sanARTe

Monografía con base en una investigación cualitativa experimental del proceso de sanación en busca del bienestar de tres personas.

LA EDUCACIÓN A TRAVÉS DEL ARTE.

DESARROLLO HUMANO, ARTE, LÚDICA Y CREATIVIDAD.

LAURA CRISTINA LEYTON MATEUS

LUISA FERNANDA AYA TOLOSA



UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Bogotá, D.C., Octubre, 2022

sanARTe

LAURA CRISTINA LEYTON MATEUS

20152188039

LUISA FERNANDA AYA TOLOSA

20132188002

Trabajo de grado en la modalidad de monografía de experiencias para optar al Título de Licenciado en Educación Artística

HANZ PLATA MARTINEZ

Asesor



UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

FACULTAD DE CIENCIAS Y EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

Bogotá, D.C., Octubre, 2022

Nota de Aceptación

_____
_____
_____
_____
_____

_____

Jurado

_____

Jurado

Bogotá D.C., octubre de 2022

CONTENIDO

DEDICATORIA 6

AGRADECIMIENTOS 7

RESUMEN 9

PALABRAS CLAVE: 9

ABSTRACT 10

KEY WORDS: 10

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE 11

TEMA O PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA 20

OBJETIVO GENERAL 20

OBJETIVOS ESPECÍFICOS 20

INTRODUCCIÓN 21

¡BIG BANG! 25

UNO MÁS UNO IGUAL A TRES 46

Inhala Amor 46

Exhala Agradecimiento 51

MASA CRÍTICA 62

REFERENCIAS 70

ANEXO 72

INDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Escucha corporal 26

Ilustración 2 Nudos 35

Ilustración 3 Amistad con las preguntas 40

Ilustración 4 Desplazando límites 44

Ilustración 5 En la Orilla 54

Ilustración 6 Una parálisis no tan parálisis 57

Ilustración 7 Educación Básica 69

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Cuadro comparativo primer sujeto-participante 64

Tabla 2 Cuadro comparativo tercer sujeto-participante 65

Tabla 3 Cuadro comparativo segundo sujeto-participante 66

DEDICATORIA

Antes de brindar, verso mis palabras.

Esta tesis está dedicada a la memoria y a la proyección de todas las preguntas, objetivos y miradas al bienestar y avance de nosotros como humanidad, apuntando siempre a la nobleza del conocimiento,

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos al conocimiento, al hermoso camino del aprendizaje, a la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y a todas aquellas personas, amigos, profes, que hicieron, hacen y posibilitaron esta experiencia académica.

Gracias a nuestros padres por el apoyo incondicional, la paciencia y la perseverancia. A Hanz Plata, por convertir de este trabajo de grado un disfrute, a Carolina Uzeta por compartir sus hallazgos.

La Universidad Francisco José de Caldas no se hará responsable de las ideas expuestas por los estudiantes en sus trabajos de grado.

Acuerdo 19 de 1998 del consejo superior universitario, artículo 177.

RESUMEN

Este es el resultado de una investigación, a modo de relato, en que estas dos estudiantes, docentes e investigadoras descubren y desarrollan un método que en principio aporta recursos para la educación de las emociones, el cuerpo y la mente, componentes de los que depende el bienestar de un ser humano; dicho proceso se desarrolló en las docentes-investigadoras en carne propia y otra persona, dando un resultado favorable y positivo en los tres diferentes casos, lo que promueve la intención de convertir la investigación en la base para proponer una metodología educativa que podría ser aplicada en cualquier edad o etapa con el fin de contribuir en la salud física, mental y emocional de las personas y así también el bienestar general de la sociedad.

PALABRAS CLAVE:

Consciencia, Emociones, Arte, Sensopercepción, Educación, Bienestar

ABSTRACT

This is the result of an research, as a story, in which these two students, teachers and researchers discover and develop a method that, in principle, provides resources for the education of emotions, the body and the mind, components on which they depend. the welfare of a human being; This process was developed in the teacher-researchers in their own flesh and another person, giving a favorable and positive result in the three different cases, which promotes the intention of turning the research into the basis for proposing an educational methodology that could be applied in any age or stage in order to contribute to the physical, mental and emotional health of people and thus also the general well-being of society.

KEY WORDS:

Consciousness, emotions, art, sensoperception, education, well-being

RESUMEN ANALÍTICO ESPECIALIZADO, RAE

1) NOMENCLATURA INTERNA:

FECHA DE ELABORACIÓN			AUTOR-A DEL RAE:
DÍA	MES	AÑO	LUISA FERNANDA AYA TOLOSA LAURA CRISTINA LEYTON MATEUS
29	SEPTIEMBRE	2022	

2) TIPO DE DOCUMENTO:

LIBRO		**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PROFESIONAL**	
ARTÍCULO DE REVISTA ESPECIALIZADA (indexada)		**TRABAJO DE** GRADO MONOGRAFIA	**X**
ARTÍCULO DE REVISTA DE MISCELÁNEA (indexada)		**TESIS DE MAESTRÍA**	
ARTÍCULO DE REVISTA ESPECIALIZADA (no-indexada)		**TESIS DE DOCTORADO**	
ARTÍCULO DE REVISTA DE MISCELÁNEA (no-indexada)		**RELATORÍA**	
DOCUMENTO GRIS		**PONENCIA**	
PAPER		**ESTADO DEL ARTE**	
DOCUMENTO OFICIAL		**OTRO (especifique):**	
PERIÓDICO			

3) TIPO DE SOPORTE:

TEXTO IMPRESO	
PUBLICACIÓN VIRTUAL (DIGITAL)	**X**
FOTOCOPIA	
MANUSCRITO	
OTRO (especifique):	

4) TIPO DE EDICIÓN:

	EDITORIAL COMERCIAL		**DATOS ESPECÍFICOS DEL REFERENTE:**		
	EDITORIAL UNIVERSITARIA	**X**	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA		
	EDICIÓN INSTITUCIONAL (especifique)				
	PUBLICACIÓN INDEPENDIENTE				
	OTRO		**TIPO DE CIRCULACIÓN**	**GENERAL (ABIERTA)**	**X**
				RESTRINGIDA	

5) ACCESO AL DOCUMENTO:

Repositorio Institucional de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, RIUD:

http://repository.udistrital.edu.co/

6) PALABRAS CLAVES

Consciencia, Emociones, Arte, Sensopercepción, Educación, Bienestar

7) DESCRIPCIÓN

Esta investigación tiene como finalidad sistematizar los resultados obtenidos en el proceso de la búsqueda del bienestar de tres personas tras la aplicación de conceptos provenientes de ramas del conocimiento como lo son la psicología, la biodescodificación y el conocimiento del cuerpo a través del arte con miras a una propuesta metodológica de educación básica de la mente y las emociones.

8) ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

La investigación se ha apoyado en anteriores investigaciones de psicólogos, educadores, artistitas e incluso las estadísticas aportadas por el ministerio de salud Colombiano que expone la problemática de salud pública en la que nos encontramos los colombianos, y que representan un problema mucho más allá de padecer enfermedades, pues más que ello, es una problemática que retrasa el avance de la sociedad en general, pues un enfermo limitado en sus capacidades autónomas y en su función dentro de la sociedad no solo se bloquea a sí mismo, sino que además bloquea y limita su entorno familiar y este a su vez la composición general del resto de la sociedad. Investigadores como el doctor Geerd Hammer quien demostró que las enfermedades físicas son un resultado del estado de la psique y las emociones del paciente, psicólogos como Enric Corbera que tras años de investigación y práctica ha demostrado con lo que llamó “Bioneuroemoción” con resultados favorables en la sanación de todo tipo de enfermedades a

través del tratamiento de las percepciones y la gestión de las emociones de sus pacientes, que la conciencia y la auto responsabilización de la psique y las emociones juegan un papel importante en la salud general de la población, incluso junto con más investigadores se ha conseguido obtener una suerte de diccionario de la interpretación de estas enfermedades llamado “diccionario de Biodescodificación”.

Para lograr esta capacidad en un sujeto es imperante apropiarse de estudios de diferentes ramas del conocimiento que aportan recursos e información funcional para la creación de una metodología aplicada que transforme esas percepciones y emociones que se encuentran en disfunción con la salud y el bienestar del sujeto, entonces pueda ser enseñada y aplicada por la población de una manera autónoma y masiva. Freud, precursor del psicoanálisis expone la importancia de conocer y reconocer los componentes de la psique, los cuales divide en dos, el consciente y el inconsciente, el primero que en resumen apunta a todo lo racional y contenido dentro del lenguaje, capaz de ser comunicado, y entendido con códigos o símbolos que posibilitan la organización y gestión de los mismos y el segundo que corresponde a todo lo que está fuera del lenguaje y de la compresión simbólica construida a través de los símbolos que norman y nombran lo que Lacan llamaría “lo real”; es todo aquello que sale de la racionalización y simbolización del sistema humano, luego gestores y artistas como Maria Fux que basan su teoría en la práctica del arte como medio de producción del conocimiento y autoconocimiento, elementos indispensables a la hora de, como lo proponía Freud, gestionar el inconsciente para convertirlo en consciente y equilibrarlo en función del bienestar o sanación de enfermedades, logrando no solo expresarse y ofrecer un espectáculo enriquecedor al público sino dándole la atribución de terapia al ejercicio del arte logrando incluso evolucionar como individuo desplazando los propios límites de manera permanente y evolutiva, perspectiva que Eugenio

Barba ha ratificado con su movimiento “antropología teatral” con el cual ha dado la importancia de investigador y creador de conocimiento al artista, que en su labor tiene la oportunidad y con ello la responsabilidad de aportar al desarrollo social como gestor de la cultura y la sociedad, puesto que el artista tiene la fortuna y con ello la responsabilidad de observación y auto-observación para la interpretación y la gestión de los recursos recopilados tras el ejercicio observatorio; Sin embargo, hoy por hoy la educación Básica en nuestro país no tiene ningún núcleo de investigación y mucho menos de aporte de esta información como inherente e indispensable para la formación Básica de un ser humano bien estructurado para el buen funcionamiento de la sociedad, lo que según Eugenio Barba puede ser interpretado como la carencia de la cultura, pues para él, si una sociedad no tiene la capacidad de transmitir el conocimiento de una generación a otra, esta no tiene cultura, y sin la cultura del autoconocimiento y autogestión todo lo demás queda sin bases humanas.

Donis A. dondis en su libro “sintaxis de la imagen” propone precisamente la importancia del ojo del artista, como en una fotografía este utiliza los elementos a su disposición y los organiza para comunicar su perspectiva de dicha escena, lo cual entonces podría ser interpretado como que el artista visual usando “Lo Real” como lo plantea Lacan, o sea, el inconsciente como lo propone Freud, a través de la observación y la gestión de los elementos observados convierte esa información en lo consciente o desde Lacan “La Realidad” que es la construcción de la interpretación de “Lo Real” pero con el plus de ser de manera autónoma y responsable, así no se deja a la suerte de lo que el inconsciente genera en las ordenes cerebrales y con ello las conductas y estados físicos, mentales y emocionales del sujeto que son lo que llamamos estado de salud.

Entonces con la triangulación del conocimiento de la psicología, la biodescodificación y el Arte esta investigación ha construido las posibles bases de una propuesta metodológica para la educación de la mente y las emociones.

9) FUENTES UTILIZADAS (REFERENCIAS)

Ardila Enrique (2018) https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/4525/4016

Canal Caleuche Centro Creativo.(2 Julio 2013) *Maria Fux Grandes de nuestra cultura.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=_TNjb0qT_sc

Canal Cervantes Online. (28 abril 2022) *Diálogo con Eugenio Barba.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=CQeoNsb0zYg&t=14s

Canal LaCrudaRealidad. (26 mayo 2016) *ESTRÉS EXPLICADO POR DISNEY-EXELENTE !!!!!.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=v736ggexnVg&t=176s

Canal Luis Alessio, Maria Fux (22 noviembre 2018). *La Danza Es La Vida* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=mpafVDX4BjA

Canal Scuola Risvegli Maria Fux(10 marzo 2021). *Seminario Danzaterapia Danzacreativa Metodo Maria Fux con Maria Josè Vexenat*. [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=UAXmfqkpmfw

Canal TEDx Talks Maria Fux .(20 noviembre 2014) *La vida es movimiento* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=dyLvm7yXjPo

Donis A. Dondis,(2014) *sintaxis de la imagen.* Editorial GG

Dr. Alvarado Aguirre Roberto (2018) *La Nueva Medicina del Dr. Hammer.* https://www.geosalud.com/medicinanatural/medicina_hammer.htm

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (2020) *No hay salud sin salud mental.* https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental

Dr. Ryke Geerd Hamer (1997) *El testamento de una nueva medicina parte I.* https://www.academia.edu/45045339/El_testamento_de_una_Nueva_Medicina_Parte_I_Las_5_leyes_biol%C3%B3gicas_de_la_naturaleza_Fundamento_de_toda_la_medicina

Galiano Garzón Diego Juan, González Parra Adela del Pilar, Neisa Pineda Selene Ana (2003) *El Posconflicto En Colombia: Coordenadas Para La Paz* . [Pontificia Universidad Javeriana].

Ibargüen Aguiluz Maya (2004) *Memoria, Lugares Y Cuerpos.* [Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH) Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)].

Joan Marc Vilanova i Pujó, (2013) *Diccionario de biodescodificación.* https://www.academia.edu/29781450/DICCIONARIO_DE_BIODESCODIFICACI%C3%93N_Por_Joan_Marc_Vilanova_i_Puj%C3%B3

Josep Redorta, Meritxell Obiols, Rafael Bisquerra, (2006) *Emoción y Conflicto.* Paidós

Medrano Fuentes Álvaro (2012) *El dramaturgista y la deconstrucción en la danza.* Icono Editorial

Ministerio de Salud y Protección social, Organización Panamericana de La salud (2010) *intervenciones poblacionales factores riesgo enfermedades no transmisibles.* https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF

Rojas González Oscar Steven (2017) *del intérprete a la interpretación. Exploración de alternativas interpretativas y corporales con intérpretes escénicos para la construcción de una*

metodología de creación en danza teatro. [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas Proyecto Curricular Arte Danzario]. Repositorio Institucional Universidad Distrital – RIUD

10) CONTENIDOS

Esta investigación cualitativa experimental inicia planteando la situación a nivel de salud colombiana y como está estrictamente relacionada con la calidad de vida de quienes padecen alguna enfermedad, esto correlacionado a las complicaciones y dificultades que repercuten en su entorno y en fin a la sociedad en general y su desarrollo, para el ejemplo propone tres casos específicos de tres sujetos-participantes con estados de salud inestables y limitantes para sus desarrollos personales, profesionales y laborales, quienes se someten por elección propia a una apuesta por la responsabilización consciente y autónoma de la gestión de su mente y sus emociones, para transformar lo que el dr. Hammer, Enric Corbera, entre otros proponen como una salida funcional desde el desarrollo de la consciencia y el autoconocimiento en pro del bienestar.

Es un escrito orgánico y amable, con el objetivo de hacer fácil de digerir para cualquier público su aporte, que narra la experiencia personal de cada sujeto-participante a través de la historia misma de dicha experiencia haciendo conexión con los teóricos, investigadores y estudiosos que aportaron el conocimiento e información necesaria en pro de la decisión de autogestión de la mente y las emociones disfuncionales para el bienestar y la salud, con miras a que por el mismo camino pero en sentido consciente y responsable se convirtieran en mente y emociones funcionales para el bienestar y la salud de dichos sujetos-participantes. Narra cada paso en la investigación individual, desde la detección del malestar, las preguntas al respecto y las

búsquedas y caminos encontrados tras el ejercicio de procurar su entendimiento y solución, lo que permite entender como es el camino de la auto investigación para el autoconocimiento y autogestión en pro del bienestar desde el ejercicio personal. Cabe aclarar que tras el ejercicio personal, las investigadoras hicieron el análisis correspondiente de cada caso y lo presentaron en el escrito a manera de sustentación de la metodología, que han descubierto al aplicar dicha práctica en ellas mismas y en otro sujeto participante, como demostración del resultado positivo en busca del bienestar, con lo que concluyen la importancia de la educación de la mente y las emociones para un buen desarrollo personal, profesional, Laboral y social, recurso que la educación Básica aun no considera indispensable en el desarrollo Básico de un ser humano.

11) METODOLOGÍA

Investigación cualitativa experimental

12) CONCUSIONES Y RECOMENDACIONES (SI APLICAN ESTAS ÚLTIMAS)

Es evidente cómo hacerse responsable y consciente de la propia salud, desde la gestión de la mente y las emociones apunta y conquista hacia él logró del bienestar, y como el arte, la psicología y el diccionario de biodescodificación son una triangulación de recursos efectivos y funcionales para el conocimiento y autoconocimiento del ser y el hacer, que sin más son el pilar de la construcción de la sociedad desde el sujeto, que con miras al bienestar potencia la evolución en cualquiera de los ámbitos competentes a los seres humanos, pues un ser en equilibrio mental, físico y emocional, tiene la capacidad de construir una vida con respeto a su entorno como a sí mismo.

Las conclusiones de cada caso fueron emitidas por su respectivo sujeto-participante, pues claramente no hay una respuesta universal a todos los individuos, solo el conocimiento y autoconocimiento pueden dar a luz la respuesta a la pregunta individual, lo que demuestra la importancia del ejercicio individual de búsqueda de bienestar y para ello el aporte indispensable del conocimiento, información y fomentación del ejercicio a partir de la educación Básica nacional, pues es imperante construir una sociedad fuerte y capaz de evolucionar hacia un objetivo claro, hacia el objetivo intrínseco de la vida, hacia el bienestar, para así construir una sociedad funcional con miras al desarrollo y la evolución.

TEMA O PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN FORMATIVA

¿Cómo y por qué los sujetos-participantes[1] a analizar logran superar y/o minimizar los padecimientos de las enfermedades que les generan malestar tras un tratamiento propuesto desde el conocimiento del cuerpo, la mente y las emociones a través de la práctica e investigación de la expresión corporal, el psicoanálisis y el diccionario de biodescodificación?

OBJETIVO GENERAL

Sistematizar una investigación cualitativa experimental en pro del bienestar consciente, triangulando conocimientos y exploraciones a partir de la expresión corporal, el diccionario de biodescodificación y la psicología proyectándola a una futura propuesta metodológica educativa.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analizar y comprender el contexto sociocultural de los sujetos-participantes de la *metodología pro-bienestar* con el propósito de identificar el origen de su malestar.
- Aplicar a los tres sujetos-participantes conceptos de la *metodología pro-bienestar* triangulando elementos de la expresión corporal, la bioneuroemoción y la psicología.

[1] Sujeto-participante: Persona que fue tratada con la metodología expuesta en esta investigación.

- Sistematizar y analizar los resultados de la metodología propuesta.

INTRODUCCIÓN

Hay varios pilares por los que Colombia se encuentra en un desfavorable puesto en los ranking sobre la calidad de vida de sus ciudadanos, y una de las consecuencias de ello pesa en la salud de los Colombianos, según la revista "revistabiomedica.org" tenemos los más altos casos de enfermedades crónicas:

> *Las enfermedades crónicas se definen como procesos patológicos de evolución prolongada que no se resuelven espontáneamente, rara vez alcanzan una curación completa y, además, generan una gran carga social desde el punto de vista económico, así como desde la perspectiva de la dependencia social y la discapacidad. Tienen una etiología múltiple, su desarrollo es poco predecible, presentan múltiples factores de riesgo y, con algunas excepciones, su origen no es infeccioso. Por todo ello, representan un problema nacional e internacional de salud pública que afecta a la mayoría de las naciones, con un gran impacto en las poblaciones de los países en desarrollo (…)*
>
> *Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), alrededor del 80 % de todas las enfermedades crónicas ocurren en países de bajos y medianos ingresos, donde vive la mayoría de la población mundial y, por supuesto, afectan la calidad de vida de sus ciudadanos y los presupuestos destinados a la salud."* (revistabiomedica.org 2018)

Lo cual es confirmado por el Ministerio de Salud de Colombia en su archivo “Resúmenes de política: intervenciones poblacionales en factores de riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles” en su capítulo III. Enfermedades crónicas no transmisibles y sus factores de riesgo en Colombia

El perfil de morbilidad y mortalidad de Colombia se caracteriza por un predominio de las Enfermedades Crónicas No Transmisibles que son desde hace ya varios años las principales causas de morbilidad y mortalidad: los cánceres, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades metabólicas y las enfermedades neurodegenerativas aparecen en los primeros lugares a nivel nacional en los estudios de carga de enfermedad de 1995 y 2005. (Min. Salud, 2020, p.18)

Nos enseñan a sumar, restar, multiplicar, leer, escribir, hablar, biología, sociales, etc, pero nunca nos enseñan a comprender, analizar y manejar nuestras emociones, más que a reprimirlas, sin embargo, es imperante la necesidad de relacionarnos de manera funcional con nuestro propio cuerpo y nuestra propia mente, para desarrollar las habilidades necesarias para bien-usarlos a través de nuestra vida, y es imperante en la educación de un ser humano desde su primera infancia, dicho aprendizaje puesto que si bien hay grandes estudios y vertientes en la medicina, como la alternativa, que se enfocan en la sanación de estas y otras enfermedades, cuando nos enfocamos en prevenir partiendo de estas mismas premisas de dichas investigaciones y vertientes enseñando a ser conscientes y responsables de nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra mente y así de nuestra propia salud, logramos hacernos más funcionales y productivos en la sociedad en todos los niveles, económico, social, familiar, etc.

El origen de esta investigación fue una experiencia propia, ya que a raíz de una serie de malestares físicos, psicológicos y emocionales que le impidieron continuar a Primer sujeto-

participante, con su vida universitaria de manera funcional y dentro de la media, ya que las dolencias y malestares físicos literalmente no le permitían desplazarse y cumplir con las exigencias académicas, su mente no podía enfocarse productivamente en el aprendizaje, se sentía frustrada, deprimida, con ideas negativas frente a su futuro, su carrera profesional y desarrollo personal, que llegaron incluso a desear la muerte con excesiva fuerza. En uno de los picos más altos de malestar tuvo la oportunidad de acercarse al concepto de Biodescodificación abriendo una gran puerta para el entendimiento de una manera alterna de las enfermedades y el malestar que éstas conllevan. Y desde ahí inició el proceso de autoconocimiento, con el cual comprendió que la enfermedad trae consigo información codificada que luego al ser reinterpretada arrojaría la causa de la enfermedad; con esta información en su cabeza, sus prácticas danzarias y su inclinación por el estudio de psicología empezaron a surgir los recursos que le permitieron gestionar de manera autónoma la sanación desde la disolución de los conflictos que ya estaban detectados como causas, lo que le brindó progresivamente el bienestar y la felicidad que transformaría la pesadumbre y los problemas en las oportunidades de realizarse en sus objetivos personales; tras aproximadamente un año y medio de desarrollo de la investigación y en busca de sanar malestares que provienen de conflictos más profundos y complejos, logró alzar la mirada, y así, notó en su entorno familiar malestares que aquejaban a otros y con el interés vivo de entenderlos se apoyó de nuevo en la biodescodificación para trazar una ruta que luego siguió. Justo en ese momento estaba indagando en los recursos de la danza y la psicología, que eran las ramas del conocimiento que le interesaban y con los conocimientos de cada una y luego unidas pudo entender más de cada enfermedad detectada. Es aquí donde esta docente investigadora propone un laboratorio experimental a su madre quien viendo de primera mano los resultados no

dudó en aplicar los hallazgos positivos y funcionales con la intención de sanar fuertes padecimientos de salud, convirtiéndose en un segundo sujeto-participante.

Transcurrieron aproximadamente tres años del inicio de esta investigación y de la oportunidad de entender más casos, fortaleciendo así la misma, cuando Tercer sujeto-participante entra en el proceso no sólo como sujeto participante sino también como investigadora comprometida con su sanación y el desarrollo de una metodología pedagógica para la prevención y sanación de otros, instalando ésta como una investigación experimental que puede ser llevada a la escuela haciendo uso del arte, basándose en la experiencia como estudiantes y licenciadas en educación básica con énfasis en educación artística.

"La enfermedad es el esfuerzo que hace la Naturaleza para curar al hombre"

Carl Gustav Jung

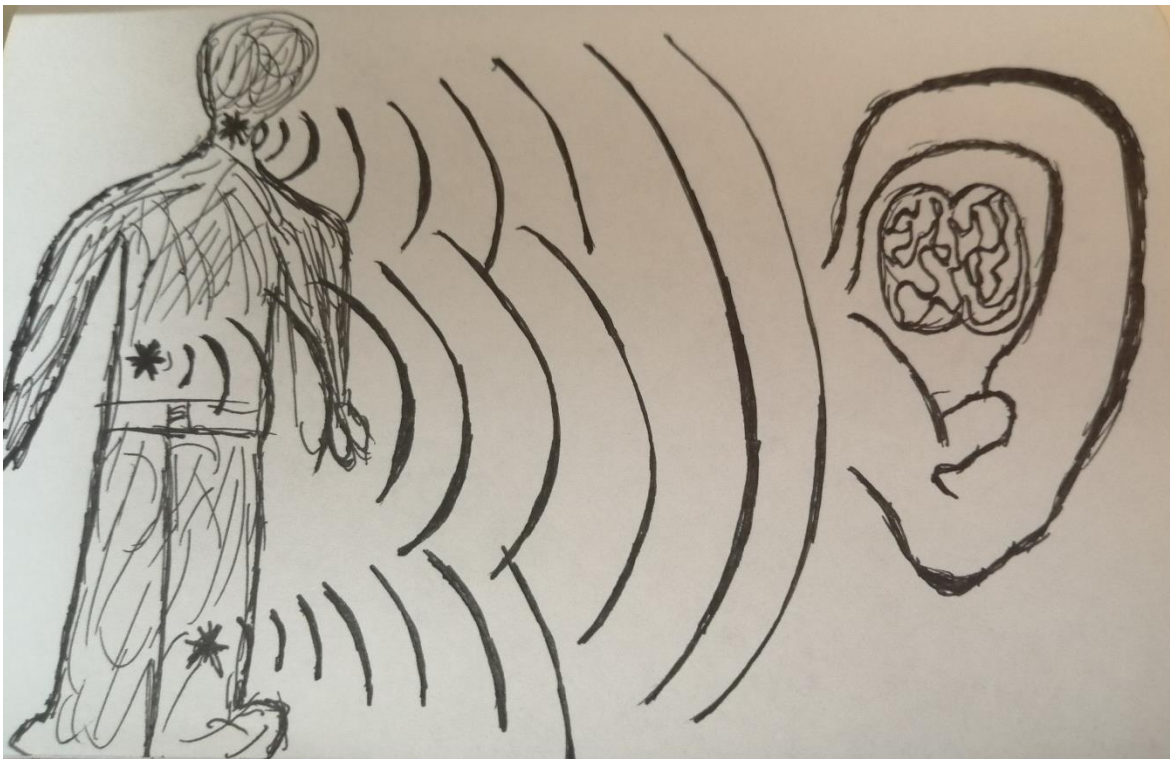
¡BIG BANG!

O De Primer Sujeto Participante

Un día de clases esta docente investigadora se encontró con el concepto "Biodescodificación" el cual empezó a indagar para encontrarse con la información de que las enfermedades tenían un Origen psicológico y emocional; de manera autónoma empezó a comprender la relación de sus emociones y percepciones que le llevaban a este malestar, por ejemplo, la mayor dolencia que le aquejaba en ese momento eran los cólicos menstruales, el nivel de dolor era tan alto que le impedía levantarse de la cama, por lo que no podía asistir a sus clases del proyecto curricular Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística en la universidad Distrital Francisco José de Caldas; a punto de perder una materia por fallas, tuvo que asistir pese al dolor, fue justo cuando por la preocupación de la maestra Carolina Uzeta y tras preguntarle qué pasaba, le habló de la biodescodificación, la incito a investigar al respecto, lo que la orientó hacia el camino del autoconocimiento; empezó por entender que el término biodescodificación hablaba, como la palabra lo indica, de una codificación biológica que contenía información que podría usar para su bienestar, era casi como si su cuerpo le hablara en un idioma que no conocía, pero que podía estudiar para traducir dicha información, púes así como para aprender a leer y escribir, es necesario aprender las letras, los fonemas, y demás símbolos del idioma que luego nos permite

entender un mensaje emitido en dicho sistema de símbolos, es necesario conocer los códigos de este lenguaje;

Ilustración 1 Escucha corporal



Autoría: primer sujeto participante
16 junio 2022
Esta figura muestra el sentir de la primer sujeto participante.

descubrió que la Biodescodificación había hallado que dicha dolencia estaba relacionada con un conflicto con la feminidad, con la creencia de que los hombres tienen ventajas sobre las mujeres o que ser mujer te deja en desventaja frente a los hombres, el sentirse culpable, sucia o avergonzada con sus genitales, el rechazo de los procesos biológicos femeninos , e incluso con el deseo o no, de ser madre (Joan Marc Vilanova i Pujó, Diccionario de biodescodificación, pag. 351, 2013), entonces comenzó a pensar en su crianza, a preguntar a sus padres y cuidadores acerca de lo que creían pues esto le habían enseñado, descubrió que las mujeres de su familia tenían mucho resentimiento hacia los hombres o lo masculino, que se sintieron tristes al saber su sexo al nacer pues creían y decían desde su nacimiento que "por ser mujer vino a este mundo a sufrir", recordó que nunca le habían hecho sentir asco temor o vergüenza por su menstruación o sus genitales, pero sobretodo hizo consciente su reprimido y fuerte deseo por tener un hijo aunque de vez en cuando, sentía un fuertísimo rechazo por ser madre y asumir lo que implicaba el roll en su condición socioeconómica y cultural, además de recordar que su madre decía constantemente que los cólicos tan fuertes como los suyos desaparecieron tras su nacimiento, pues ella era la primogénita, todo esto se resumía en la dismenorrea que le aquejaba, pero ahora, la tarea era descubrir cómo transformar estás ideas en su consciente e inconsciente; Freud decía que estos eran como un iceberg, donde el inconsciente era el enorme témpano de hielo bajo el agua, mientras el consciente era apenas la punta sobre el nivel del mar, con ello hacía referencia a lo poco que conocemos de nosotros mismos, entonces la tarea no era fácil pues transformar las ideas en el consciente ya casi estaba hecho tras el ejercicio de identificación de las creencias que tenían

en ese momento y las que decidió forjar, pero y… ¿Cómo transformar las creencias en el inconsciente?

En cuanto lo identificó orientada por esta información pudo empezar a hacer cambios de hábitos, creencias y decisiones, que empezaron a eliminar o en su defecto a disminuir los síntomas que le aquejaban; en otras palabras estaba descodificando los códigos que le traía el malestar en busca de su bienestar.

La biodescodificación es un concepto propuesto por el Psicólogo y estudioso de múltiples disciplinas Enric Corbera, que relaciona al cuerpo con las emociones; tras años de experiencia, estudio y práctica, evoluciona y se convierte en Bioneuroemoción, que amplía los conceptos y disciplinas rompiendo con el determinismo y limitación de la primera, dando lugar al estudio holístico del bienestar y su búsqueda.

La biodescodificación aportó el hallazgo de una generalidad, un mapa, si se quiere, que marca un horizonte con cada enfermedad, si bien no pretende encasillar al sujeto-participante, si permite esbozar un camino que luego, cada caso define su sendero particular y único dentro de dicho acercamiento. Volviendo al ejemplo del malestar con la menstruación, la generalidad que aporta la biodescodificación permite hacerse las preguntas frente a las posibles razones y con ello descubrir los conflictos que tiene la persona en particular, pues no es lo mismo una persona con unas características específicas de personalidad, una crianza con creencias específicas, desarrollados en un contexto específico a una situación igual, con dichas características, creencias y un contexto distinto. Lo que me permite la biodescodificación es que tras la investigación que comenzó con la nombrada psicosomatización que demuestra que las maneras de pensar nos llevan a sentir y a reaccionar emocional y físicamente de una manera medianamente predecible, lo cual relaciona las enfermedades o alteraciones físicas-fisiológicas con maneras de pensar específicas;

> La psiconeuroinmunología es la ciencia que estudia las influencias recíprocas entre la mente y los sistemas inmunitario, endocrino y nervioso. Dicho de otra forma, la psiconeuroinmunología se ocupa de investigar las conexiones entre las emociones, la bioquímica cerebral y el sistema inmunitario… …Esta comunicación se realiza a través de la secreción y recepción de determinadas sustancias químicas, como los neurotransmisores.
>
> Un antecedente de la psiconeuroinmunología está en los trabajos de Hans Seyle, que en la década de 1950 introdujo el término de <estrés>. Desde entonces se sabe que los orígenes de ciertas enfermedades se deben a un estrés prolongado, que perjudica al sistema inmunitario
>
> (Josep Redorta, Meritxell Obiols, Rafael Bisquerra, Emoción y Conflicto 2006, pág 40).

Para el ejemplo: El sistema reproductor femenino biológicamente tiene el objetivo de la reproducción humana, si este se enferma es lógico deducir que hay un conflicto mental con la reproducción, luego en el contexto humano el sistema reproductor femenino simboliza un rol específico dentro de una comunidad específica, por lo tanto el conflicto también puede tener lugar allí, sin embargo, para transformar esta manera, si es necesario indagar a fondo cómo fue creada y allí está la importancia de la particularidad única en cada caso, indagando en su crianza su personalidad y su contexto pues por la condición humana no estamos solo en función de lo biológico sino además en función de lo simbólico que nuestro lenguaje ha construido como nuestra realidad.

El lenguaje desde la mirada y definición de la RAE dice que se trata de una facultad de los seres para construir, identificar y transmitir un mensaje a través de códigos y signos para comunicarse con los otros, un signo es entonces el sangrado en el ciclo menstrual, el símbolo la palabra menstruación de dicho signo, luego la interpretación de ello estará basado en las creencias construidas en un contexto social específico, por ejemplo: El signo es el mismo en cualquier mujer alrededor del mundo, el símbolo dependerá del idioma de dicha mujer, que para el ejemplo será el español, por lo tanto el símbolo es la palabra “menstruación”, dicha mujer experimenta su

primera menstruación, nadie le había hablado de ello, por lo cual dicho signo le asusta a tal punto que calla esperando pase los síntomas de lo que ella cree un accidente, cuando su madre lo descubre le dice con miedo que no se puede dejar tocar de un hombre, que ya es una mujercita, que no puede seguir jugando, que en esos días debe guardar más pudor, nadie debe saberlo o incluso la golpea porque cree que se debe a la ruptura del himen. Aquí la niña relaciona el signo con la interpretación de las creencias limitantes de su madre y en esos días se siente miserable y con la mala suerte de ser una mujer, pues ve que los hombres no "sufren" de dicha "maldición", con el tiempo desarrolla además del dolor menstrual, quistes, anomalías y otro tipo de enfermedades relacionadas con su sistema reproductor. En contraposición encontramos una niña en época de desarrollo, pero que en este caso su madre ha tenido la oportunidad de informarse y educarse frente al entendimiento del ciclo menstrual y decide preparar a su hija explicándole que es algo natural, que requiere de cuidado y respeto tanto de ella como de los demás y que es con lo que fue dotada para dar vida si así lo quiere. Aquí la niña tiene una relación amable con su ciclo y se desarrolla saludable y sin malestares al respecto.

Para Primer sujeto-participante fue indispensable comprender que ideas limitantes habían sido inoculadas en su crianza y desarrollo social que le generaron resentimientos, miedos y limitaciones frente a su desarrollo en el rol de mujer, pues su inconsciente se cultivó con la constancia de estas ideas, ahora su tarea sería hacer más constantes las nuevas ideas y enfrentar las situaciones que se presentaran en su cotidianidad con el nuevo modelo de pensamiento, por ejemplo: cuando su familia hizo énfasis en las viejas creencias disfuncionales, ella en voz alta o en su mente, como lo deseó, repitió y discutió el tema con sus nuevas creencias conscientes y responsables, cuando su tía insistió "¿si no tiene hijos, que va a hacer de su vida? ¿se va a quedar machorra?" su discusión fue "si decido no tener hijos, haré con mi vida lo que desee hacer, pues

por ser mujer no estoy obligada a hacer algo que no quiero, soy libre de decidir qué hacer con mi vida, y ello no determinará que sea algo negativo, pues mi libertad me dará bienestar", tuvo que reconocer lo que significaba machorra para su contexto familiar y así enterarse que era un temor a una manera de ser mujer con elementos masculinos a los cuales su familia le temían por desconocimiento, lo que los llevó a juzgar desde imaginarios erróneos a ese tipo de mujer o lo que se le pareciese desde su perspectiva ignorante del tema; Así, Primer sujeto-participante, pudo permitirse explorar sin límites o con menos limites el tipo de mujer que deseaba ser; de esta manera, su inconsciente se fue moldeando y deslimitando de la misma forma que antes fue limitado, es lo que llamamos desaprender, que en práctica sería ampliar las posibilidades de ser y hacer para no estar sometido a una sola posibilidad, reduciendo así las probabilidades de que las creencias limitantes lleven el control de la mente, el cuerpo y las emociones. Este es un ejercicio que no para de evolucionar, que permite que la construcción de las creencias frente al tema enfrentado y otros sean mucho más conscientes y se mantengan en constante crecimiento y progreso, lo cual permite que la búsqueda del bienestar cada vez abarque más pilares en las conexiones mentales que construye el mismo lenguaje. Tras tan solo un ciclo menstrual, Primer sujeto-participante evidenció como sus nuevas interpretaciones de la realidad y el bienestar que este proceso le dio, la absoluta ausencia de dolor menstrual, su menstruación no fue más que el sangrado natural sin ninguno de los síntomas de malestar que hacía un mes le habían impedido ocuparse de sus proyectos personales.

Es entonces cuando tras el estudio y la comprensión de conceptos vamos al ejercicio de aplicarlos en nuestra vida y nuestro ser, pues es allí donde empieza a transformarse lo disfuncional para ser funcional dentro de las necesidades y posibilidades personales sin juicios ni prejuicios que entablen más guerras internas, sino más bien que propicien la paz y la reconciliación entre lo que

somos, lo que deseamos y elegimos conscientemente ser y lo que logramos ser en mediación entre las dos primeras instancias en aras del bienestar, “Estamos, pues, en una dialéctica entre ser nosotros mismos y la interacción adecuada con los demás.” (Redorta & otros, 2006, p.106)

Y todo esto no termina aquí, este es apenas el comienzo, Primer sujeto-participante empezaba a entender que tal vez lo que creía bienestar no lo era del todo, tal vez estaba en una zona de confort que no tenía mucho confort en realidad, Robert M. Yerkes y John D. Dodson psicólogos clásicos, que en 1908 descubrieron tras un experimento que la zona de confort es un estado mental en el que nos sentimos a "salvo", o más bien, sentimos que conocemos y aparentemente dominamos todo en su entorno, y que nos limita para emprender nuevos retos, evolucionar aprendiendo y probando cosas nuevas, pese a que no nos sintamos a gusto en esa zona, pero pensar en algo desconocido nos lleva a la zona del pánico, que no es más que el miedo a lo que creemos no dominar; la zona de confort se sitúa en cualquier lugar mental, por ejemplo, el trabajo que odiamos, pero en el cual llevamos años y creemos es la única posibilidad por ser lo único conocido; una relación disfuncional que no dejamos por el miedo a sentirnos solos, etc.

Primer sujeto-participante de ahí en adelante estaría descubriendo cada creencia limitante, cada miedo, cada bloqueo, cada zona de confort disfuncional que la llevaban a padecer enfermedades físicas, psicológicas y emocionales; su siguiente parada, el hipotiroidismo, éste, aunque no representaba dolor, representaba una serie de malestares físicos como problemas para tolerar el frio, estreñimiento, piel seca, disminución en la sudoración, períodos menstruales irregulares, depresión, pérdida del sentido del olfato, segregación de leche materna sin estar embarazada, entre otros, esta vez vio todo esto como una revelación, un cúmulo de información que le daría la clave para no sólo eliminar dichas molestias sino además procurarse mayor bienestar en su vida; de nuevo empezó por estudiar las pistas que la bioneuroemoción tenía bajo su manga:

HIPOTIROIDISMO

1ª Etapa (Supervivencia) y 4ª Etapa (Relación).

Conflicto: Impotencia en la urgencia. Tiroides destruida por un conflicto demasiado largo.

Resentir: "Tengo que apurarme pero de todos modos no lo voy a lograr".

Hipotiroidismo, desesperanza, bloqueo, la persona renuncia a todo intento.

Louise L. Hay:

Causa probable: Renuncia a todo intento. Desesperanza, sensación de bloqueo.

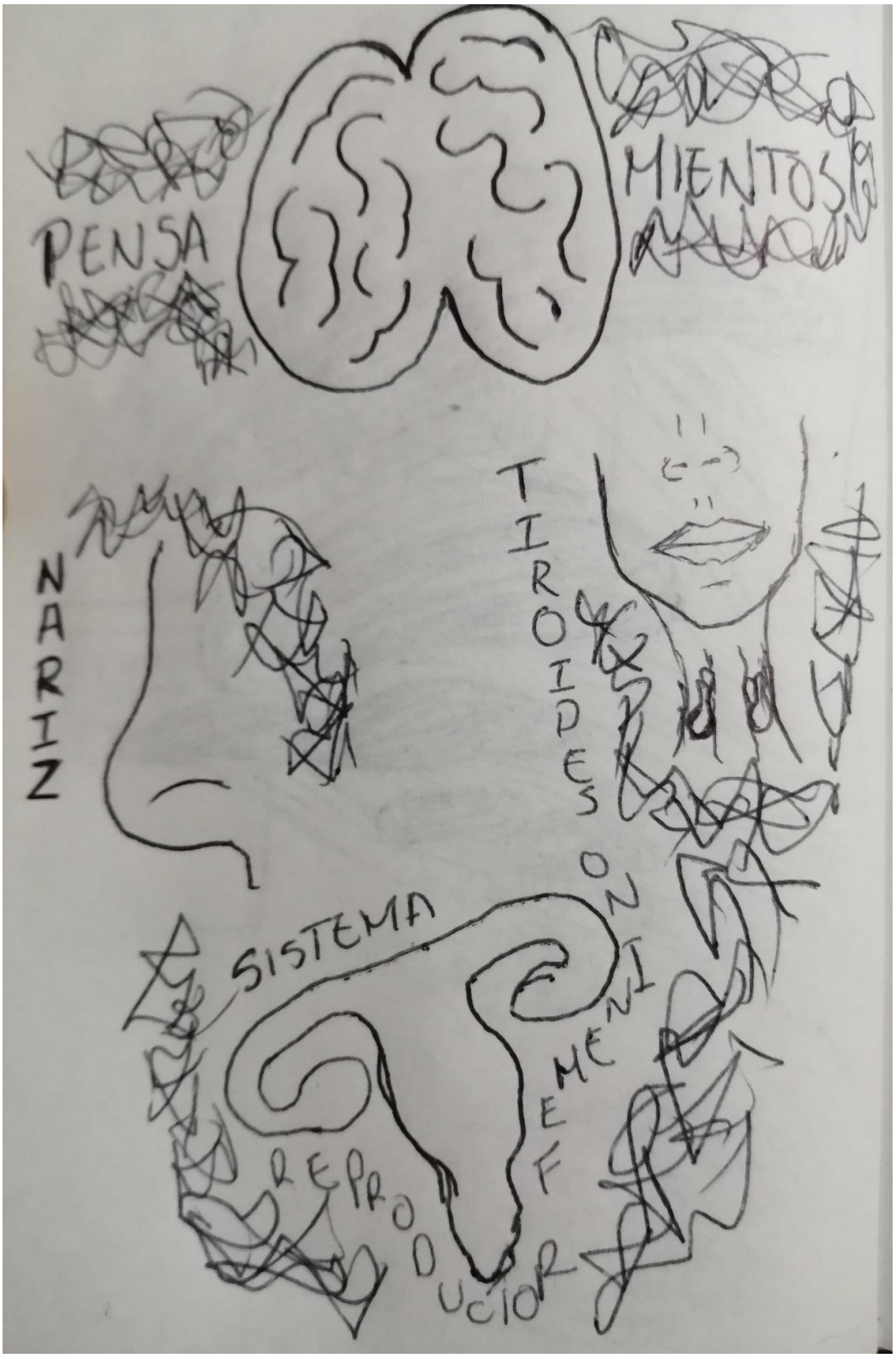
(Joan Marc Vilanova i Pujó, Diccionario de biodescodificación, pag. 286, 2013)

La siguiente tarea era entonces interpretar esta información en su caso único y particular, esta vez no sería tan fácil de deducir, pues la pista no era tan clara, si había desesperanza, si había desespero, pero… ¿exactamente frente a qué? Aunque lo indagaba en su interior, se hacía preguntas, no encontraba respuestas, así que decidió buscar ayuda; encontró una doctora especializada en Terapias Alternativas en la Fundación Universitaria Juan N. Corpas, maestría en Psicoterapia Ericksoniana[2] en el CEM (Centro Ericksoniano de México), además de formación en constelaciones familiares y constelaciones Ericksonianas, Quien trabajaba para la universidad Distrital Francisco José de Caldas como médico general, ella entendía la enfermedad desde la perspectiva de la psicología y usaba técnicas afines a las búsquedas elegidas, la doctora Cristina Reales orientó alrededor de tres (3) sesiones en donde desde las técnicas mencionadas y así ayudó a Primer sujeto-participante a resolver conflictos y creencias limitantes pero esta vez desde el

[2] La psicoterapia Ericksoniana es una forma de psicoterapia que deriva del trabajo clínico de Milton H. Erickson y que basa una parte significativa de su funcionamiento en el uso de técnicas hipnóticas específicas.

inconsciente, de manera que no necesariamente sabría cuál fue el evento o la creencia vieja y disfuncional que se transformaría, pero aun así se empezó a transformar en una creencia funcional y deslimitada que procuraba su bienestar. Fue inevitable para Primer sujeto-participante preguntarse ¿Entonces no es necesario conocerse para transformarse? Giro inevitable que tomaría para entender que la respuesta no es si, ni es no, pues es un punto intermedio, en que se buscaría ubicar en todos los ámbitos de su vida, es el punto intermedio, es el no necesitas saber todo, porque saber todo es imposible para una sola vida, pero es importante procurar saber lo suficiente para que la ignorancia y las conductas disfuncionales que desarrolla el inconsciente enfermo no tomen el control de tu cuerpo tu mente y tus emociones, así es que si bien, era imposible saber el origen de todos los malestares, procurar ser lo más posiblemente consciente de sus elecciones frente al ser y el hacer eran su mejor recurso a favor del sanar y con ello el bienestar, esta vez entonces se ocupó de ver las razones que en su presente le generaban desesperanza, y allí fluyeron las respuestas, por ejemplo, se dio cuenta de que interpretaba al mundo que la rodeaba como un mundo sin salvación, un mundo desbordado de "mierda", como ella lo llamaba, un mundo que cada vez se hacía más horrible a sus ojos, y estudiaba y hacía lo que hacía con la desesperanza de que igual no podría cambiarlo, pues era tan malo y dañino que nunca iba a cambiar, o eso era lo que ella creía, y bueno, aun analizándolo y entendiendo que ese era posiblemente el motivo de su malestar, ¿cómo dejar de verlo así, sí esa era la "realidad"?

Ilustración 2 Nudos



Autor: Primer sujeto-participante
16 de junio 2022

cada malestar trae consigo un nudo para desatar y adquirir información que a su vez trae bienestar

La PNL (programación neurolingüística) fue creada por Richard Bandler, John Grinder y Frank Pucelik en California, Estados Unidos, en la década de 1970, es un recurso que habla de la capacidad del cerebro de programarse a través de la lingüística y los códigos que conforman una manera de pensar y con ello unas conductas en el ser humano, pero así como el contexto construye dichas maneras de pensar y actuar, ya que los seres humanos somos seres capaces de construir y/o modificar los pensamientos y las conductas, a través de esta técnica, podemos detectar pensamientos y conductas disfuncionales o dañinas y cambiarlas por aquellas que pueden resultar más eficientes en la búsqueda del bienestar y los objetivos deseados, es uno de los recursos más eficientes y que requieren menos tiempo de ejercicio para hacer notorio los resultados, por lo tanto se convirtió en uno de los mejores aliados de Primer sujeto-participante para transformar sus creencias limitantes y disfuncionales en el consciente y el inconsciente. Este descubrimiento demuestra cómo nuestras neuronas guardan información que a su vez se conectan entre sí con impulsos eléctricos, haciendo sinapsis, o sea, conectando dos informaciones, que a su vez crean redes de neuronas, y así, una idea, creencia, y/o conducta, de hecho, todo ese proceso en el que se encontraba era justo un ejemplo de cómo su cerebro estaba construyendo nuevas redes neuronales con las nuevas Creencia y las nuevas conductas, esta vez elegidas y conscientes; según la PNL las redes constituidas que se dejan de alimentar y sostener tienen a desaparecer o mínimamente a debilitarse, por lo tanto no serán capaces de dirigir las decisiones y las conductas de la mente, el cuerpo y las emociones. Lo que significaba para Primer sujeto-participante que en cuanto detectara las conductas y/o las creencias que le generaban malestar, a través de estas técnicas podría transformarlas como lo hizo con su primer conflicto enfrentado, pero aún más eficiente y rápido, justo a tiempo para los fuertes retos que estaban por hacerse notar.

Para ese momento su abuelita a quien ella casi idolatraba, pues fue quien la crio junto con su madre a falta de la labor de su padre, se encontraba en una situación de vulnerabilidad (o así lo creía ella) su abuela vivía en su propio apartamento, pero en compañía de una de sus hijas y su nieto, de quienes siempre se quejó ante Primer sujeto-participante de un alto nivel de maltrato y descuido, a pesar del diagnóstico médico que confirmaba una enfermedad mental llamada Alzheimer, así es que Primer sujeto-participante llena de dolor, frustración y resentimiento con su tía y su primo por el injusto comportamiento, hacía seis (6) meses había organizado todo lo que tuvo a su alcance para llevar a su abuela a vivir con ella y así "salvarla" de su sufrimiento… o no? Esta, como todas las experiencias, aportó una enorme cantidad de información que en ese momento, estaba aclarando muchas ideas erróneas y disfuncionales, pues su abuela, a pesar del amor y adoración hacia Primer sujeto-participante estaba teniendo la misma conducta de queja y sufrimiento, pero esta vez, a quien culpaba y de quien reprochaba era de la misma Primer sujeto-participante, y ella tuvo que descubrirlo cuando su abuela, creyendo estar a solas, llamaba a otros familiares y decía mentiras frente al trato y el supuesto abandono que recibía en la nueva vivienda, por supuesto, Primer sujeto-participante tuvo que entender en carne propia, que la situación con su tía y su primo, no era como su abuela la contaba, y gracias a los aprendizajes que le precedían pudo entender que había un malestar en su abuela con un origen interno y que ahora le estaba trayendo un conflicto con el resto de la familia, y ese conflicto que no sólo se encontraba afuera, estaba tan dentro de ella que sus riñones esta vez seria los mensajeros de los detalles de este reto, según la Biodescodificación:

> *RIÑON*
>
> *1ª Etapa (Supervivencia) 3ª Etapa (Movimiento, valorización) y 4ª Etapa (Relación).*
>
> *Conflicto: Referencias. Miedo a perder. Los riñones son la sede de la convivencia y*

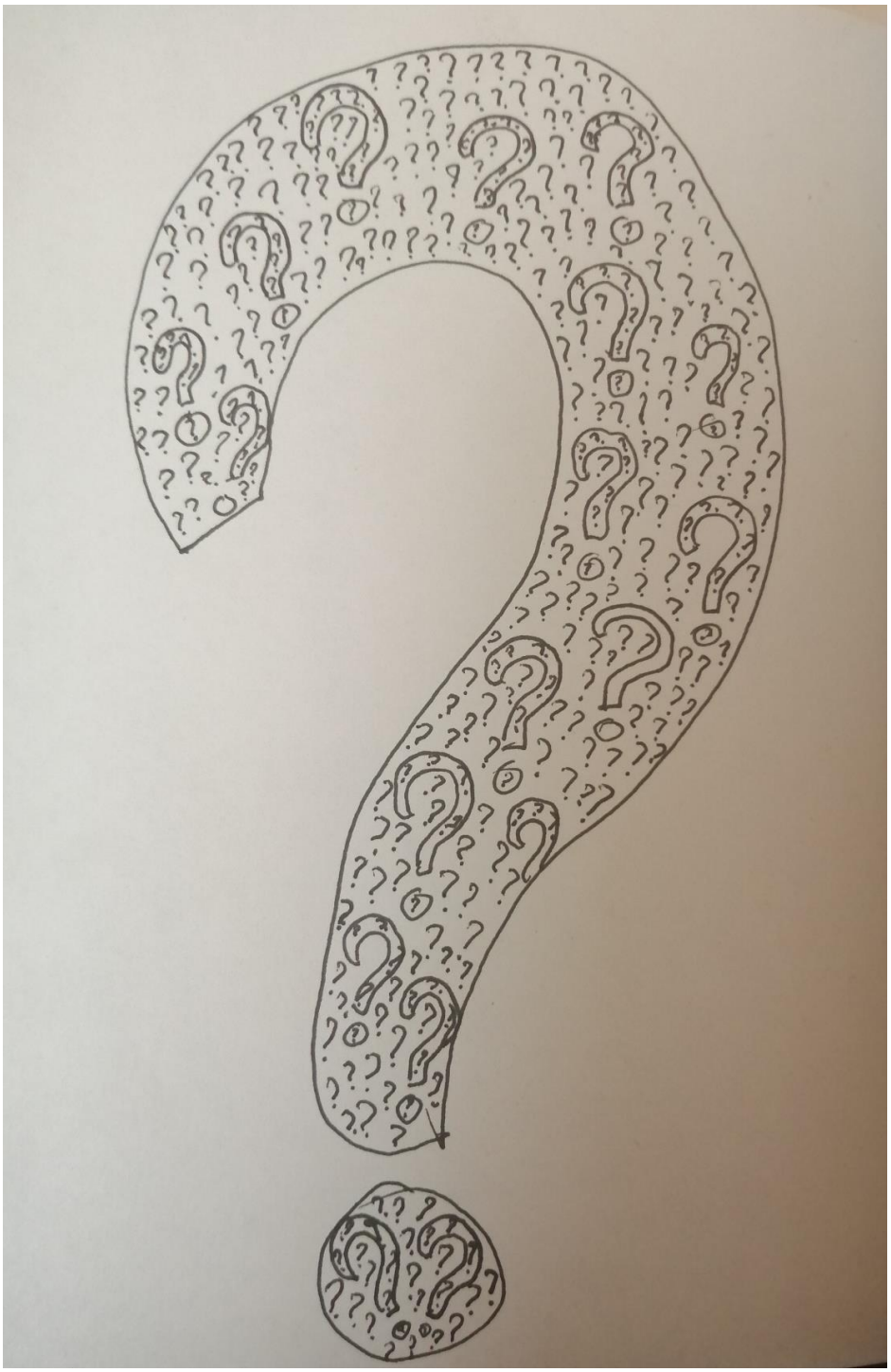
> *de la comunicación con el prójimo. Los dolores y afecciones de los riñones se presentan cuando hay problemas de convivencia, problemas de relación con nuestros semejantes. Túbulos colectores: 1ª Etapa (Supervivencia). Conflicto: Conflicto por agua o líquidos. Ejemplo: por haberse casi ahogado o por rotura de tuberías que provoca destrozos en la casa) Úlcera carcinomatosa: 4ª Etapa (Relación). Conflicto: No poder delimitar interiormente el territorio (parecido al conflicto de identidad). Ejemplo: "no saber a qué opinión adherirse". No poder delimitar interiormente el territorio (parecido al conflicto de identidad)*

(Joan Marc Vilanova i Pujó, Diccionario de biodescodificación, pag. 459, 2013)

para Primer sujeto-participante esta vez fue un poco más sencillo detectar y entender lo que le había generado la nefritis, así es que tomó cartas en el asunto, entendió que tenía un conflicto familiar que le hacía sentir amenazado su territorio interior y exterior, que tenía un conflicto con el comportamiento de su adorada abuela al descubrirla humana y con errores, y un conflicto con los familiares que no lograban comprender la situación, sin embargo, esta vez era más complejo resolver el malestar, pues no solo dependía de ella o de su historia, sino de su presente y todo en relación con su abuela y su familia que ahora la juzgaban y resentían como ella lo había hecho con su tía y su primo, algunos de sus familiares pudieron comprender lo que sucedía tras la explicación que ella les dio, pero otros que se regían por la percepción de su abuela, lo que la frustraba y desestabilizaba emocional y mentalmente, pero justo esa era la oportunidad de hacer espejo con dichos familiares, pues son ellos mismos quienes han aportado en primera línea a la construcción del yo de Primer sujeto-participante, o al menos algo así, desde la teoría del espejo del psicoanalista Jacques Lacan que habla de cómo el sujeto es construido y constituido por el

lenguaje, o al menos su realidad, que podría ser interpretada como un puente entre lo real y lo imaginario o sea el lenguaje en sí mismo; sin embargo Primer sujeto-participante esta vez pudo construir su propia realidad con el uso del lenguaje procurando una interpretación de lo real favorable para su mente, su cuerpo y sus emociones ahora desde la comprensión de lo sucedido, y las reacciones de ellos, lo que implicaba no juzgarlos, sino analizar sus percepciones que un día fueron las suyas, sus reacciones iguales a las que un día ejecutó comprendiendo que ahora tenía el poder de ver las cosas como mejor le funcionara a su bienestar, y esa entonces era la nueva gran pregunta, ¿Cuál era la realidad que necesitaba construir para su bienestar? La respuesta a esta pregunta seguramente morirá descubriéndola, tal vez de eso se trata la libertad, o la vida, o ambas, lo que tenía claro era que todo conocimiento y forma de lenguaje que pudiese adquirir seguiría usándola en función de la construcción de esa realidad e investigando para sí misma qué y cómo le funciona y qué y cómo no le funciona en cada experiencia, reto, enfermedad, y dificultad en su vida. En otras palabras la vida, como cualquier vivencia en ella, es un camino de preguntas que con sus respectivas respuestas construyen el camino; para este caso, tras un par de años y más experiencias entorno a su abuela y su familia halló respuestas como, no es necesario que la totalidad de mi familia me apruebe, pues como en cualquier ámbito social hay quienes están de acuerdo con las maneras de ser y hacer de uno, pero hay quienes están en desacuerdo, y aprovechar los puntos de vista valorando las posibilidades, pero no sintiéndose obligado, presionado o comprometido por ellas es la mejor manera de construir una personalidad y tomar decisiones desde la autonomía y no desde la dependencia o el miedo.

Ilustración 3 Amistad con las preguntas



Autor: Primer sujeto-participante
23 de agosto 2022
Nota: significa la importancia de las preguntas en el camino hacia el bienestar

Durante aproximadamente dos años continúa la investigación y de manera autodidacta, Primer sujeto-participante hizo más robusta su baraja de recursos y técnicas para la construcción de la realidad desde el consciente y el inconsciente, se encontró con personajes como el doctor Hamer, creador de la "Nueva Medicina Germánica" (de la cual se desprende la Biodescodificación y posteriormente la Bioneuroemoción) donde pudo confirmar desde la investigación del mismo, cómo la manera en la que interpretamos y enfrentamos una situación específica en la vida nos conlleva a sufrir una enfermedad y/o malestar psicológico, físico y/o emocional,

"Hasta aquí la medicina oficial se había ocupado exclusivamente de los órganos. Si un órgano no funcionaba como debía, se suponía que tenía una molestia mecánica o que le hubiesen atacado bacterias o virus o que reaccionara de modo alérgico contra algún anticuerpo. A ninguno se le ocurrió que quizás el órgano pudiese estar controlado por un ordenador, justo por el cerebro." El testamento de una nueva medicina parte I, Dr. Hammer, Edición 1997.

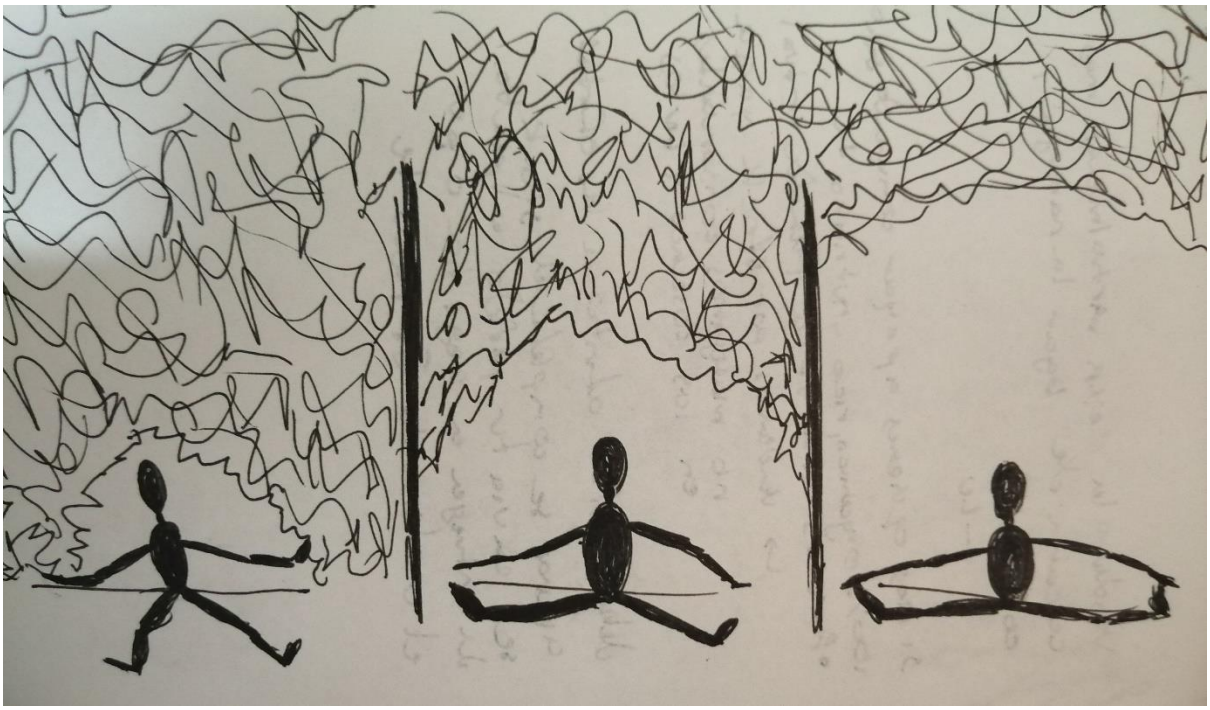
El Dr. Hammer aportó un recurso guía para autogestión y responsabilización de la salud propia con la cual empoderarnos y evolucionar dentro de nuestra sociedad como individuos y así como sociedad en general.

Ahora bien, si es cierto que el doctor Hammer hace un gran descubrimiento en la relación psique-cerebro-órgano, la tarea es desarrollar una técnica para revertir o transformar las razones de cada enfermedad, por ejemplo, si alguien que padece fibromialgia lee al doctor Hammer aún necesita ayuda para transformar lo que esté pudiera detectar como la situación que le generó dicha enfermedad, y es aquí cuando otros estudiosos proponen maneras de resolver esos conflictos. "En lo cotidiano, hablamos mucho de emociones y sentimientos, pero también, demasiado a menudo, carecemos de la clarificación de conceptos necesaria, así como de las herramientas que nos permitan identificar, gestionar, expresar y comprender con propiedad aquello que sentimos y

aquello que observamos. De ahí, también con una frecuencia mayor a la deseada y como consecuencia natural de lo anterior, nace el conflicto. Y es que, esencialmente, nadie está equivocado, a lo sumo, está mal informado. Y en temas relacionados con las emociones la desinformación es abundante" Emoción y conflicto, prólogo: razones del corazón, Alex Rovira, 2006 España. A Través de la historia la humanidad ha comprendido la importancia de la gestión de las emociones para un actuar ético y funcional dentro de la sociedad, Aristóteles en su libro a su hijo Nicómaco dice que todo el mundo sabe enfadarse; pero enfadarse en el momento adecuado, en el lugar oportuno, con la persona apropiada y en el grado justo, esto es sumamente difícil. Pero se puede aprender. así pues, nos da la idea de que es una tarea para desarrollar como habilidad humana desde el estudio y la comprensión de conceptos lo que lo hace un objeto de estudio y trabajo para el docente, Primer sujeto-participante empeñada en su vocación y motivada por su propio bienestar extraía información de todo lo que estudiaba y aprendía, en aulas de clase y en su cotidianidad, paralelo a los estudios de psicología y sus afines, además de su carrera universitaria, justo ganó una beca para estudiar un curso intensivo de danza contemporánea desde varias técnicas e interpretaciones de la misma y allí su propio cuerpo se convirtió en el maestro, su primer descubrimiento sucedió cuando en los exámenes de admisión supo que debía hacer un examen para ballet clásico, ella había soñado con bailar ballet desde que era una niña, pero ya con 28 años creía que no era posible, pues su creencia limitante era que solo se podía estudiar ballet si se hacía desde muy temprana edad, incluso en la entrevista, dándose por eliminada por su edad, lo dijo al profesor de ballet "sé que por mi edad no seré admitida" a lo que el profesor le respondió que no se trataba de la edad, sino de los objetivos de búsqueda personal con la clase, y para su sorpresa fue admitida de entre muchos que aspiraban el cupo, eso le demostró que debía romper con sus creencias limitantes incluso si estas no le estaban generando una enfermedad

como tal, pues sí se podían convertir en, como la palabra lo dice, un límite, que solo estaba en su cabeza, María Fux, bailarina y pionera en la danza terapia, en una entrevista para el canal de youtube de la Escuela Despertar Maria fux (Scuola Risvegli Maria Fux), habla de la necesidad de desplazar los limites, que desde la danza por su parte se evidencian en las dificultades de cada cuerpo para la ejecución del movimiento, y cómo a través de la práctica y la investigación del mismo esos límites se van desplazando poco a poco, lo que también se ve reflejado en el "no puedo" de la mente cuando está frente a los límites, que con empeño, trabajo y paciencia se van desplazando hacia el "puedo". (Maria Fux "Grandes de nuestra cultura" Entrevista a María Fux. 9 de agosto 2019.) Muchos fueron los retos físicos, mentales y emocionales, durante las largas y extenuantes pero muy fructíferas y gratificantes 6 horas 5 días a la semana de clases danzarias de Primer sujeto-participante, aprendió a escuchar su propio cuerpo, a detectar la diferencia entre cansancio, Limites, intento de auto sabotaje, y dolor por mala ejecución, aprendió a bien usar sus articulaciones conociendo su funcionamiento y lo que se salía de natural o funcional, incluso hizo conscientes posturas y movimientos que empeoraban sus dolencias previamente adquiridas, como su pie semiplano, que desencadenaba dolor en las rodillas y las articulaciones de la cadera, lo que se evidenció en su actitud y energía, así como se paraba en clase, se sentía anímica y energéticamente, si su mente la envolvía en depresión, sus emociones de tristeza y desesperación crecían, y su cuerpo parecía querer solo estar acostado, así es que cuando logró cambiar el estado de alguno de los tres estadios, los otros dos se veían inmediatamente transformados, por ejemplo, cuando logró cambiar su postura y poner su cuerpo con energía y lo activaba, su mente empezó a pensar positivamente y sus emociones reaccionaron desde la alegría y el entusiasmo, mejor aún esa actitud y estadio se prolongaba por mucho más tiempo, cada vez era más duradero y fuerte, mientras el estadio de malestar cada vez más corto y débil.

Ilustración 4 Desplazando límites



Autor: Primer sujeto-participante
26 de agosto 2022
Nota: significa la relación del desplazamiento de los límites físicos con el desplazamiento de los límites mentales.

“La vida danza y la danza es vida” como dice Maria Fux quien explica cómo el movimiento es inherente a la vida misma y cómo al aprender a fluir en él y con él sana, cómo escuchar el ritmo que está tan dentro como fuera de cada uno, permite aprender a dar y a recibir, lo que se desencadena en estar en equilibrio y sentido de agradecimiento[3], que en términos bioquímicos significa segregación de serotonina que es el neuromodulador que regula los estados de ánimo, las funciones fisiológicas y las conductas determinando así la conductas sociales, las conductas alimentarias, patrones en el sueño, ritmos circadianos, ansiedad, conductas sexuales, motores rítmicos como la masticación, la locomoción o la respiración, e incluso la capacidad de la atención, en otras palabras un compendio de pilares indispensables en el buen desarrollo del bienestar humano.

[3] tomado de video-entrevista a Maria Fux en el canal de youtube Luis Alessio, Maria Fux | La Danza Es La Vida 22 nov 2018 y Maria Fux "Grandes de nuestra cultura" Entrevista a María Fux. 9 de agosto de 2019.

"Solo hay un camino hacia la felicidad y es dejar de preocuparse por las cosas que están más allá del poder de nuestra voluntad"

Epicteto.

UNO MÁS UNO IGUAL A TRES
O De Segundo y Tercer Sujeto Participante

Inhala Amor

Eran tiempos difíciles en casa, la madre de Primer sujeto-participante quien también era docente, se encontraba atravesando por un malestar de salud que incluso detenía su capacidad laboral y personal, había sido diagnosticada con fibromialgia:

> *"voy a contarles un par de ejemplos acerca de las enfermedades que me aquejan y cómo aprendí y entendí con ellas dos a sanarlas, ehm uno de los dolores que me aquejaban mucho, en la eps me la declararon con fibromialgia, porque el dolor me empezada desde el cabello, yo no pude volver al salón de belleza a que me cortaran el cabello y me peinaran, porque no resistía el dolor del cuero cabelludo, la espalda, los brazos, las manos, eh, tengo túnel del carpo bilateral, epicondilitis y manguito rotador, ehm y el dolor en todo mi cuerpo era muy muy fuerte…"*

(entrevista a Segundo sujeto-participante Tolosa, segundo sujeto-participante, transcripción anexa)

También padecía de artrosis en la columna, que según la biodescodificación es el resultado de una persona que guarda mucha ira y resentimiento además de sufrir el conflicto entre hacer cosas para los demás, en busca de reconocimiento, pero otra parte de ellas lo reniegan y se lo niegan; todo esto sumado a malestares en las articulaciones de los brazos como mango rotador, epicóndilo

y túnel del carpo, y los pronósticos médicos nada alentadores, más bien aumentaban su depresión y ansiedad, pues la respuesta de la misma era que todos sus malestares eran crónicos, irreversibles y que lo único que ella podía hacer era aprender a vivir con los dolores y que todo empeoraría con el tiempo, sumándole que las terapias de manejo del dolor eran escasas y mediocres en demasía, Segundo sujeto-participante desesperada y empeorando siguió el consejo de algunas personas que encontró en su camino, busco la terapia y atención de técnicas alternativas que poco o nada le aportaban a su mejoría y a cambio tenían un alto costo de dinero.

Primer sujeto-participante en esta parte de la historia indagó y encontró, entre otros, que los brazos están relacionados con la capacidad para tomar a las personas o las situaciones de la vida, se interpretan como la prolongación del corazón y están vinculados a lo que se hace en la vida, como el trabajo. El malestar de Segundo sujeto-participante estaba llevándola a sufrimientos muy profundos, su nivel de dolor y limitaciones físicas eran insoportables y su calidad de vida casi era nula, Primer sujeto-participante preocupada trató de persuadirla para que escuchara la información poco convencional que tenía a su disposición, sin embargo Segundo sujeto-participante por desconocimiento y creencias limitantes, como “un padre es quien enseña a su hijo, un hijo no puede ensañar a su padre, por ser siempre más joven e inexperto”, pero Primer sujeto-participante tenía un recurso que aunque sucede a diario, no siempre es consciente y es la enseñanza a través del ejemplo, mucho más efectivo y directo que la catedra, Segundo sujeto-participante no podía desconocer e ignorar los signos y evidencias claras de la mejora de la salud y el bienestar de Primer sujeto-participante, y pronto empezó a abrir su interés y su mente a todo lo anterior, y poco a poco a aplicar las ideas que Primer sujeto-participante le planteaba para contrarrestar sus dolores y malestares, desde ese momento los avances se hicieron exponenciales, los dolores disminuían, su movilidad se ampliaba y su estado mental y emocional le permitían

mejorar sus relaciones personal e interpersonales, por ejemplo, cuando entendió como su deseo de que sus estudiantes entendieran, valoraran y reconocieran lo que ella quería enseñarles, sin comprender los casos difíciles y complicados por los que sus estudiantes pasaban y que obviamente les impedía pensar en su futuro, o en intereses más complejos que el hambre o las necesidades en casa, pues el contexto socioeconómico del colegio en el que ella trabajaba no era muy alentador, por lo contrario precario, lo que hacía que fuera casi imposible que algunos estudiantes pensaran en estudiar y aprobar química o Biología sin una estrategia tan compleja como la situación de los estudiantes. Entender y así no Juzgarse o juzgar a otros liberó peso, tensión, frustración y resentimiento de su interior y sin demora sus articulaciones también soltaron y se liberaron.

Agradecida y asombrada por los resultados del ejercicio propuesto, Segundo sujeto-participante aceptó dar el siguiente paso que le propuso Primer sujeto-participante, se trataba de tomar clases constantes, en un horario determinado y lo que Primer sujeto-participante llamaba “terapia” que consistía en un taller sobre el masaje y auto-masaje del cuerpo y el aprendizaje del buen uso del mismo, la meditación guiada, también la meditación auto-dirigida, ejercicios de respiración y estiramiento, todo, basado en los recursos que la investigación en su propio cuerpo a través de la danza y de otros estudiosos arrojaban; Eugenio Barba, director e investigador teatral italiano, quien por su parte, es co-creador, junto con Nicola Savarese y Ferdinando Taviani, de la antropología teatral, en una entrevista por Jorge Dubatti para el teatro Nacional Cervantes de Argentina en el canal de youtube “Cervantes online” responde a la pregunta de Jorge ¿Cómo trabaja Eugenio Barba en el proceso de la producción de conocimiento? A lo que Eugenio responde que él no es un

Teórico que no tiene un método, que él es un autodidacta y solo es capaz de hacer lo que es capaz de hacer con sus actores, que no tiene indicaciones para los demás, que lo único que hace es que al finalizar un proceso y basado en algunas palabras o acotaciones cortas que le recuerdan un momento inspirador, escribe lo que pasó[4]. Así pues, Primer sujeto-participante empezó a descubrir a través de su experiencia personal y la experiencia de su primer "estudiante-paciente", como solía llamarle, que tanto la adquisición de conocimiento producido por otros investigadores, como su propio desarrollo de conocimiento, podía tener hallazgos, que así como en su propia historia, ayudaran a mejorar la calidad de vida de otros.

Segundo sujeto-participante por su parte se encuentra en un punto de su proceso de autoconocimiento y sanación que le permite tener una vida en mayor bienestar, autónoma, y mucho más independiente:

> *"mi estado de salud actual es el mejor, sobretodo en cuanto a las dolencias físicas, después de varios años de trabajo eh empecé a jugar basquetbol otra vez, que no lo podía hacer porque el dolor de la cadera y de mis hombros no me permitía, empecé a jugar basquetbol otra vez y a jugar como me encantaba, ehm empecé a caminar, a hacer caminatas otra vez que no podía hacer una caminata de más de dos o tres cuadras empecé otra vez a hacer caminatas, empecé a hacer ejercicios con mi cuerpo en donde podía volver a ser flexible como lo era antes, obviamente con las limitaciones en este momento por el tiempo que deje de hacerlo, porque no podía, pero pues lo puedo hacer con mucha más fuerza de la que me imagine, volví a tener una vida feliz, ehm teniendo una mentalidad más segura de mi misma, ehm*

[4] (https://www.youtube.com/watch?v=CQeoNsb0zYg&t=2178s, Diálogo con Eugenio Barba 28 abr 2022, revisado 31 de Julio de 2022)

> *mas fuerte frente a las situaciones que se presentan, eh, a ser resiliente, y el diagnostico que tengo en este momento en la columna es que parece que la artrosis desapareció, porque pues yo puedo levantarme de la cama tranquilamente, puedo caminar, puedo jugar, puedo hacer muchas actividades que antes no podía, eh los diagnósticos médicos es que eh pues ha cambiado mucho de hace más o menos cuatro años atrás a este momento."*
>
> (Entrevista a Segundo sujeto-participante Tolosa, segundo sujeto-participante, transcripción anexa)

Pero sobre todo, Segundo sujeto-participante ha podido entender y aplicar de manera autónoma en su cotidianidad cada uno de los aprendizajes que la descodificación de su malestar le brindó como respuesta a cada reto que necesitó y necesita enfrentar en busca de su bienestar.

Exhala Agradecimiento

Es indispensable para el ser humano estar equilibrado y en bienestar, entendiendo que quien es responsable de su salud es él mismo, ya que al desarrollar esta conciencia y responsabilidad aplicándola en la vida, se logra dicha búsqueda; de hecho fue una de las tantas maneras por las cuales Tercer sujeto-participante pudo empezar a estar en equilibrio con la auto-observación, el punto en la historia, que le llevó al cambio y lo ubicó en la solución que encontró y sigue indagando a nivel personal. La consciencia es una habilidad que de manera intrínseca al estudio y desarrollo de las artes puede afinarse; en el ejercicio audio-visual, por ejemplo, podemos llegar a la consciencia de un espacio, los elementos dentro de nuestro recuadro, formas, actores, colores y relaciones simbólicas entre ellos, permiten que nos cuestionemos cada fotograma , el preciso momento de estar aquí y ahora, todo esto, intentando congelar la mirada en una imagen, así como la observación y auto-observación juegan el papel importante de aterrizarnos en el preciso momento, en el aquí y ahora, como en la fotografía, Donis A. Dondis, diseñadora del Massachussets College of Arts y Docente quien escribió "sintaxis de la imagen" libro que se convirtió en punto de referencia crucial para la alfabetización visual, habla de la importancia y propone un diccionario, si se quiere, de los conceptos en los que se basa el arte visual, pero cómo todo esto siempre estará sujeto a la subjetividad del artista:

> *"A primera vista parece que el realizador de imágenes está limitado a lo que se encuentra delante de la cámara y que, con la excepción de unos cuantos controles informativos (sonría, gire un poco a la izquierda) tiene que aceptar las circunstancias. Pero esto no es cierto, cien fotógrafos con sus cámaras que se ocupen del mismo tema producirán cien soluciones visuales distintas por la influencia de ese factor inevitable que es la interpretación subjetiva"*

(Donis A. Dondis, sintaxis de la imagen 2014, pág. 94).

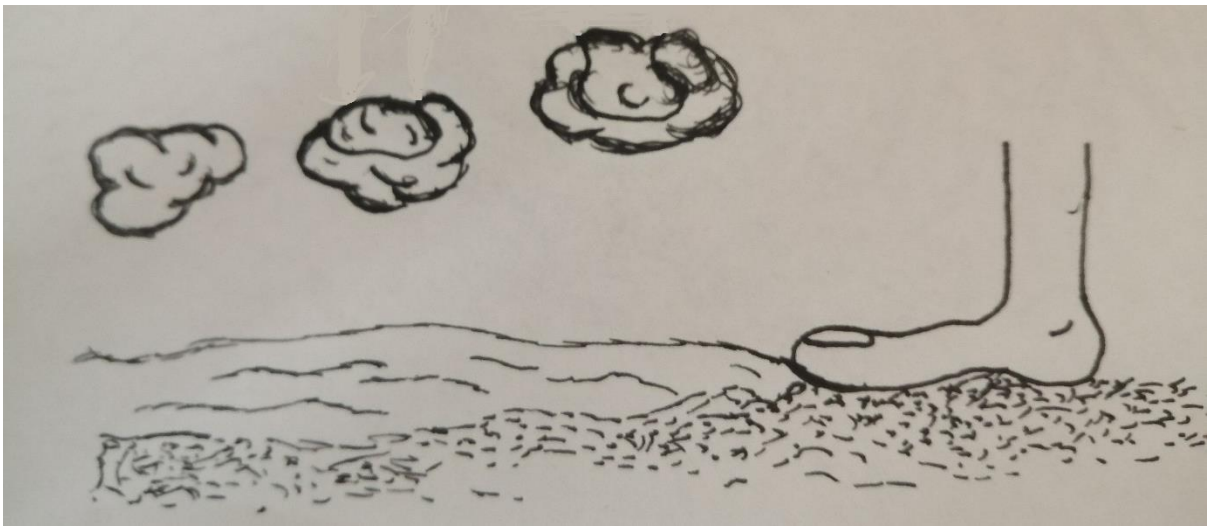
Tercer sujeto-participante se encontró observando y percibiendo el espacio en el que se encontraba ubicada, tal vez desde el lugar que soportaba su peso, observar las formas que componían su entorno y su cuerpo, así como las que forman sus pensamientos y sus emociones, y cómo éstas dos le daban color a las relaciones que hacía con cada ser, objeto y forma que encontraba dentro y fuera de sí.

Estudiando Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Artística en la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, pudo encontrarse con la respiración consciente, un ejercicio frecuente en el escenario, a pesar de que la respiración es una actividad diaria, involuntaria y en ocasiones mecánica, el ejercicio consta de ocupar la atención y la mente en la ejecución de la inhalación y la exhalación, y cuando esto se logra, manteniendo ese ritmo y observación a la respiración, también, observar lo que ocurre con el cuerpo propio en sí mismo y en relación con lo que lo rodea, entonces lograr estar en completa atención al entorno sin sobreponerlo o disminuirlo frente a la percepción, observar la posición de las manos, el roce de las ropas, el punto de apoyo sobre el cual se está, la temperatura del aire que ingresa al cuerpo, la suavidad de la brisa, la tensión en algún punto del cuerpo; allí justo cuando el ambiente reduce las interrupciones a un pensamiento continuo, encontró pensamientos intrusos que detonaron algún malestar en ella, la visita de un tic sobre su ojo izquierdo, que no paraba de llamar su atención con pequeñas convulsiones musculares, esta vez le prestó la atención que necesitaba y escuchó su mensaje, sus pensamientos recurrentes estaban vinculados al proceso formativo que vivía en ese momento, a su relación con la academia, las exigencias y las maneras de la institución, así es que fue posible notar que las aparentes “distracciones” dentro del ejercicio podían relacionar pensamientos a situaciones, donde la intención mental era “no mirar más” pero

aun así no podía evitarlo, pues ignorar lo que vives en la realidad es imposible, pues, es tú realidad, o eso crees, y aunque decidieras cambiarlo, para ello es indispensable observarlo, analizarlo, y entenderlo; La resistencia de alguna parte de ella frente al ejercicio académico, generaba este conflicto mente-cuerpo. Desde la perspectiva de la Biodescodificación un tic es un conflicto en la contrariedad de un movimiento, es un deseo reprimido por miedo al qué dirán o cómo reaccionarán los demás, es el mensaje del interior gritando, no puedo más seguir haciendo lo que estoy haciendo porque quiero hacerlo diferente o hacer otra cosa diferente. (Diccionario de descodificación, Por Joan Marc Vilanova i Pujó, mayo 2013) Estos acercamientos a su ser, observando sus pensamientos y su reacción ampliaron las posibilidades en este laboratorio llamado vida.

Como era de suponerse, ese no era el único tema que abordar en busca de su bienestar, la parálisis del sueño era la nueva mensajera; es una afectación a nivel corporal que impide o limita el movimiento total o parcial del cuerpo, permitiendo pequeños visos con los dedos o los ojos de cortos movimientos que dejan apenas asomarse al interior buscando ser atendidos por alguien más, todo esto mientras la consciencia despierta hace presencia en un lugar donde solo el eco de pensamientos rebota en todas las direcciones, como las olas. En su caso, fue producto de la tensión y el estrés en temporadas con parciales, ensayos, entregas finales o dificultades académicas, estos llegaban a ser los detonantes de un malestar, que sin duda notó observando cómo y cuándo se presentaba una nueva crisis, pero entonces, en su etapa más temprana era casi imposible poder detectar algo, solamente era como si en algún lugar, no muy lejos de la orilla, una oleada le nublara la vista, solo el calor y el frío atravesando todo su cuerpo en polaridades diferentes, quizá entendiendo que sus probabilidades de morir en esa situación era reducida, como cerca de la orilla, aunque no sepa nadar…

Ilustración 5 En la Orilla



Autor: tercer sujeto-participante
16 junio 2022
Nota: Ilustración de la situación de miedo de la tercer sujeto-participante desde afuera

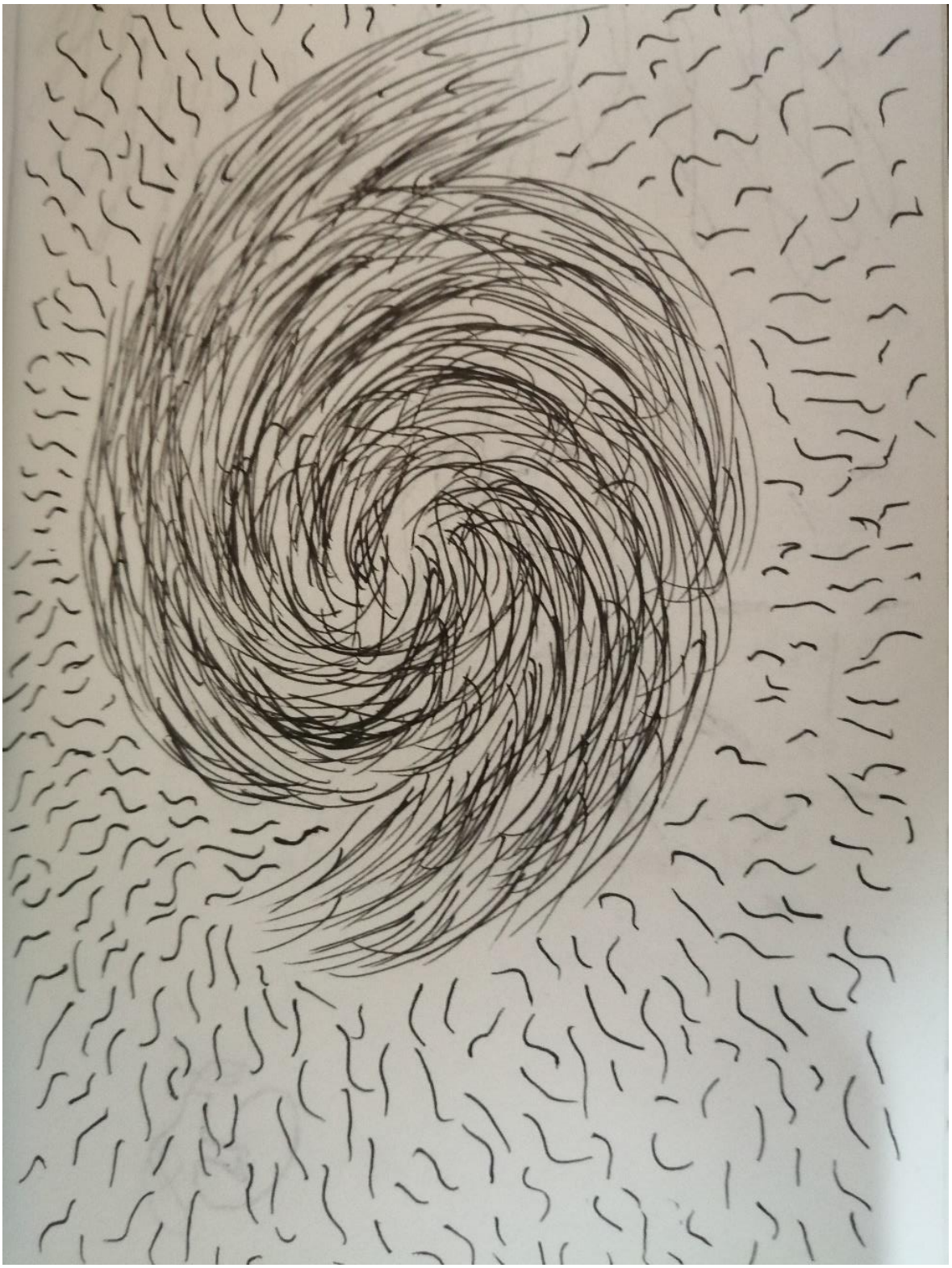
Aquí el control mental fue nulo, incluso la experiencia un tanto compleja prolongaba su efecto con tensiones musculares, tics en los ojos y a nivel energético también se extendía con una pesadez; pero, ¿porque esos momentos de exigencias académicas le generaban tanto estrés? de vuelta a la observación, y se ilumina el hecho de que hacía unos años había cambiado de carrera dentro de la facultad y para su entorno familiar resultaba una muy mala decisión y más aún cuando su deseo era cambiar de licenciatura en Biología por licenciatura en Artes, sus papás se preguntaban ¿para qué podía servir esa carrera?, estaban molestos y en absoluto desacuerdo con lo que había hecho, incluso determinaron que su castigo era pagar el dinero que habían invertido en ese semestre de Biología, por lo que tuvo que trabajar bajo mucha presión e incluso maltrato y discriminación, entonces fue diagnosticada con anemia, lo que puso gran tensión en ella y más ahora que estaba estudiando sin la aprobación de ellos y con la molestia de pagarlo, así es que temía no aprobar y conseguir buenas notas, porque le temía a la reacción que pudieran tener sus padres, lo que explicaba claramente que le generaba la parálisis del sueño. El diccionario de biodescodificación dice:

> *LISA BOURBEAU*
>
> *BLOQUEO FÍSICO: Es la supresión o interrupción de la función sensitiva o motora de una parte del cuerpo.*
>
> *BLOQUEO EMOCIONAL: La parálisis se presenta en personas que viven una situación que les resulta demasiado difícil y de la cual quieren escapar, es decir, quisieran evitar esa situación o a una persona determinada. Es el medio ideal para conseguir ayuda y que otro se haga cargo de todo. De este modo, no tendrán que enfrentar solas la situación o a la persona indeseable.*

BLOQUEO MENTAL: Si sufres de parálisis, es importante que te des cuenta que sólo tú puedes limitarte. Eres el único que cree que no puedes hacerle frente a lo que sucede en tu vida. Tu cuerpo te dice que puedes huir si eso es lo que quieres, pero el problema permanecerá tal cual. Tarde o temprano tendrás que hacerle frente; incluso, si es necesario, en otra vida. Date cuenta de que todo ser humano siempre tiene a mano la solución, al mismo tiempo que el problema. Cuando deja de poner toda su atención en este último, puede ver la solución. A ti te corresponde decidirte a creer en tu poder creador, el cual se manifestará en ese momento y te ayudará a vivir plenamente la experiencia que debes enfrentar.

(Joan Marc Vilanova i Pujó, Diccionario de biodescodificación, pag. 397, 2013)

Ilustración 6 Una parálisis no tan parálisis



Autor: Tercer sujeto-participante
26 de agosto 2022
Nota: Sensación de movimiento interno durante la parálisis del sueño

La buena noticia era que había descubierto más profundamente lo que sucedía con los dos malestares, que ahora parecían ser uno mismo, o al menos su origen, la presión de sus padres frente al resultado de sus estudios, pero, y ¿Qué hacer con esta información? ¿Cómo resolver su problema? Vivía con sus padres, dependía económicamente de ellos, y sus ganas de vivir no eran tan fuertes como para luchar con mucho entusiasmo, apenas se mantenía viva para no dejar solo al perro acompañante que había buscado hacia un par de años.

Visualizando y detallando su situación ahora, con un poco más de información acomodó en ella las ideas que detuvieron pensamientos que mantenían y propiciaban malestares, como el hecho de no lograr resolver el dinero para pagar una deuda que si bien fue por educación no es un derecho, entonces ¿por qué o para qué sentirse mal con el hecho de deber un dinero que utilizó para aprender? ¿pre-ocuparse por la deuda que tenía resolvería la situación? Tras esa pregunta y su sencilla respuesta entendió que ocupar su energía, tiempo y mente en sentirse mal y/o preocuparse no tenía sentido, pues no la sacaba de la situación, por el contrario ponía más límites y problemas a la misma, y peor aún le multiplicaba su malestar y sufrimiento. También se preguntó, teniendo en cuenta el contexto social en el que las demandas de un pregrado representan "ser alguien en la vida" "tener de que vivir" o simplemente cumplir continuando con "las etapas de la vida" ¿En realidad valía la pena cargar con dicha deuda y estudiar en contra de la voluntad de sus padres, o cual era su mejor opción? Pregunta que respondería con el pasar de su carrera y la búsqueda de sus deseos.

Pronto Tercer sujeto-participante y Primer sujeto-participante se cruzaron en los pasillos de la universidad, en los balcones más exactamente, Tercer sujeto-participante estaba recostada sobre un muro y Primer sujeto-participante le preguntó curiosa si se sentía bien, a Tercer sujeto-participante le gustaba bromear, a lo que respondió mintiendo e inventando una enfermedad rara

que supuestamente tenía en los huesos, Primer sujeto-participante sin duda ni demora le comentó lo que ella interpretaba de las enfermedades a través de su investigación personal y aunque este no era el verdadero caso, La intención de responder las preguntas de Tercer sujeto-participante le despertaron interés por saber un poco más de lo que Primer sujeto-participante planteaba, sus conversaciones e intercambio de saberes se fortaleció con lo que Tercer sujeto-participante al igual que Primer sujeto-participante ampliaron sus recursos para resolver sus propias preguntas, Tercer sujeto-participante por su parte al comprender que de ella dependía la construcción de su realidad, comenzó por romper las creencias limitantes que le impedían seguir sus deseos de estudiar Licenciatura en Artes sin necesidad de someterse a la situación disfuncional a la que la llevaba la presión de sus padres, por lo que decidió independizarse y buscar las soluciones a los problemas que enfrentaba, con esa primera decisión ya su energía y deseo de vivir mejoraron, claro, sin embargo habían nuevos retos y pensamientos que resolver, que incluso mantenían los fuertes dolores de cabeza por lo que hacía años había sido diagnosticada con migraña, que respondía al conflicto de controlar y buscar siempre una solución a todo con los pensamientos de manera obsesiva, según la Biodescodificación; por ejemplo, el miedo al reto económico que implica la independencia, tal vez si lo hubiera visto desde la perspectiva de las creencias limitantes, no se hubiera atrevido ni siquiera a decidirlo, pero esta vez, auto-observando sus pensamientos y emociones, logró gestionarlos poco a poco y a través del tiempo y las experiencias, observo su entorno con la misma premisa deslimitante y así vio en él las respuestas u oportunidades que fueron mejorando su libertad, economía y por supuesto su bienestar, aprendió a no dejar que su mente se enfocara de manera negativa utilizando el recurso de la programación neurolingüística, ordenándole a su mente que se enfocara en la solución del problema, no en el problema, lo que logró que su mente percibiera en la cotidianidad las

oportunidades que se le presentaban para generar ganancias económicas, luego se hizo cargo de desarrollar las oportunidades y convertirlas en su solución efectiva, así eliminó las parálisis, los tic, y llevó casi a cero (0) las crisis de migraña, todo esto fue tanto un alivio como una motivación para Tercer sujeto-participante de saber más, de indagar y lograr más y mejores resultados, lo que la impulsó, no solo a ejecutar las técnicas y demás, sino también a unirse a la investigación para comprender cómo funcionaba, si bien no todo, por ser imposible, al menos lo máximo posible de su existencia y realidad y ¿porque no? ayudar a otros a quienes les sirviera o interesará. Por ejemplo, Tercer sujeto-participante pudo notar que su cuerpo no tenía una buena postura, incluso sus zapatos se desgastaban notoriamente más rápido en la zona del talón, mientras en la zona de los dedos estaba, casi que intacta, su cabeza se pronunciaba hacia el frente, y su espalda estaba muy curveada con los hombros hacia adelante, entonces tras la observación y auto-observación entre las dos docentes investigadoras analizaron cuales podían ser las razones de dicha postura, encontraron que la depresión que bloqueaba el deseo de vivir de Tercer sujeto-participante, y la idea de no avanzar le hacía poner todo su peso sobre los talones, casi como si le arrastraran hacia adelante y ella se reusara, como este tema era respecto al cuerpo, empezaron a estudiar el cuerpo desde los conocimientos que habían recibido del ejercicio de la danza, haciéndolo consciente incluso al estar quieto, a contener la energía del mismo controlando el peso, con el sencillo y a la vez complejo acto de contraer el periné, en efecto dominó el resto de la musculatura corporal de las extremidades hacia el mismo, a bajar los hombros y proyectar el pecho hacia adelante cuando se usan los brazos, a poner el mentón paralelo al piso, y a notar cuando hay una tensión inconsciente que contrae algún músculo innecesaria y disfuncionalmente, su cuerpo cada día cambió, su sensación, su energía, su actitud, y su aspecto, se sintió más segura, más bella, más enérgica, con más ganas de seguir adelante, de crecer, de luchar, de aprender, de sanar y ser feliz,

su cuerpo adelgazó pero su musculatura se fortaleció, sus zapatos dejaron de desgastarse de manera dispareja, su espalda se enderezó su cabeza volvió al centro junto con su vida, pues cada parte de su cuerpo estaba simbolizando su percepción y emoción frente a la vida, ahora que estaba en equilibrio su mente, su cuerpo y sus emociones también lo estaban.

Con el tiempo tercer sujeto-participante se dio cuenta que incluso malestares que veía como cotidianos e incluso normales, no eran tan normales, eran comunes, que es diferente, pero que sin lugar a dudas tenían una información consigo, como los dolores y distenciones abdominales que tercer sujeto-participante empezó a relacionar con momentos donde digería no solo alimento, sino ideas o información nueva que le costaba asimilar, era como si su estómago reflejara a su mente tratando de digerir algo difícil de digerir, desde entonces cuando sucede, procura tomar con más calma la asimilación de la información concediéndose el tiempo que necesitase para hacerlo, sin presión ni obsesión.

"si la mayoría de nosotros permanecemos ignorantes de nosotros mismos, es porque el autoconocimiento requiere de esfuerzo, tiempo y dedicación y preferimos la inmediatez de la ilusión"

Primer sujeto-participante y Tercer sujeto-participante,

Inspirado en el epígrafe de Aldous Huxley

MASA CRÍTICA

(Conclusiones)

Primer sujeto-participante y Tercer sujeto-participante a esta altura de la historia se percataron de que estaban dando a luz una nueva propuesta pedagógica desde la investigación experimental, con la que podían no solo sanar, sino también prevenir la enfermedad y el malestar de las personas, un recurso que podrían ofrecer en su labor como docentes, pues como lo dice Eugenio Barba "la cultura se define por la capacidad de transmitir el conocimiento de una generación a otra, porque si no hay esto, no hay una cultura[5]".

El bienestar y la salud son un tema de consulta que por estos tiempos aumentan día tras día, pues las conductas disfuncionales y el sistema social que las fomenta profundizan las enfermedades físicas, mentales y emocionales en la población, tras la situación extrema que debimos enfrentar por la pandemia del covid todo esto tomó aún más ventaja, e investigarnos y encontrar las razones de lo que sucede para solucionarlo es imperante, lo que requiere de un método de búsqueda de preguntas y sus respectivas respuestas .

Primer sujeto-participante, Tercer sujeto-participante y Segundo sujeto-participante son una muestra de la potencia que tiene el responsabilizarse y hacerse cargo del propio bienestar donde

[5] Igual al pie de página número 4

hay un punto de inicio con el cual hacer una comparación cualitativa, amorosa y respetuosa que permita llevar una observación y auto-observación del proceso y sus resultados, por lo cual no tiene sentido compararlos entre sí, pues es un proceso único e incomparable, más que con su propio inicio y su propia evolución:

Dolor y/o malestar en escala de 1 a 10 donde 10 es el más alto y crónico y 1 es la ausencia del mismo

Tabla 1 Cuadro comparativo primer sujeto-participante

	Cólicos menstruales	hipotiroidismo	Nefritis	Pie plano y efectos secundarios	Depresión y ansiedad
Inicio	*Dolor.… 10 *Detención de las actividades10 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….7	Dolor.……1 *Detención de las actividades…8 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….8	Dolor.… 10 *Detención de las actividades.10 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….3	Dolor.… 7 *Detención de las actividades… 6 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….10	Dolor……..1 *Detención de las actividades10 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….10
Situación actual	*Dolor.……3 *Detención de las actividades..3 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor…... 1 *Detención de las actividades.3 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….3

Tabla 2 Cuadro comparativo tercer sujeto-participante

	Parálisis del sueño	Tics	Migraña	Postura	Depresión y ansiedad
Inicio	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades…3 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….10	*Dolor.……1 *Detención de las actividades…5 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….3	*Dolor.… 10 *Detención de las actividades.10 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….10	*Dolor.… 5 *Detención de las actividades…2 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	Dolor……..1 *Detención de las actividades..7 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….10
Situación actual	*Dolor.……1 *Detención de las actividades…1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 2 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades.1 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….1	*Dolor.…… 1 *Detención de las actividades..3 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….3

Tabla 3 Cuadro comparativo segundo sujeto-participante

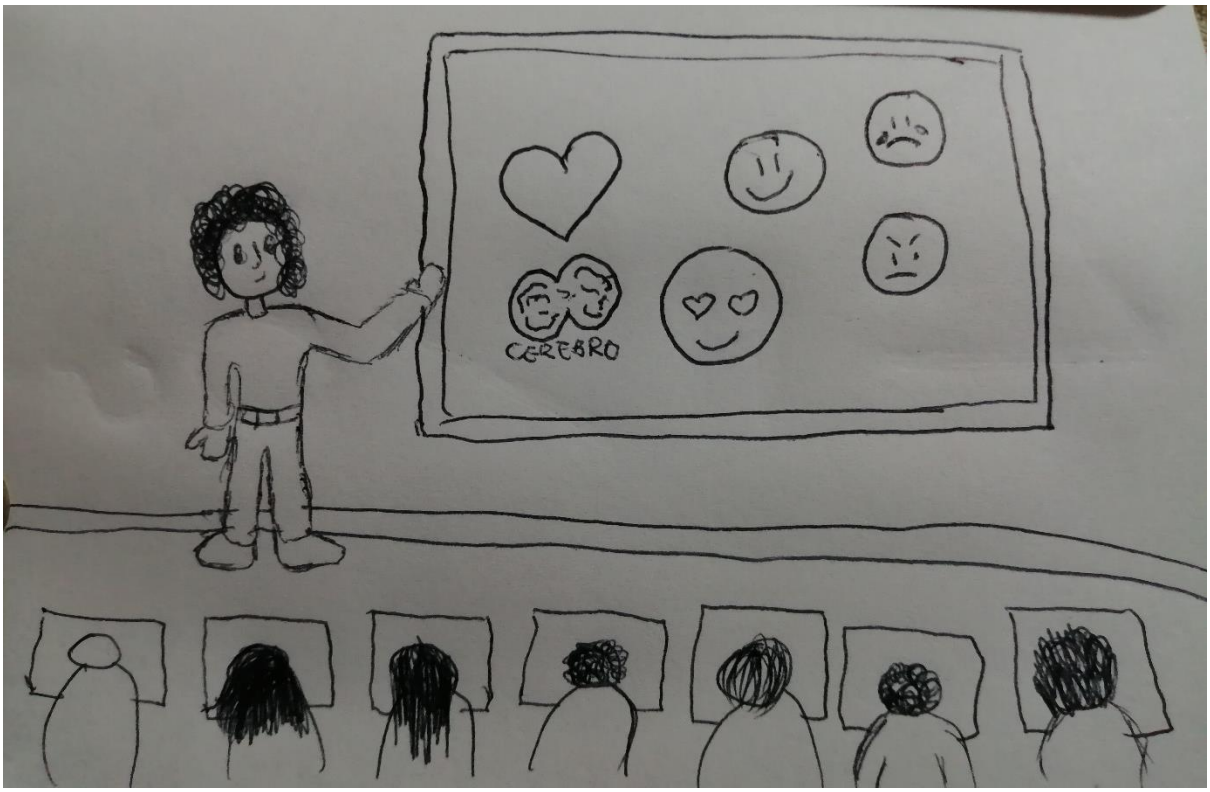
	Artrosis en la columna	fibromialgia	Manguito rotador y epicóndilo	túnel del carpo	Depresión y ansiedad
Inicio	*Dolor.… 9 *Detención de las actividades…8 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….7	*Dolor.……8 *Detención de las actividades…6 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida……..6	*Dolor.……9 *Detención de las actividades..8 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….9	*Dolor.… 10 *Detención de las actividades...9 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….9	*Dolor.……1 *Detención de las actividades10 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida……10
Situación actual	*Dolor.……3 *Detención de las actividades…2 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida……..2	*Dolor.……3 *Detención de las actividades…3 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….2	*Dolor.….. 8 *Detención de las actividades..7 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….6	*Dolor.… 5 *Detención de las actividades.5 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….4	*Dolor.… 1 *Detención de las actividades..8 *dificultad para desarrollar el proyecto de vida…….8

Es evidente cómo el hacerse responsable y consciente de la propia salud, mental, física y emocional apunta y conquista hacia él logró del bienestar, y como el arte, la psicología y el diccionario de biodescodificación son una triangulación de recursos efectivos y funcionales para el conocimiento y autoconocimiento del ser y el hacer, que sin más son el pilar de la construcción de la sociedad desde el sujeto, que con miras al bienestar potencia la evolución en cualquiera de los ámbitos competentes a los seres humanos, pues un ser en equilibrio mental, físico y emocional, tiene la capacidad de construir una vida con respeto a su entorno como a sí mismo, lo que lo llevaría a cuidar de todo lo que sostiene la realidad que vive y transformar lo que genera desequilibrio y malestar en él como en su entorno, todo desde la conciencia y el desarrollo del conocimiento, pues son recíprocos, si se entiende la realidad que se vive, se puede gestionar y construir en busca del bienestar, y los hallazgos en la búsqueda del bienestar arrojarán el conocimiento que se necesita para entender la realidad, lo que definitivamente hará lo que las dos docentes investigadoras llamamos “una bola de nieve hacia la luz”.

Las conclusiones de cada caso fueron emitidas por su respectivo sujeto-participante, pues claramente no hay una respuesta universal a todos los individuos, solo el conocimiento y autoconocimiento pueden dar a luz la respuesta a la pregunta individual, buscando resolver las inconformidades o desequilibrios que le generan malestar a esa perspectiva, para ello es indispensable conocer y reconocer esta necesidad como básica para el buen desarrollo de un ser humano, así la conclusión general es que es imperante para nuestra sociedad enferma e inmersa en tanto malestar, educarnos frente a nuestras emociones y la construcción de nuestras conductas mentales y emocionales para así romper con la creencia de que la responsabilidad de mi salud física recae sobre el médico que me trata y las medicinas que mágicamente deberían sanarme, que la salud mental es responsabilidad de mi psicólogo y si es necesario de mi psiquiatra y las

medicinas que me arreglan como si fuera una máquina y que mis emociones están mal porque los demás no actúan como yo quiero que lo hagan, en cambio, reconocer entender y asumir la propia responsabilidad de la salud física, mental y emocional para auto-construirse como un sujeto sano, que puede ser funcional y productivo en la construcción de la sociedad que compone y habita, es imperante construir una sociedad fuerte y capaz de evolucionar hacia un objetivo claro, hacia el objetivo intrínseco de la vida, hacia el bienestar, pues este redunda en vida, que sin más es el principal objetivo de absolutamente cualquier ser vivo, instinto de supervivencia, todo ser vivo busca estar mejor, busca estar bien, busca estar vivo, con la información adecuada, podemos darnos ese estado, podemos BIEN-ESTAR.

Ilustración 7 Educación Básica



Autor: primer y tercer sujeto-participante
6 de septiembre de 2022
Nota: el autoconocimiento debe ser la educación más básica para un ser humano funcional en la sociedad

REFERENCIAS

Ardila Enrique (2018) https://revistabiomedica.org/index.php/biomedica/article/view/4525/4016

Canal Caleuche Centro Creativo.(2 Julio 2013) *Maria Fux Grandes de nuestra cultura.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=_TNjb0qT_sc

Canal Cervantes Online. (28 abril 2022) *Diálogo con Eugenio Barba.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=CQeoNsb0zYg&t=14s

Canal LaCrudaRealidad. (26 mayo 2016) *ESTRÉS EXPLICADO POR DISNEY-EXELENTE !!!!!.* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=v736ggexnVg&t=176s

Canal Luis Alessio, Maria Fux (22 noviembre 2018). *La Danza Es La Vida* [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=mpafVDX4BjA

Canal Scuola Risvegli Maria Fux(10 marzo 2021). *Seminario Danzaterapia Danzacreativa Metodo Maria Fux con Maria Josè Vexenat*. [Archivo de Vídeo]. https://www.youtube.com/watch?v=UAXmfqkpmfw

Canal TEDx Talks Maria Fux .(20 noviembre 2014) *La vida es movimiento* [Archivo de Vídeo]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=dyLvm7yXjPo

Donis A. Dondis,(2014) *sintaxis de la imagen.* Editorial GG

Dr. Alvarado Aguirre Roberto (2018) *La Nueva Medicina del Dr. Hammer.* https://www.geosalud.com/medicinanatural/medicina_hammer.htm

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud (2020) *No hay salud sin salud mental.* https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental

Dr. Ryke Geerd Hamer (1997) *El testamento de una nueva medicina parte I.* https://www.academia.edu/45045339/El_testamento_de_una_Nueva_Medicina_Parte_I_Las_5_leyes_biol%C3%B3gicas_de_la_naturaleza_Fundamento_de_toda_la_medicina

Galiano Garzón Diego Juan, González Parra Adela del Pilar, Neisa Pineda Selene Ana (2003) *El Posconflicto En Colombia: Coordenadas Para La Paz* . [Pontificia Universidad Javeriana].

Ibargüen Aguiluz Maya (2004) *Memoria, Lugares Y Cuerpos.* [Centro de Investigaciones Interdisciplinarias en Ciencias y Humanidades (CEIICH) Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM)].

Joan Marc Vilanova i Pujó, (2013) *Diccionario de biodescodificación.* https://www.academia.edu/29781450/DICCIONARIO_DE_BIODESCODIFICACI%C3%93N_Por_Joan_Marc_Vilanova_i_Puj%C3%B3

Josep Redorta, Meritxell Obiols, Rafael Bisquerra, (2006) *Emoción y Conflicto.* Paidós

Medrano Fuentes Álvaro (2012) *El dramaturgista y la deconstrucción en la danza.* Icono Editorial

Ministerio de Salud y Protección social, Organización Panamericana de La salud (2010) *intervenciones poblacionales factores riesgo enfermedades no transmisibles.* https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/intervenciones-poblacionales-factores-riesgo-enfermedades-no-transmisibles.PDF

Rojas González Oscar Steven (2017) *del intérprete a la interpretación. Exploración de alternativas interpretativas y corporales con intérpretes escénicos para la construcción de una metodología de creación en danza teatro.* [Tesis de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas Proyecto Curricular Arte Danzario]. Repositorio Institucional Universidad Distrital – RIUD

ANEXO

TRANSCRIPCIÓN ENTREVISTA A LUZ ASTRID TOLOSA O SEGUNDO SUJETO-PARTICIPANTE.

1. ¿Cuál era su estado de salud y diagnósticos médicos antes de someterse a dicha metodología?

RT: Ehm, empezaré contándoles que mi estado de salud y diagnóstico médico antes de someterme a la metodología de ellas eh, era, que no podía hacer eh, casi que ninguna actividad física porque me costaba mucho trabajo desde levantarme de la cama eh levantarme de un asiento después de estar en él, de moverme libremente porque el dolor de mi cadera y el dolor de mi espalda pues eran muy fuertes y eso me impedía hacer muchísimas actividades físicas incluyendo las labores de la casa, normales, atenderme yo misma en situaciones de baño, de vestirme, de cambiarme, muchas cosas muy personales y ej, empezamos con Luisa Fernanda a hablar de como podríamos mejorar esos dolores y fue cuando empezamos como la primeras charlas en las que yo no le prestaba mucha atención, ella como indicándome que habían muchas maneras para eh trabajar frente a esos dolores y que me iban a ayudar a mejorar.

2. ¿Qué tipo de estrategias había buscado para resolver los malestares que le aquejaban y que resultados obtuvo de cada uno?

RT: Ehm, las estrategias que yo había buscado para resolver los malestares que me aquejaban que resultaban muy muy dolorosos, eran pedir las citas en mi eps para que me hicieran terapias, ehm y buscar aparte de la eps porque cuando me daban las terapias me las daban con tiempos, con lapsos de tiempos muy distantes entonces no sentía

absolutamente nada de mejora y empecé a buscar quien me hiciera masajes corporales esos me relajaban un poquito, me ayudaban algo, a buscar ehm personas pues que me pudieran ayudar con terapias físicas y ehm llegue a buscar una persona que la encontré en Fusagasugá, una Kinesióloga a la que asistía una vez al mes ella pues me hacía unos masajes corporales supremamente fuertes que me dejaban, que casi no me podía mover ese dia y hasta el otro día empezaba pues a sentir mejora y con ella empecé a sentir un poco de mejora lo que pasa es que eh, como que no me ayudaba mucho mentalmente porque ella ni siquiera casi que me preguntaba mi nombre sino que yo llegaba y lo me hacía era que me desvistiera y me ponía en la camilla y empezaba a hacer los masajes sin preguntarme absolutamente nada ni donde era que me dolía, ni como me llamaba yo, ni que estado emocional estaba, nada , nada, entonces me parecía que, siempre me pareció que a esa terapia le hacía falta muchas cosas entonces yo se las comentaba a Luisa Fernanda y ella pues seguía haciéndome comentarios y hablándome de mecanismos que habían desde la parte psicológica que me podía ayudar y así fuimos como adentrándonos a eso.

3. ¿Qué la motivó a intentar la metodología ahora llamada san ARTe?
RT: Ehm fueron las charlas que empezó a hacerme Luisa Fernanda frente a eh la parte emocional como uno emocionalmente ayudaba mucho a que muchos dolores se exacerbaran y que habían muchos mecanismos que ella estaba aprendiendo con algunos profesores que le estaban ayudando a ella a mejorar algunas molestias que tenía eh, en esa época yo me incapacitaron por ansiedad y depresión y entonces Luisa Fernanda eh empezó a ayudarme en hacer respiraciones y en pensar en otras cosas para mejorar esa depresión y la ansiedad que estaba teniendo en ese momento, empecé a darme cuenta escuchar a Luisa Fernanda y no seguir creyendo que como yo era mamá

era la que más tenía razón y porque era mayor que no se le podía escuchar y creer en las cosas de los jóvenes y los hijos empecé a poner un poco más de cuidado en lo que ella me decía y a empezar como a tratar de hacer mentalmente cosas que me ayudaran.

4. ¿Qué expectativas y/o miedos tenía antes de empezar el proceso?

RT: Eh las expectativas que yo tenía era pues que eso me podría ayudar a mejorar tantos dolores y tantos malestares porque eso me deprimía mas, el estar así me deprimía mas porque sentía como que yo no podía poder seguir viviendo una vida tranquila sino había alguien que me estuviera ayudando todo el tiempo, y mi mayor miedo era eso, como sentirme inútil, no poder hacer las cosas por sí sola y estando todavía tan joven entonces, y que yo quería seguir viendo cosas bonitas y pues, yo creo que la mayor expectativa era poder lograr a tener una vida normal.

5. ¿Qué resultados obtuvo y cuánto tiempo tomó evidenciarlos?

RT: Los resultados que empecé a tener es que mentalmente empecé a ayudarme mucho, empecé a pensar eh más positivamente porque mis pensamientos eran demasiado negativos todo el tiempo pensaba que iba a terminar como en una silla de ruedas que me iba a morir, que no, que no iba a poder hacer realmente nada favorable para una vida sana y tranquila y empecé a tener resultados con esos pensamientos positivos en bastante tiempito porque fue como pues a mí pues ritmo un poco lento el continuar escuchando a Luisa Fernanda y empezar a creerle de verdad porque pues creo que esas son cosas como que trae uno del pasado y de la niñez y de las cucarachas que tiene en la cabeza como que un joven no le puede enseñar a uno, y las empecé a evidenciar porque empecé a sentirme un poco mejor los dolores seguían pero se disminuían un poco ehm la depresión también disminuía, ehm y si fueron como las primeras evidencias que tuve.

6. ¿Cuáles dificultades sintió y percibió durante el proceso?

RT: Fueron el hecho de no tenerme paciencia y querer que todo se resolviera como yo quería rápido y no entender que eso pues era, es un proceso porque de hecho todavía estoy en el, pues que es un proceso y un proceso pues tiene mucho tiempo o poco tiempo depende de muchas circunstancias y del manejo que uno le dé a todas esas circunstancias que vive entonces pues sucedieron algunas cosas que pues como que me hacían retroceder y que no estaba haciendo, que no estaba avanzando y continuábamos con las charlas continua vamos ya empezamos como tal con terapias en donde Luisa Fernanda me hacía como una especie de regresión de mi pasado para empezar a ubicar de donde provenían esos malestares y esos dolores y empezamos a encontrar muchísimas cosas que empezaron a ayudar en mi cabeza a entender y a ser más consciente de lo que me estaba pasando

7. ¿Puede contarnos un par de ejemplos específicos acerca de algunas enfermedades que la aquejan, que aprendió y entendió con ellas y como fue la experiencia de sanarlas?

RT: Voy a contarles un par de ejemplos acerca de las enfermedades que me aquejan y cómo aprendí y entendía con ellas dos a sanarlas, ehm uno de los dolores que me aquejaban mucho en la eps me la declararon como fibromialgia porque el dolor me empezada desde el cabello yo no pude al salón de belleza que me cortaran el cabello y me peinaran porque no resistía el dolor del cuero cabelludo la espalda, los brazos, las manos eh tengo túnel del carpo bilateral, epicondilitis y manguito rotador ehm y el dolor en todo mi cuerpo era muy muy fuerte entonces ehm, ese fue uno de los puntos álgidos y claves para empezar la terapia y al lado de eso pues la depresión, ehm empezamos a hacer eh, las terapias con recorderis digámoslo así , no sé si la palabra regresión a mi niñez inclusive como cuando estaba en el vientre de mi madre empezó a ver las razones por las que me dolía me aquejaba tanto mis hombros, mi

espalda y mi cadera y era que empecé a entender y a aprender que estaba cargando con muchos bultos que no eran míos, aprendí que la vida es un viaje en donde debe uno llevar la menor , el menor equipaje la maleta más pequeña y yo estaba cargando con maletas aquejas muy grandes que estaban ayudando a que ese peso me causara tantos dolores en mi cuerpo y empecé a aprender con ellas a soltar esos pesos que no eran míos fue muy fuerte lograrlo y fue con muchísimo tiempo el que me llevo entender y aprender a soltar esos, esos, esas maletas que no son mías y empezaron a mejorar muchísimo esos dolores esos males.

8. ¿Cuál es su estado de salud actual y últimos diagnósticos médicos?

RT: Mi estado de salud actual es el mejor, sobretodo en cuanto a las dolencias físicas, después de varios años de trabajo eh empecé a jugar basquetbol otra vez que no lo podía hacer porque el dolor de los hombros y mi cadera no me permitía, empecé a jugar o podía caminar basquetbol como me encantaba, ehm empecé a caminar, a hacer caminatas otra vez que no podía hacer caminata de más de dos o tres cuadras empecé otra vez a hacer caminatas, empecé a hacer ejercicios con mi cuerpo en donde podía volver a hacer flexible como lo era antes obviamente con las limitaciones en este momento por el tiempo que deje de hacerlo porque no podía pero pues lo puedo hacer con mucha más fuerza de la que me imagine, volví a tener una vida feliz, ehm teniendo una mentalidad más segura de mi misma ehm mas fuerte frente a las situaciones que se enfrentan, eh, a ser resiliente, y el diagnostico que tengo en este momento en la columna es que parece que la artrosis desapareció porque pues yo puedo levantarme de la cama tranquilamente, puedo caminar, puedo jugar puedo hacer muchas actividades que antes no podía, eh los diagnósticos médicos es que eh pues ha cambiado mucho maso menos cuatro años atrás a este momento.

9. ¿Cuál es su opinión del proceso y el aporte de la guía durante el mismo con respecto a sus expectativas previas al inicio del mismo?

RT: En mi opinión el aporte de Luisa Fernanda y Laura frente a todos los avances que he tenido ha sido realmente de mucho agradecimiento y maravilloso porque mis expectativas pues realmente se cumplieron, el poder lograr ser una persona que se vale por sí sola, que no necesito la ayuda todo el tiempo de alguien puedo vivir sola y hacer mis cosas tranquila eh, no lo niego que vienen dolores de vez en cuando pero, el aporte de ellas es haberme enseñado a meditar, haberme enseñado a manejar mi ego, mis pensamientos, mi parte emocional a ser más inteligente emocionalmente con todos los aportes que me han dado porque no solamente han sido las terapias sino me han dado elementos donde buscar donde leer, donde ayudarme, eh escucho a Erick.. se me olvido el apellido Cabrera, Cobrera creo que es, eh pero lo escucho muchísimo, leo sobre biodescodificación y sobre bio eh ag se me olvido en este momento pero... ver videos, escuchar música que me ayudan a calmar mi mente a mejorar mis emociones a tener una, unos pensamientos más positivos realmente han sido con la colaboración de todas las indicaciones y toda el apoyo que he tenido de ellas, asi que mis expectativas que tenía inicialmente han sido cumplidas, se han llenado las expectativas relajante.

10. Si así lo desea, puede comentar y complementar lo que considere conveniente y relevante para tener en cuenta en la investigación

RT: Eh, tengo el gusto de ver como ellas a través de todo ese trabajo que han hecho conmigo antes de hacerlo conmigo lo empezaron a hacer con ellas y han sanado tantas cosas se han convertido en unas personas mucho más conscientes yo lo podría decir de esta manera porque así lo veo y lo siento de ser personas de amor con todas las

capacidades y todas las los deseos de ayudar a todas las personas que más puedas, he visto cómo ayudan a muchas personas que han estado en la situación mía, en la situación de ella, y ellas con sus aportes logrados desde ellas mismas pues han ayudado a muchas personas y pues yo me siento halagada, bendecida, me siento afortunada de haber sido capaz de lograr creer en ellas de lograr entender la vida de otra manera, vivirla y aprender a amar. empezando por mí misma, he aprendido a amarme a respetarme a tenerme paciencia y a ver la vida de una manera más amorosa y más linda y sentir que la vida es como tiene que ser y que cada cosa que vivo bonita, regular o fea desde mi percepción toda es para aprender y cada día le doy gracias a Dios y al universo por todo lo que he aprendido a través de ella y a través de mis experiencias, muchas gracias a Luisa Fernanda, a Laura por todo lo que me han enseñado y con todo el amor que lo han hecho porque han logrado lo que yo nunca me imaginé que podría lograr. gracias.