

La Expresión corpo-emocional en relación con el smartphone

Integrantes

Luna Violeta Pachón

Nicolás Stiven Bohórquez Oliveros

Tutor:

Efraín Serna Caldas

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Proyecto Curricular Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D.C. 2023

Prologo

Mi nombre es Luna Violeta estudiante de la Licenciatura en Educación Física, en cierto momento de la carrera dude de mis capacidades para poder realizar este proyecto de manera individual ya que el avance así se toma de manera autónoma y es algo que me cuesta en el diario vivir, suelo aplazar las tareas de cualquier orden si la única implicada soy yo, pero por el contrario para organizar horarios con un compañero se me facilita más ya que me siento comprometida no con algo si no con alguien.

Desde mis 6 años aproximadamente me he mantenido en una serie de actividades como lo son el taekwondo, fútbol, natación, patinaje, banda musical, banda marcial, baile, gimnasio, entre otras, estas posibilidades hacen de mí una persona alegre, social y espontánea. Aunque tuve ese mundo de posibilidades, ese mundo de movimiento y maneras de pensar me hubiese gustado salir a la calle y jugar con niños y niñas del barrio, y vivir aquellas experiencias que dentro de los relatos de mis progenitores me causan curiosidad y ganas de archivar esas memorias y sentimientos en lo más profundo de mi ser.

De manera que saco mis hipótesis en relación con la educación actual y es que salimos a enfrentar problemas de la realidad que, sumados a los más recurrentes como problemas intrafamiliares, económicos o de desplazamiento, se encuentra el de la emoción. Y haré un paréntesis acá, pues mis papas siempre me han manifestado que a ellos nunca les permitieron hablar o expresar lo que sentían, mediados por golpes sea por parte de sus padres o profesores, su voz se callaba y hacían digestión de lo que querían expresar, pero en cambio a mí se me ha permitido expresar lo que siento, aún con esta posibilidad siento que en ocasiones no tengo la asertividad para expresarlas, algo que es totalmente cierto y para esto mencionaré la teoría del cerebro triuno de Paul MacLean.

Donde encontramos el cerebro reptiliano (el más antiguo y que actúa por instinto de supervivencia) el cerebro límbico (emocional y creativo) y por último el neocórtex (base del pensamiento y lo que nos hace diferentes al resto de animales). Entonces hablar de las emociones no pretende procesos de razonamiento ya que no se gesta en el neocórtex, sino en el cerebro límbico, esto hace parte la hipótesis que se tratará de complejizar en el proyecto.

Mi nombre es Nicolás Bohórquez soy estudiante de la Licenciatura en Educación Física, bueno realmente no es lo que soy, es lo que hago, pero acaso no es lo que hacemos lo que nos constituye, siendo así, la mayor parte del tiempo no soy nada porque nada hago, el tiempo ha transcurrido, las personas han pasado, desde el mismo punto me pregunto lo mismo una y otra vez, ¿Cuándo dejaré de preguntarme lo mismo desde este punto?, envuelto en la monotonía, enredado en el transcurrir constante de los días, concentrado solo en el afán más urgente, saltando de pendiente en pendiente dejó pendiente encargarme de mí.

El ser humano tiene la capacidad de acostumbrarse a su entorno, transformando los mejores paisajes en lo más banal y transformando las peores condiciones en paisajes, nos acostumbramos a tener y al necesitar, nos acostumbramos a lo mucho y a la nada, en mi caso yo me acostumbro a la nada.

De mi historia tengo parches y fragmentos en mi memoria, como un trailer de película de bajo presupuesto, hasta cierto punto de mi vida me acostumbré a la nada, al pasar por la vida sin que esta pasara en mí, sin las herramientas ni las ganas de interacción con el mundo, fui ahogándome en sentires, en experiencias, en ideas, en deseos y sueños.

La costumbre trae amnesia con sigilo, pues pase tanto tiempo sin conexión con el otro y con lo otro que olvide como ser, capacidad que de niño exhibía de gran manera. Fue con lo otro que comencé este recuerdo y reencuentro conmigo. Enero del 2020 inicio de la pandemia, suceso que alteró las condiciones materiales del mundo, en mi caso constituye un ambiente

de soledad, particularmente no tengo problemas con ella, pero desde ese momento la abraza, me sumergí en ella descubriendo que no me sumergía en la nada, me sumergía en mí, en este camino empecé a sentir o bueno realmente empecé a sentir fuera de la monotonía, a admirar el techo de mi habitación, a perderme en la formas del mineral del piso, a concentrarse en el aire, a apreciar el acto de ser y estar.

Se es sólo en el otro, la mirada de otro afirma la sentencia de ser yo, fue en el otro que empecé a esbozar quien era y no por la búsqueda de cosas en común o similitudes, más bien por la aparición de contrastes y diferencias, diferencias que se hacían notables a simple vista, el mundo parecía afectar más en los demás o era yo quien no se afectaba por el mundo, cada vez se hacía más evidente esta diferencia, hasta el punto de presentar problemas en mi vida.

La incapacidad de darle significado y relevancia a las vivencias se tornó un tópico cada vez más problemático en mi vida, pero esto era solo una consecuencia más de mi desapego, la cantidad de emociones reprimidas durante estos años ha dejado en estado crítico mi capacidad de expresión emocional, son tantos los asuntos no tratados que se me hace difícil expresar de forma clara uno de ellos, es como jalar la punta de una cuerda sin tensionar las demás que están enredada a esta.

En este descubrimiento de lo otro y del otro, me encuentro conmigo, pues aún en la incapacidad de expresar sentimientos de forma organizada y cronológica buscaba maneras y formas de plasmar eso que me carcome, tratando de dar forma a un ser amorfo, pues sin los previos conocimientos comienzo a dibujar, a escribir, a pensar en mí y en lo que me constituye.

En el acto de expresar reivindico una sentencia la sentencia de mi ser, sacar al exterior desde el interior alimentando un proceso cíclico, al no compartir con el mundo mis capacidades, mis carencias, mis fortalezas y mis debilidades me niego a mí mismo la

oportunidad de ser y estar. Desde la mirada compleja al no establecer conexiones se imposibilita las relaciones y consigo las emergencias, al no conectarse con el mundo y con los demás me perdía de las emergencias que aparecen en el relacionar.

Es por esta experiencia personal que me he inclinado por el proyecto la Expresión Corporal Emocional en relación con el smartphone, pues nos encontramos en el momento histórico más conectado, eso quiere decir que estamos también en el momento histórico más relacionado, con más dinamismo en la conexiones y con emergencias enriquecedoras, es evidente la apelación a la afirmación anterior, nos encontramos en la ironía de la globalidad, donde es pertinente enseñar a expresarse, a compartir el ser y no compartir el parecer tan popular por estos días.

La simplicidad y la complejidad

El intento de explicar la realidad ha sido el principal esfuerzo de la especie humana, cómo funciona y cuál es el papel del ser humano en esta realidad, construyendo una base donde sustentar y dar sentido a la existencia de sí y de lo otro, en este esfuerzo se ha tomado el camino de seccionar la realidad en trozos que sean posibles de digerir.

Este desmembramiento de la realidad con el fin de poder darle sentido desde enfoques tiene como objetivo la creación de leyes generales y universales, dotadas de simpleza en su funcionamiento, trazando un recorrido de lo complejo a lo simple, para esto, se torna necesario la autovalidación del método, es decir, un proceso en el cual no se tenga contradicciones, un estado perfecto de funcionamiento.

La ciencia simplista ha centrado sus esfuerzos en aislar los objetos de estudio, separándolos del ambiente o contexto en el que se encuentran, en el análisis y debate suscitado en el marco del proyecto esta característica de la ciencia se presentaba como un

limitante para nuestras pretensiones, Morin (1990) “El conocimiento científico fue concebido durante mucho tiempo, y aún lo es a menudo, como teniendo por misión la de disipar la aparente complejidad de los fenómenos, a fin de revelar el orden simple al que obedecen.” (p.10).

La simplicidad ha sido el orden hegemónico, teniendo como única guía los resultados que desprenden de esta ciencia, pero el entendimiento desde la simplicidad queda desconectado de la realidad compleja en la que se encuentra, por esto se torna pertinente la contextualización a la complejidad para nuestro proyecto, trasladando lo simple y aislado a una red de conexiones multidisciplinares.

La complejidad resaltaba en nuestra búsqueda, pues sus características sistemáticas permitían el desarrollo de las ideas del proyecto, dando paso a un punto de encuentro de las ideas y disciplinas, donde en la ciencia desde la simplicidad encontrábamos claridad en los conceptos, pero sin conexión, aislados, la complejidad brindaba relaciones y emergencia.

Sí la ciencia ha intentado partir de lo complejo a lo simple, la pregunta que se torna pertinente en este momento es ¿qué se considera por complejo?, ¿qué es eso de donde parte la ciencia?, si realmente la simplificación, la forma de abordarlo de la ciencia ¿es la más pertinente?

Es complejo aquello que no puede resumirse en una palabra maestra, aquello que no puede retrotraerse a una ley, aquello que no puede reducirse a una idea simple.

Dicho de otro modo, lo complejo no puede resumirse en el término complejidad, retrotraerse a una ley de complejidad, reducirse a la idea de complejidad. La

complejidad no sería algo definible de manera simple para tomar el lugar de la simplicidad. La complejidad es una palabra problema y no una palabra solución.

(Morin, 1990, p.10)

La complejidad de la realidad es su esencia misma, al seleccionarla se disipa así la realidad, es por esto por lo que el esfuerzo de la ciencia de explicar desde diferentes puntos de vista la realidad construye un collage que no llega a plasmar una visión unificadora.

Morin (1990) menciona que “Así es que el pensamiento complejo está animado por una tensión permanente entre la aspiración a un saber no parcelado, no dividido, no reduccionista, y el reconocimiento de lo inacabado e incompleto de todo conocimiento.”. Este esfuerzo de la complejidad en superar la división del conocimiento sirve como eje unificador en el intento del presente artículo de analizar la expresión corporal en relación con las TIC.

Los fenómenos y en especial los fenómenos vitales están dotados de complejidad, la conjunción y relación entre diversos campos, que para la ciencia tradicional no solo están distantes, sino que se encuentran contradictorios, es por esto por lo que se ha de ir más allá de la utilización de una sola disciplina, la multidisciplinariedad construye complejidad.

El hombre es un ser evidentemente biológico. Es, al mismo tiempo, un ser evidentemente cultural, meta biológico y que vive en un universo de lenguaje, de ideas y de conciencia. Pero, a esas dos realidades, la realidad biológica y la realidad cultural, el paradigma de simplificación nos obliga ya sea a definir las, ya sea a reducir la más compleja a la menos compleja. Vamos entonces a estudiar al hombre biológico en el departamento de Biología, como un ser anatómico, fisiológico, etc., y vamos a estudiar al hombre cultural en los departamentos de ciencias humanas y sociales. Vamos a estudiar al cerebro como órgano biológico y vamos a estudiar al espíritu, the mind, como función o realidad psicológica. Olvidamos que uno no existe sin el otro; más aún, que uno es, al mismo tiempo, el otro, si bien son tratados con términos y conceptos diferentes. (Morin, 1990, p.55).

La característica biológica del ser humano no es solo posibilitadora de su propia existencia, sino que también es posibilitadora de diversas formas de existencia, aunque en un primer momento lo biológico se presenta como requisito, no quiere decir que se ubique por encima de los demás elementos que constituyen al análisis del problema de este proyecto.

Es gracias al factor biológico que se tiene las condiciones materiales de participación, la cuestión física de ocupar un lugar en el espacio-tiempo, pero la sola presencia del cuerpo no crearía la suficiente complejidad en la interacción del sistema, es por esto por lo que la interacción de lo biológico es esencial.

Lo biológico entra en relación con lo social, esta relación proporciona complejidad al ser humano, la interacción de estas dos características da como resultado una emergencia, el producto de la relación de dos objetos, la cual no podría aparecer sin la interacción de estos dos elementos. “La obsesión de la complejidad condujo a la aventura científica a descubrimientos imposibles de concebir en términos de simplicidad” Morin (1990, p.56). La descripción desde la simplicidad es un limitante para la intención de este artículo, por ende, no se abordará desde conceptos simples.

Si concebimos un universo que no sea más un determinismo estricto, sino un universo en el cual lo que se crea, se crea no solamente en el azar y el desorden, sino mediante procesos autoorganizados, es decir, donde cada sistema crea sus propios determinantes y sus propias finalidades, podemos comprender entonces, como mínimo, la autonomía, y podemos luego comenzar a comprender qué quiere decir ser sujeto. (Morin, 1990, p.60).

Esta será la forma de ver nuestro proyecto y a partir de él la realidad, entendiendo las implicaciones de la complejidad pues, está la ha acompañado en el proceso del proyecto sin las pretensiones previas de buscarla, el fenómeno que nos hemos dispuesto a analizar “la expresión corporal en relación con las TIC” contiene de forma implícita la complejidad.

Resumen

En el presente proyecto se desarrolla la propuesta curricular la “Expresión corporeo-emocional”, como solución a la problemática generada por abuso del smartphone y las consecuencias que este alberga. Se establece desde un sistema de cuatro nodos, en funcionamiento cíclico e interdependiente, confirman este sistema, ambiente, estímulo, cuerpo y expresión. Se inicia con ambiente, una contextualización humanística en donde se describe con ayuda del Otro que propone Dufour, la relación de significación del sujeto y su ambiente. El estímulo es el nodo que describe las maneras en que el ambiente se manifiesta el en cuerpo, las relaciones que se dan en el ambiente generan estímulos constantemente estos son recibidos por el siguiente nodo el Cuerpo el cual es abordado desde la relación entre el cuerpo carne, el cuerpo encarnado y el cuerpo significado, los cuales se dan de manera simultánea, sin una jerarquía entre ellos pues son interdependientes, en relación con la problemática y el cuerpo se propone el cuerpo resignificado y la expresión corporal en el último nodo, una propuesta integrada y empalmada con el currículo.

Palabras clave: Emoción, expresión, cuerpo, smartphone, estímulo.

Abstract

This project develops a curriculum proposal on "Corporeal-Emotional Expression" as a solution to the problems caused by the misuse of smartphones and the resulting consequences. It consists of a system of four cyclically and interdependently functioning nodes (Environment, Stimulus, Body, and Expression). Initially, it begins with the "environment" in a social context, described with the support of a third party, as proposed by "Dufour," in relation to the subject's meaning and their own environment. The "Stimulus" is the node that describes the different ways in which the environment manifests in our body, thus generating constant stimuli that are constantly received by the next node, the "body," which is guided by the relationship between the body as flesh, the embodied body, and the body as meaning; all used simultaneously without a mutual hierarchy as they are interdependent. In relation to the issue and the body, a redefined body and corporeal expression are proposed in the last node, an integrated and interconnected proposal with the curriculum.

Tabla de contenido

La Expresión corpo-emocional en relación con el smartphone.....	1
Introducción	14
Ambiente.....	17
Contextualización ambiente.....	17
El otro.....	18
Modernidad	20
Postmodernidad	20
Sujeto	21
El capitalismo como el otro postmoderno	22
Estímulo	29
Contextualización estímulo tic	30
TIC en la sociedad.....	32
TIC en el sistema de producción	34
TIC en la educación.....	35
TIC en la cotidianidad	37
Estímulos del smartphone	47
Pantalla.....	47
Simulaciones	51
La recepción de los estímulos del smartphone por los sentidos corporales	54
Recepción visual	56
Recepción táctil.....	62
Recepción auditiva.....	66
Recepción auditiva del smartphone	71
Notificaciones	71
Redes sociales	74
Videojuegos	78
Inestabilidad emocional generada por el smartphone	81
Cuerpo	87
Cuerpo Carne y cuerpo Encarnado	88
Cuerpo Carne.....	89
Cuerpo Encarnado	90
Acción	92
Cuerpo significado.....	93
Expresión.....	98
Expresión corpo-emocional	98

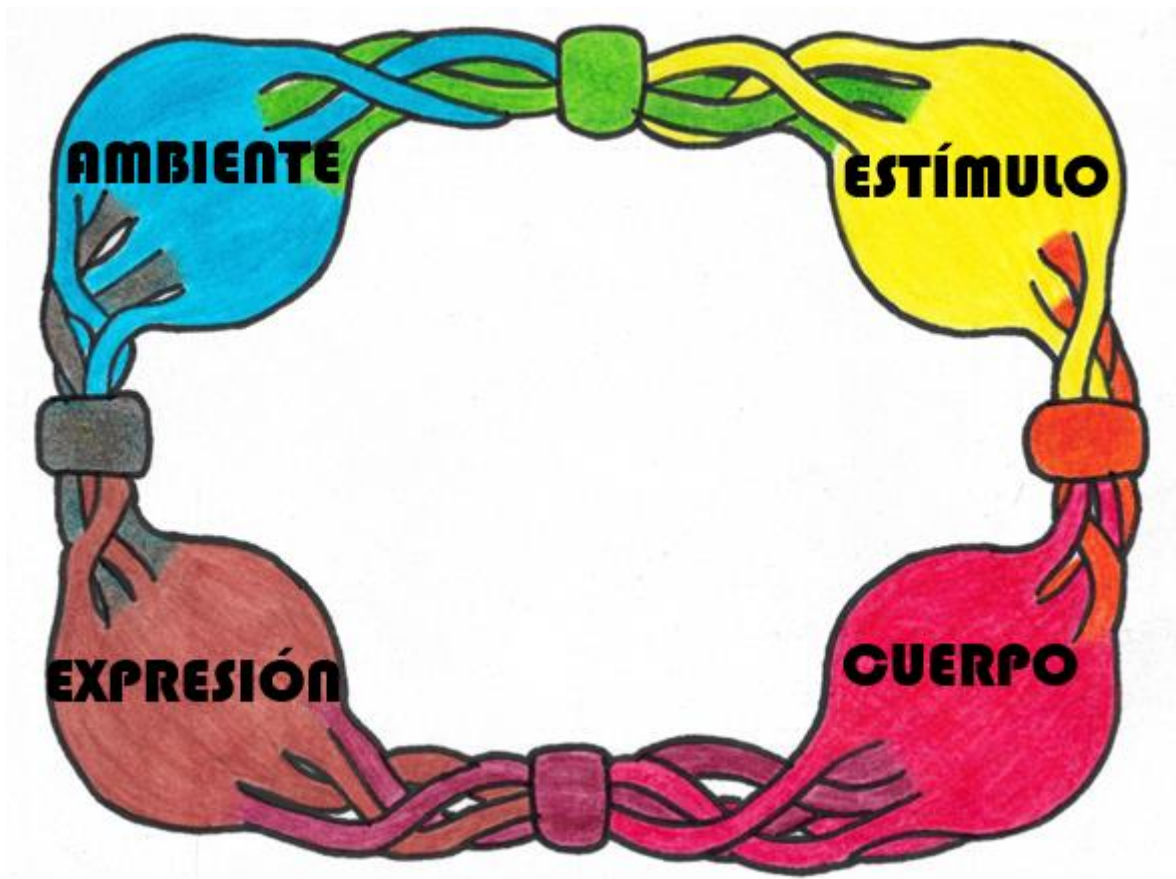
Prácticas creativas.....	101
Prácticas encarnadas.....	102
Cuerpo Resignificado.	103
Resentir	103
Resignificar	104
Rehacer	104
Desarrollo curricular	105
Aspecto pedagógico	110
Construcción del conocimiento	110
Rol de la escuela.....	112
Rol del maestro y el estudiante	113
Análisis de la experiencia.....	115
Cuerpo	115
Ambiente	116
Ambiente estímulo.....	117
Ambiente cuerpo	118
Cuerpo ambiente	119
Cuerpo estímulo	119
Estímulo	119
Estímulo	123
Estímulo ambiente cuerpo	125
Expresión corporal.....	126
Ambiente	129
Cuerpo	130
Estímulo	¡Error! Marcador no definido.
Experiencia corporal	¡Error! Marcador no definido.
Entrevistas-cuestionarios-recolección de información	132
Conclusiones	172
Referencias.....	174
Bibliografía.....	176

Introducción

La expresión corpo emocional surge como emergencia a un sistema creado, el cuál consta de cuatro conceptos que se relacionan en interdependencia, ambiente, estímulo, cuerpo y expresión, el primero ambiente, se concibe como un análisis humanístico, desde Robert Dufour con su propuesta del Otro y la descripción que realiza Lipovetsky de la sociedad del vacío, este análisis se conecta con el siguiente concepto en juego, estímulo, el cual es generado por el ambiente significando a los sujetos, sujetos que se encuentra dentro del consumo ilimitado de información, aquí las TIC juega un rol crucial en el mercado de la información, abarcando campos como la sociedad y la comunicación, la educación, el sistema de producción y la cotidianidad, en donde la tecnología que más impacto y alcance ha tenido es el smartphone.

Los estímulos generados por el smartphone son percibidos por el siguiente concepto del sistema mencionado, cuerpo, el cual se concibe desde la relación del cuerpo carne y el cuerpo encarnado, desde el cuerpo carne aquel que posibilita la existencia desde su materialidad, percibiendo los estímulos a través de los sentidos corporales, el auditivo, el visual, el gustativo y el táctil, los sentidos corporales sirven para percibir el ambiente en donde se encuentra, estos no diferencian de un ambiente material y uno virtual, de manera tal que las rutas del estímulo son las mismas, el abuso del smartphone crea alteraciones químicas, generando procesos adictivos, inestabilidad emocional y alteración en la postura corporal, el cuerpo encarnado como aquel cuerpo en movimiento en un ambiente, aquel que experimenta desde el movimiento, ambos cuerpos son interdependientes y la alteración en uno de ellos afecta al otro directamente.

Aquí Manfred Max Neef plantea unas necesidades fundamentales las cuales menciona impiden el desarrollo y generan una inestabilidad, si estas no son satisfechas de buena manera, el smartphone se plantea como un satisfactor de todas las necesidades, pero esta satisfacción no recae hacia la necesidad fundamental sino hacia la necesidad del consumo, esto constituye un cuerpo significado el cual se relaciona con el cuerpo carne-encarnado, constituyendo así al sujeto por medio de los estímulos que se encuentran en el ambiente en el que se encuentra inmerso, para esta problemática se presenta el cuerpo resignificado y la expresión corpo-emocional, esta relación entre las prácticas creativas y las encarnadas de la expresión corpo-emocional sirven para el desarrollo de los momentos del cuerpo resignificado, resentir, resignificar y rehacer, a partir de esta relación entre los momentos y las practicas se desarrolla el currículo que es aplicado a una población entre 12 y 15 años de una escuela de futbol, el proyecto fue implementado en un campamento en la Tebaida Quindío durante 21 días.



Gráfica 1.

La concepción del proyecto como un sistema cíclico de conexiones toma forma en la gráfica 1, en donde se presenta el ambiente, estímulo, cuerpo y expresión estos apartados serán los que a lo largo del texto desarrollarán y guiarán la idea propuesta, servirá también como una ayuda para el lector al momento de ubicarse en el texto.

Ambiente



Grafica 2.

Contextualización ambiente

El establecer el inicio de un círculo resulta incluso algo aleatorio, es aún más aleatorio cuando no es el inicio de un círculo sino el de un sistema de conexiones y relaciones cíclicas, de esta forma el ambiente se presenta inicialmente no bajo una lógica de jerarquía sino más bajo la lógica de interrelaciones equiparables en importancia, el ambiente se entiende como todo aquello ajeno al sujeto, siendo así el ambiente como la instancia material que me resiste y las relaciones y emergencias de la instancia material.

Los componentes que integran este sistema llamado ambiente son lo histórico y lo emergente, lo primero son todos los sucesos que repercuten en la actualidad y lo segundo es aquello que resulta de lo histórico, así entonces para poder realizar un análisis de los sucesos

humanos se tendrá primero que dar un contexto histórico, buscando las conexiones y causas, así poder darle un panorama más amplio desde una relación histórica y emergente.

Ahora bien, en el ambiente, aquello ajeno a mí se encuentra un elemento fundamental para poder desarrollar lo histórico, el Otro que menciona Robert-Dany Dufour:

“En resumidas cuentas, los sujetos hablantes, simbolizables como yo y tú, nunca dejaron de construir terceros, eminentes “él”, dioses ante quienes podían autorizarse a ser. Así, Aristóteles había determinado acertadamente, al comienzo de la Política, que nuestro estado “animal político” estaba vinculado con nuestro estado de “animal que habla”. (2003, pg. 38)

El otro

La constante construcción de terceros para poder establecer las relaciones desde puntos comunes ha posibilitado la vida en sociedad o como lo mencionó Aristóteles el comienzo de la Política, desde la representación del lenguaje el Otro aparece.

El sujeto como lo menciona Dufour es en tanto se sujeta a algo, se es sujeto porque se tiene un punto de referencia ya sea positiva o negativa, yo soy colombiano o no lo soy, bien, este punto de referencia al que se sujeta es el Otro.

“La gente se mata por el Otro. Se hace administrador del Otro, Su intérprete, Su profeta. El que ocupa su lugar. Su lugarteniente. Su escriba. Su objeto. Él quiere. Él decreta. Pero detrás de todas las mascaradas sociales, el único interés del Otro es que, así trasfigurado, soporta en nuestro lugar lo que nosotros no podemos soportar. Esa es

la razón por la cual ocupa tanto lugar y exige tanto de sus sujetos. Ocupa el lugar del tercero que nos funda.” (Dufour, 2003, pg. 46)

El otro como lo menciona Dufour es la instancia en común, aquello que me constituye desde la asimilación y la contraposición, también es la instancia mayor, aquella a que se le atribuye lo que no puede atribuirse a un igual, también es el recipiente de lo que no entendemos lo que nos desborda. Pero el Otro ha ido cambiando a lo largo de la historia, más aún, como lo menciona Dufour, la historia es la historia del Otro.

El Otro ha aparecido de diferentes formas a lo largo de la historia, principalmente en forma de dioses, ya sea un Otro monoteísta o politeísta, este Otro estaba separado por una distancia insalvable, la divinidad, posteriormente el Otro fue acercado siendo el rey el que se presentaba como la intermediación entre lo divino y lo terrenal, luego con la aparición del estado fue que se aterrizó al Otro hasta la misma altura que los sujetos, sin embargo aun encontrándose una brecha que separa al Otro del sujeto, esta brecha es fundamental para la figura del Otro aquello que está lejos pero a la vez es accesible, esta dualidad permite la sujeción del sujeto.

“En este punto, mi tipología sería pues la siguiente: existen sociedades de un Otro múltiple (como los politeísmos), sociedades con un Otro único (como los monoteísmos) y sociedades con muchos Otros. Estas últimas corresponden al advenimiento de la época moderna. Desde entonces ya no nos rige un gran Sujeto sino varios. De modo tal que la modernidad correspondería al fin de la unidad de los espíritus reunidos alrededor de un único Sujeto. La modernidad sería justamente eso;

la coexistencia, no necesariamente pacífica, de varios grandes Sujetos.” (Dufour, 2003, pg. 46)

Modernidad

Para poder describir el ambiente es necesario centrar a la modernidad el momento en el que se desarrolló los sucesos que son tratados en este texto, lo histórico, pero de qué se habla cuando se habla de modernidad, aquí Dufour menciona que la modernidad sería la coexistencia de varios *otros*, el sujeto está sometido a varias figuras del gran Sujeto o el *otro*, la coexistencia de instituciones como la iglesia y el estado, incluso aún con figuras como los reyes. La modernidad parió a sujetos a imagen y semejanza, como lo menciona Dufour la educación no es otra cosa que lo establecido institucionalmente para su sumisión al *otro*.

Pero no es en la modernidad en donde nos encontramos, la convivencia de varios *otros* ha sido reemplazada, así, la postmodernidad se presenta como el tiempo actual, como la emergencia, la principal característica de la posmodernidad como lo planteó Dufour es la dictadura de un solo *otro*, es post porque es la negación de lo moderno, el paso de varios Otros a un solo *otro*, el paso de la modernidad a la postmodernidad.

Postmodernidad

Aquí resulta conveniente preguntarse cuál fue ese *otro* que ganó la lucha en la modernidad, aquel que se alzó sobre todo lo demás, estableciéndose como el único *otro*, pues no es otro, sino que el dinero, el mercado, el capital, constituyendo así sujetos, en cierta medida pues no podrá establecer sujetos ya que no hay nada a que sujetarse, pues no hay un alguien en el trono, no hay a quien pedir o a quien culpar.

No tenemos instancias en común en la actualidad, a excepción de una instancia en común aunque esta instancia carece de los relatos míticos, ya que se establece desde lo material más específicamente el mercado, la economía y más específicamente el capitalismo se establece como esa instancia unificadora, lo común en lo postmoderno es el capital, tendremos que preguntarnos entonces cuáles son estas características, establece sujetos en medida que se subordinan ante este *otro*, establece el inconsciente del sujeto, es esta relación entre las características del *otro* y las características del sujeto en el que se puede evidenciar que la post modernidad cambio todos los relatos por el capital, el cual en el fondo no deja de ser un relato más.

Sujeto

Las características del *otro* o de los *otros* constituyen sujetos, pero en el caso de la postmodernidad se tendrá que hablar de individuos postmodernos, al describir a este individuo se podrá esbozar las características del *otro* que le da forma, ubicar las consecuencias, pero relacionarlas con las causas, enfocándose en la relación directa del ambiente en el cuerpo.

La principal característica del individuo posmoderno es el narcisismo, la hiper individualización, así lo comenta Lipovetsky cuando describe la ramificación e hiper especialización en los grupos sociales de este individuo, entonces no es la individualización hasta el punto asocial sino es más una adaptación del mundo social al aspecto individual, en donde la agrupación se resume en si se consume lo mismo, siendo este el motivo por cual el acto social se desarrolla.

El capitalismo como el otro postmoderno

Como etapa posterior a la modernidad este individuo lleva más allá aspectos como el consumismo, Lipovetsky menciona “La edad moderna estaba obsesionada por la producción y la revolución, la edad posmoderna lo está por la información y la expresión” (2006, pg. 14), tanto la información y la expresión necesitan el modelo de hiper producción y así mismo del hiper consumo, siendo esta otra característica fundamental del individuo, y no limitándose al consumo material sino pasando a un consumo digital, un consumo de información.

La expresión en este mundo de consumo virtual es otra característica de este individuo postmoderno, la expresión por la expresión, la exhibición de sí mismo en un acto de narcisismo, con la compulsiva necesidad de “expresarse”, pero más que la expresión de sentimientos o pensamientos, es la expresión sin un fin, solo el acto de expresar por expresar, constituyendo un *superyó* desde la expresión vacía.

El proceso de individualización en una sociedad de consumo se extiende hacia las formas de consumir, un aumento de las ofertas cada vez más especializadas, el autoservicio como la expresión máxima del consumismo individualista. El aislamiento de los individuos al momento de satisfacer sus necesidades contrasta con lo interdependiente que es el mercado que satisface esas necesidades.

“Ya lo dice Chr. Lasch, el miedo moderno a envejecer y morir «constitutivo del neo-narcisismo: el desinterés por las generaciones futuras intensifica la angustia de la muerte, mientras que la degradación de las condiciones de existencia de las personas de edad y la necesidad permanente- de ser valorado y admirado por la belleza, el encanto, la celebridad hacen la perspectiva de la vejez intolerable” (Lipovetsky, 2006, pg. 61)

Lipovetsky utiliza a Chr para describir el desinterés de los individuos posmodernos por las demás generaciones, un neo-narcisismo evidenciado en un interés creciente por alargar la vida, un intento de alargar la belleza de paso, la espectacularidad y la constitución de la vida real a partir de la expresión desde lo virtual incrementa la necesidad por la inversión en sí mismo, quitando tiempo, dinero y esfuerzo para los demás. Esta vejez intolerable que menciona Lipovetsky se evidencia en la medida de valor social que se utiliza, la producción, si eres un anciano tu capacidad de producir cae drásticamente, y esto en una sociedad de hiperconsumo significa una carga, una carga más pesada en los individuos “libres” no pueden soportar.

Se puede evidenciar entonces un desapego emocional como otra característica del individuo postmoderno, “«¡Si al menos pudiera sentir algo!»: esta fórmula traduce la «nueva» desesperación que afecta a un número cada vez mayor de personas.” (Lipovetsky, 2006, pg.75), el aislamiento de los estímulos negativos a partir de la negación del sentir, es preferible no sentir amor a sentir el sufrimiento que hay cuando este no está, es mejor no sentir la felicidad a sentir la tristeza en su ausencia, es mejor no sentir, como lo menciona Lipovetsky la independencia afectiva.

Pero, ¿podemos asegurar que los individuos postmodernos no sienten?, si lo hiciéramos estaríamos errando pues como lo menciona Lipovetsky “en que el placer y el estímulo de los sentidos se convierten en los valores dominantes de la vida corriente.” (2006, pg.105), si se siente, pero se siente desde el hedonismo, una búsqueda salvaje e insaciable de nuevos estímulos, nuevas cosas que sentir, nueva comida que probar, nuevas series por ver, en resumen, nuevas cosas por consumir.

El consumo se torna en una constante en esta descripción del individuo, y no es una casualidad, es más bien un síntoma que evidencia lo que padece, la constitución del individuo

a imagen y necesidad del Otro postmoderno, el mercado, el capital, el hiperconsumo, son conceptos estrechamente relacionados, se constituyen como elementos fundamentales del sistema mayoritariamente reinante en el mundo hoy en día.

La producción de bienes y servicios dio un gran impulso al desarrollo económico de los países, un desarrollo en de la industria y el comercio, esto gracias al aumento de la producción y el consumo, al producir más se daba más trabajo y con ello más dinero y los obreros con más dinero podían comprar más cosas, saciando así sus necesidades básicas, este andamiaje de oferta y demanda fue un tren que impulsó el desarrollo pero que no contaba con frenos.

Este andamiaje tiene la característica de ir siempre en crecimiento, pero lo que tenemos que preguntarnos acá es, ¿el crecimiento de quién?, aunque hemos crecido más rápido que nunca en la historia, aunque la producción es la más alta en la historia, toda esa riqueza es albergada en las manos de unos pocos, pero esto siempre ha sido así, la masa está condenada al dirigente, pero el rostro que tiene esta vez esos pocos son las multinacionales, empresas con una gigantesca capacidad económica, con mayor influencia que la mayoría de estados, las multinacionales son la cúspide de la organización empresarial.

El objetivo de estas multinacionales es la rentabilidad, para esto el paso más seguro es aumentar el consumo, en esto el mecanismo de propaganda de la segunda guerra mundial cumplió un rol crucial, la propaganda sirvió para ampliar las necesidades de los individuos, así con más necesidades más consumo, pero estas necesidades son tan superficiales como el producto que las sacia.

“El consumo es una estructura abierta y dinámica: desembaraza al individuo de los lazos de dependencia social y acelera los movimientos de asimilación y de rechazo,

produce individuos flotantes y cinéticos, universaliza los modos de vida a la vez que permite un máximo de singularización de los hombres.” (Lipovetsky, 2006, pg. 112)

El consumo ha tenido diferentes fuentes, la primera en la revolución industrial eran principalmente cosas, bienes, objetos elaborados en fábricas, destinados a satisfacer una necesidad, más adelante fueron los servicios los que revitalizaron el consumo, pero ahora la principal fuente de consumo es la información, con la facilidad de no tener que pensar en espacio o en tiempo, la información se plantea como una fuente de consumo gigantesca y en constante crecimiento.

El consumo de la información se plantea como una característica del Otro que moldea al individuo que vimos antes. Sociedad del espectáculo de Guy de Debord es una gran explicación de una emergencia de este tipo de consumo, debido al constante crecimiento del consumo la demanda de nuevos productos exige una constante oferta, esto en el mundo de la información, podríamos decir también digital o virtual, esté nube de información que constituye un meta-universo de referencias.

En este crecimiento de la oferta y la demanda, el placer, el hedonismo fue una mina que explotaron ferozmente, la oferta de pornografía adecuada a tus gustos y preferencias al alcance de tu mano, aplicaciones de citas que ofrecen sexo casual, todo el disfrute sin ninguna responsabilidad justo como les encanta a los individuos, oferta moldeada a la necesidad pues al fin y al cabo la necesidad también es una oferta.

La virtualidad es un mercado donde el espacio no es una preocupación y en donde los tiempos de transporte son reemplazados por la inmediatez, la mercancía que se mueve es la información, los dueños de este negocio son las multinacionales, específicamente las del campo de las TIC, empresas que desarrollan la comunicación a los diferentes niveles, desde

la infraestructura que posibilita la comunicación, hasta los dispositivos desde donde la ejercen.

La información tiene una repercusión multidimensional, abarca todos los aspectos de la vida postmoderna, desde el aspecto social de las personas, hasta la estructura bancaria y financiera de la economía, la dependencia de la información es absoluta, cada aspecto de la vida está permeado por una práctica informática, ya sea buscando o creando información el mundo gira alrededor de esta.

“Vivimos y trabajamos una historia que desconoce la sub historia que la hace posible. De allí que observamos cotidianamente las graves desarticulaciones que se dan entre las actuaciones de las cúpulas políticas y las aspiraciones e impulsos que se desencadenan en los sectores populares.” (Max Neef, 1986, pg. 34)

Manfred Max Neef en su propuesta de desarrollo humano plantea la dificultad que suscita la descripción de las problemáticas sociales y su posterior propuesta de solución, son las cúpulas las que establecen que es un problema, su importancia y su forma de solución, la lejanía de las realidades sociales por parte de los grupos dirigentes limita las propuestas a lo netamente superficial, enmarcadas desde la construcción unidimensional.

Así Max Neef propone la transdisciplinariedad como método para tratar los nuevos desafíos de la realidad, para esto se hizo un recorrido de lo macro a lo micro del ambiente, caracterizando así el tiempo actual y las particularidades del individuo que surgen de este, este esbozo de los desafíos que presenta el tiempo postmoderno permitirá identificar cuáles son las afecciones a las necesidades que plantea Neef.

Max Neef plantea que existen unas necesidades básicas, que si estas no son satisfechas de manera adecuada generan patologías, “Esta combinación permite operar con una clasificación

que incluye, por una parte, las necesidades de Ser, Tener, Hacer y Estar; y, por la otra, las necesidades de Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad.”(Max Neef, 1986, pg. 41), esta distinción de necesidades entre el ser y de subsistencia son las que plantea el autor para abarcar las necesidades humanas.

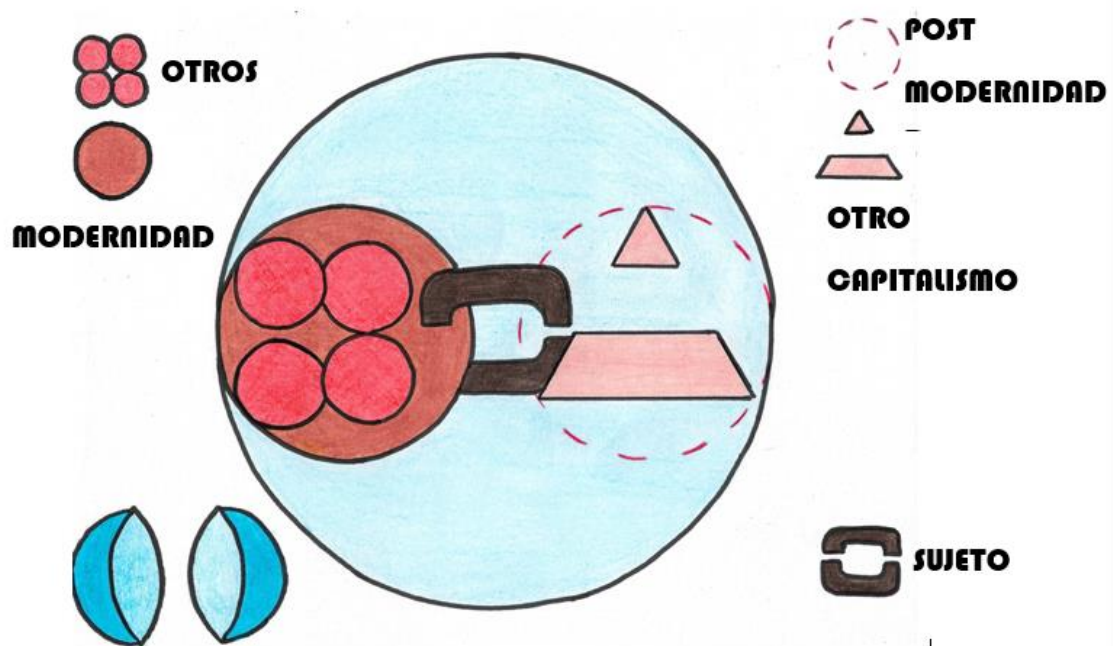
Las necesidades del ser y de subsistencia, entraron en las ofertas del mercado, desde la propaganda se venden ideales de ser, estar, en videos promocionales aparecen espectaculares prácticas para hacer y maravillosos objetos que tener. Las necesidades como protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad se han convertido en una mercancía más, en la virtualidad se puede encontrar la oferta a cada una de estas necesidades, con la liquidez que menciona Bauman estas necesidades se mal satisfacen desde las redes sociales, los videojuegos, en resumen, la virtualidad. En donde lo importante no es satisfacer estas necesidades de buena manera sino por el contrario poder conseguir rentabilidad y no es rentable un consumo único, se hace menester entonces lograr un consumo continuo, para esto es indispensable una necesidad continua.

“El mejor proceso de desarrollo será aquel que permita elevar más la calidad de vida de las personas”. (pg. 39) ...” Una política de desarrollo orientada hacia la satisfacción de las necesidades humanas, entendidas en el sentido amplio que aquí les hemos dado, trasciende la racionalidad económica convencional porque compromete al ser humano en su totalidad”. (Max Neef, 1986, pg. 49)

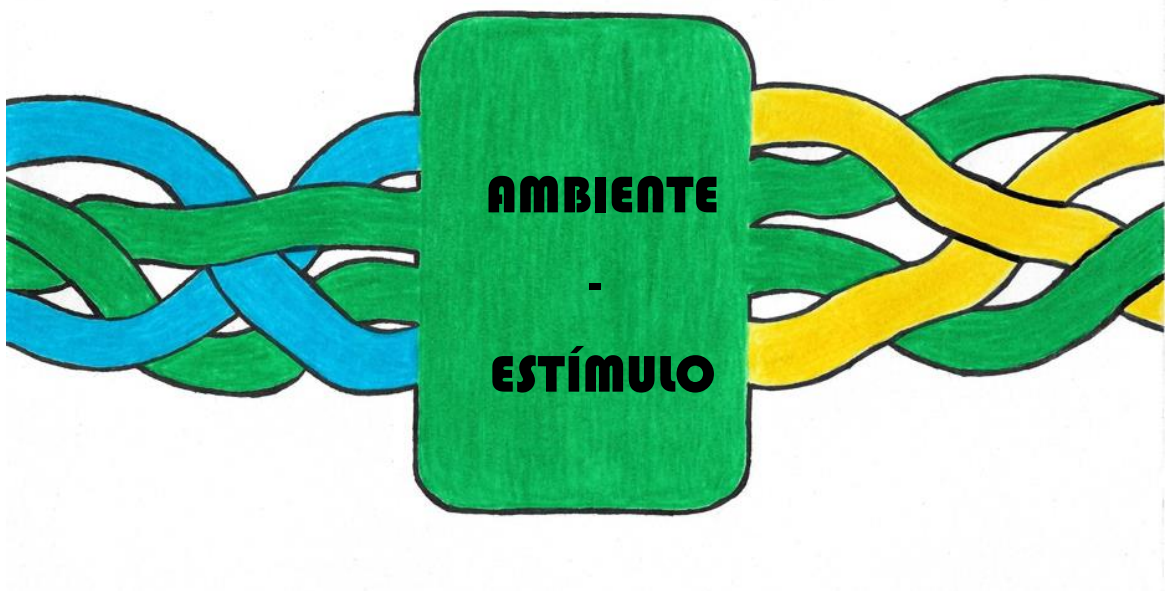
Un punto crucial para poder entender la implicación de Max Neef es el concepto que este tiene de desarrollo, alejado del concepto de desarrollo económico que ha sido equiparado al desarrollo humano, así entonces para poder plantear un desarrollo humano es esencial

desligarlo del desarrollo económico y en el caso particular el desarrollo del capitalismo virtual.

Este recorrido permite ampliar el panorama del ambiente, pero este ambiente que se ha descrito es generador de estímulos, por esto la problemática se describe en el ambiente, pero también en el estímulo, con el fin de poder caracterizar la problemática de forma más amplia, acotando la transdisciplinariedad que menciona Max Neef.



Gráfica 3.



Gráfica 4.

Estimulo



Gráfica 5.

Contextualización estímulo tic

Para la comprensión de este apartado se hace necesario el análisis de las relaciones entre los fenómenos que emergen explícitamente e implícitamente en la era de la postmodernidad dentro de las TIC, estableciendo las relaciones desde el aspecto antropológico y biológico, disponiendo de diferentes elementos que en su relacional proporciona una mirada multidisciplinar enriqueciendo el análisis de las TIC.

Al hablar de las Tecnologías de La Información y la Comunicación es necesario tener un contexto general, una mirada amplia que permita identificar qué conlleva a desarrollar estas tecnologías tal y como las conocemos, pues este fenómeno responde a un sistema macro en el que está insertado, las condiciones que establecen el modelo social actual permiten la caracterización del mismo.

“Cercana la finalización del milenio, los cambios que se nos presentan no son sólo cronológicos, sino radicales en cuanto a los modelos de sociedad que han imperado en los últimos cien años, de manera que frente a las sociedades agrícolas e industriales en la cual actualmente mayoritariamente nos desenvolvemos, se nos presenta una nueva configuración en lo que se está viniendo a denominar como sociedad de la información” (Almenara, 1998, p.1)

Como lo menciona Almenara este tránsito de las sociedades agrícolas e industriales a la de la información se presenta como un suceso de gran importancia para este proyecto, debido a que su desarrollo está inmerso en esta última sociedad, se puede establecer que bajo las

condiciones dadas por el sistema hegemónico se condicionan las formas de relación entre las personas.

“como son: hacer girar todos los procesos productivos en torno a la materia inmaterial de la información y como consecuencia de ello la aparición de nuevos sectores laborales dedicados a su diseño, producción y gestión; la interactividad de espacios, medios, recursos y personas; su complejidad; la tendencia progresiva a la automatización; la globalización; la potenciación del ritmo del cambio como elemento y valor en sí mismo; la inmediatez de los productos y resultados; y la que aquí a nosotros más nos interese, el girar alrededor de las denominadas nuevas tecnologías de la información y comunicación.” (Almenara, 1998, p.1)

Algunas de las características planteadas por el autor responden al modelo de sociedad, en donde se resalta la importancia de la globalización, la interacción de sus características para poder implementar esta visión de la mejor manera posible, la información traspasa las barreras que establecen los límites territoriales dando la oportunidad de alcanzar todos los rincones del mundo, ¿estaremos dispuestos a pagar este precio?

Estas características de la sociedad de la información se manifiestan en las TIC, en donde Cabero (1998) las describe de una manera concreta estableciendo como: Penetración en todos los sectores (culturales, económicos, educativos, industriales...), Inmaterialidad, interactividad e instantaneidad, tendencia hacia la automatización y mayor influencia sobre los procesos que sobre los productos.

Como primera característica la penetración en todos los sectores se manifiesta de forma similar a la globalidad, debido a que sus alcances se han extendido por todos los sectores, la

influencia sobre procesos productivos, sociales, culturales e incluso políticos establece formas de relación en cada uno de estos sectores.

La inmaterialidad, interactividad e instantaneidad, parte de la necesidad de las TIC en donde los procesos de comunicación tengan posibilidades que se creen a partir de la relación entre ellas, por lo cual hay un producto no tangible, este se puede transportar en cuestión de segundos, generando interacción entre los usuarios.

La tendencia de la automatización en los procesos es la respuesta a la demanda de la sociedad actual de producir de la forma más eficiente posible, dando más importancia a los procesos que a los productos, lo que quiere decir “Información”, más no atribuye a procesos educativos, mayor información no es acreedora de mayor conocimiento, se podría decir que el desborde de información sólo genera saciedad de incógnitas, pero no contribuye con el desarrollo educativo.

TIC en la sociedad

Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), son el conjunto de recursos, herramientas, equipos, programas informáticos, aplicaciones, redes y medios; que permiten la compilación, procesamiento, almacenamiento, transmisión de información como: voz, datos, texto, video e imágenes (Art. 6 Ley 1341 de 2009).

En primera medida se establece la intencionalidad de las TIC su funcionamiento fundamentado en la economía, pues las empresas más importantes de información y comunicación son multinacionales privadas, tales como Google, Instagram, Facebook, Twitter, entre otras, con una filosofía de la rentabilidad, siendo así es iluso pensar que el

celular y sus múltiples aplicaciones de comunicación son objetos carentes de intención, pues la intención detrás de las TIC está clara, es la rentabilidad, las ganancias.

Tecnologías que en su llegada a Colombia eran poseedoras de un precio bastante elevado y poco accesible para el ciudadano de a pie, a raíz de su gran impacto simplificando tareas de orden educativo y laboral, se incrementó la demanda en los productos, siendo así que hoy día es posible que la mayoría de ciudadanos posea como mínimo un celular y/o un computador por hogar.

El discurso necesita un medio de reproducción, una forma en la que se haga presente y pueda ser recibido, estos medios han ido evolucionando históricamente. Las formas de los discursos influyen con la forma del medio, ahora hay más medios que nunca, estamos sometidos constantemente a discursos de poder, poder que no se presenta como una represión agresiva y explícita.

El poder ejercido por medio de las TIC se bifurca, una parte en las implicaciones contextuales, históricas y sociales y otra en las implicaciones que tienen en la práctica, en la relación con el ser; la relación material condiciona, la forma en la que nos relacionamos con los objetos, pero ahora sería más apropiado mencionar la forma en la que los objetos se relacionan con nosotros.

Nos movemos de manera individual dentro de nuestro aparato, aparato que logra dotarse de nuestra información, pues para poder hacer uso de una aplicación, sea un juego, una plataforma o una red social, debemos aceptar una política de datos, la cual no sólo tendrá acceso a la información general del teléfono, sino que también, tendrá interacción con nosotros para que a medida del tiempo nos encapsule y nos haga consumidores constantes de la misma.

Se establece entonces que las TIC en relación con la sociedad cuenta con múltiples manifestaciones desde aspectos económicos y educativos, con matices desde el poder y el discurso que posibilita las tecnologías de la comunicación y la información, se hace énfasis en que esta tecnología no cuenta con un valor moral, pues su repercusión depende del uso dado, contando de igual manera con aspectos positivos para su utilización y aspectos que ameritan de una revisión por parte de los actores pertinentes.

TIC en el sistema de producción

La sociedad actual ha equiparado conceptualmente el desarrollo humano con el desarrollo económico, enajenando al ser en el trabajo con el pretexto de estar mejorando las condiciones de vida, limitando las condiciones necesarias para el desarrollo del ser a los materiales. La sociedad actual ha ignorado las demás condiciones no materiales, sentenciando a la humanidad a las relaciones desde la economía, más específicamente el capitalismo para esta parte del mundo.

La tecnología y su desarrollo no escapa de las lógicas del capital, evidenciando así las mayores incoherencias en este sistema, el criterio utilizado para el desarrollo de las capacidades intelectuales de los seres humanos y la utilización de los recursos naturales pasa únicamente por la ganancia, es así que se generan cientos de versiones anuales de nuevas referencias en celulares mientras que las tecnologías enfocadas a las necesidades humanas como la purificación de agua y la electricidad en lugares alejados son desfinanciadas y atrasadas desde las lógicas del mercado, ya que no generan grandes márgenes de ganancias.

El paradigma de la información es la emergencia del desarrollo exponencial de la tecnología, la posibilidad de recoger y analizar cada vez más datos dio paso a la sociedad de la información, pero como lo mencionamos antes la sociedad está profundamente permeada

por la economía, siendo así que el concepto economía de la información crea más significación. La capacidad actual de análisis de datos crea un sistema cíclico en donde como primer momento se recoge la información como Big Data (Grandes cantidades de información), información que ha sido recolectada por medio de las TIC, como segundo momento se analiza estos datos creando parámetros y tendencias, en tercer momento se utilizan estas tendencias y estos parámetros encontrados para potenciar la oferta del mercado adaptándose de manera casi individualizada a la demanda.

Los seres humanos se encuentran predispuestos a relacionarse de acuerdo al sistema de producción en el que se encuentran. La comunicación es el arte de escuchar y ser escuchado, de compartir ideas, gustos, conocimiento etc. Ahora bien, es determinante hablar de la incidencia del sistema capitalista dentro de la relaciones sociales y por ende la comunicación que se crea entre dos o más personas, quizá es poco frecuente escuchar conversaciones en relación a estados de ánimo, que existen sí, pero en menor medida que las conversaciones que giran en torno a los deberes realizados, que están directamente relacionados con un factor económico, ya que este es el que mueve el sentir de las personas, porque sin dinero no comemos, no nos transportamos, no tenemos un lugar para dormir etc., el factor económico toma un papel fundamental en la vida, ya no se le da sentido a la vida y lo que nos hacía mover fibras, la motivación desde lo visceral, sino, mediado siempre por las posibilidades adquisitivas en pro al dinero.

TIC en la educación

El sistema de producción capitalista ha extendido sus intereses hasta el punto de alcanzar a la educación, satisfaciendo su necesidad de personal obrero calificado para el desarrollo del capital, es así que siguiendo esta lógica la educación transforma sus maneras y sus formas

para poder cumplir con la demanda de trabajadores. La educación entonces se plantea como un proceso de producción bajo las lógicas del capital donde su oferta es la de trabajadores tecnificados.

Como las TIC entraron en la economía para potenciar y mejorar los procesos desde la velocidad de conexión y comunicación, lo hicieron de la misma forma en la educación pues su mayor aporte es hacia el proceso y no hacia el fin, permitiendo nuevas formas de encuentro, nuevas formas de comunicación y nuevas formas de acceso a la información, todo lo anterior limitado al proceso. Es aquí donde amerita preguntarse si los procesos en la educación están por encima de los contenidos.

Cabe aclarar que no toda educación entra en la lógica de lo mencionado anteriormente ya que la educación rural en Colombia tiene dificultades para el acceso a las TIC, al hablar de la relación de la educación con las TIC se centrará en las poblaciones que haya tenido la posibilidad de acceder a las TIC en su educación formal.

Es de gran importancia mencionar que en Colombia no hay un cien por ciento de acceso a las TIC en las principales capitales del país, las cuales dentro de este contexto se denominan como educación urbana, en su gran mayoría cuentan con el acceso a las TIC (computadores, programas digitales para estudio, video beam, entre otros) pero por otra parte tenemos la educación rural que está compuesta por pueblos grandes o pequeños, veredas y corregimientos, que seguido del orden mencionado anteriormente, tienen carencias significativas acceso y uso a las TIC, iniciando con la conexión a la red, por ende para el análisis de la relación de las TIC con la educación se piensa bajo el orden de la educación urbana que tiene facilidades de acceso.

TIC en la cotidianidad

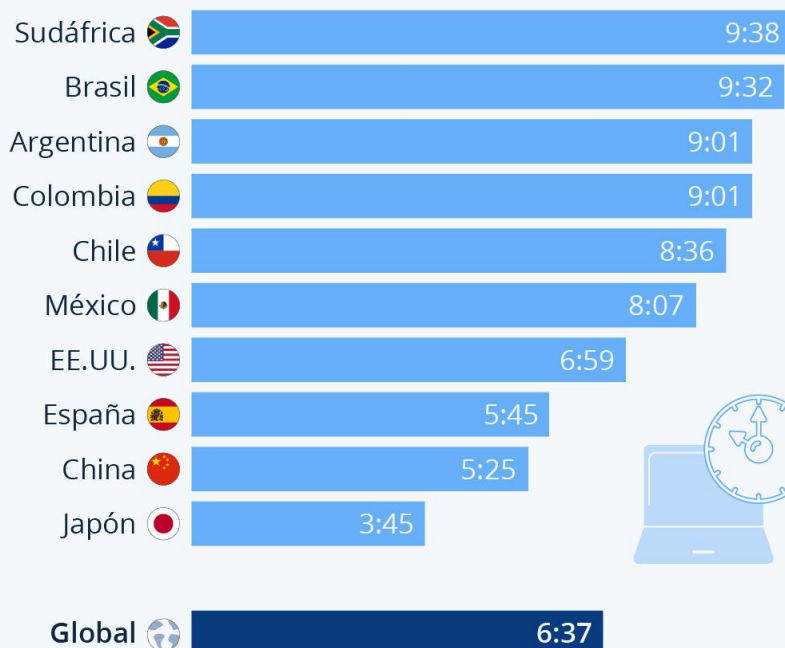
Las características de las TIC han servido para calar hondo en la cotidianidad, esto sumado al fenómeno del consumismo presentado en el sistema de producción en el que nos encontramos, da como emergencia las nuevas relaciones que se presentan con las TIC en la cotidianidad, el uso indiscriminado y sin límite de las tecnologías de la información y la comunicación repercuten en las nuevas formas de relacionarse con el otro y con lo otro.

El fenómeno que se da en la emergencia de las TIC y la cotidianidad será la problemática en la que se centrará este proyecto, las nuevas formas de relación que se presentan bajo las TIC y las lógicas que esta contiene, presentan consecuencias desconocidas para el ser humano, la intención de este proyecto es dar un paso hacia el entendimiento de estas nuevas dinámicas que se presentan desde las TIC, el cuerpo y la emoción.

Para poder abordar el fenómeno TIC y su relación en la globalidad es necesario tener una mirada general, las implicaciones en las relaciones sociales a nivel mundial que las TIC bajo el sistema de producción actual establece. El acceso a internet se ha convertido en una herramienta fundamental para las tecnologías de la información y la comunicación, es así como se puede observar en la imagen (1) los impactos en el tiempo dedicado al uso del internet.

¿Cuántas horas al día pasamos en internet?

Tiempo promedio de uso diario de internet en países seleccionados (en horas y minutos)



Encuesta a usuarios de internet de 16 a 64 años. Datos del tercer trimestre de 2022.
Fuente: GWI vía DataReportal



statista

Imagen 1.

Pasquali M. 2023. ¿Cuántas horas al día pasamos conectados a internet?

Infografía.Statista.

La globalidad experimentó su pico de desarrollo gracias al internet, la posibilidad de conectarse desde y hacia cualquier parte del mundo permitió ampliar los mercados de venta, esto en el marco de la oferta y la demanda, lo que se debe situar desde la perspectiva de desigualdad que propicia el capital, el abismal bache que hay entre los países desarrollados y en vía de desarrollo, esto gracias a procesos históricos de imposición del poder, lo anterior se evidencia en los dos bloques diferenciados en la imagen, en la parte baja se ubica los países

categorizados como “desarrollados” y en la parte superior los categorizados como países en “vía de desarrollo”.

Es de rescatar que cada país tiene características específicas e individuales que hacen y posibilitan el uso del internet, recalcando que los procesos de uso del internet en cada país en tiene su singularidad, encontramos que en países ”subdesarrollados”, centran una gran cantidad de tiempo en el uso del internet, esto puede darse en trabajo desde la virtualidad, tiempos de ocio en redes sociales, informativos y de igual manera en relación a las cifras presentadas anteriormente se puede deducir que es posible el uso de otras herramientas que brinda el internet.

Como se puede observar en la imagen (1) el promedio de uso del internet a nivel global es de seis horas con treinta y siete minutos, por su parte Colombia hace uso del internet aproximadamente nueve horas y un minuto por usuarios de 16 a 64 años, lo que evidencia una diferencia de dos horas con veintidós minutos, por lo que conlleva a pensar las posibles razones de esta diferencia, encontrando de primer contacto lo multifactorial, desde procesos económicos a culturales.

Latino América no ha tenido una posición clara acerca de sus intereses respecto al mundo, por esto ha jugado el rol de perro faldero de las ideas anglosajonas neo liberales, la falta de criterio y de organización ha provocado que las estructuras económicas sean impuestas tanto de forma pasiva (obligando a un estado a no ser parte del mercado) o de forma activa (interviniendo directamente en las políticas internas). Una de las características de ese sistema impuesto es la hiper-conectividad.

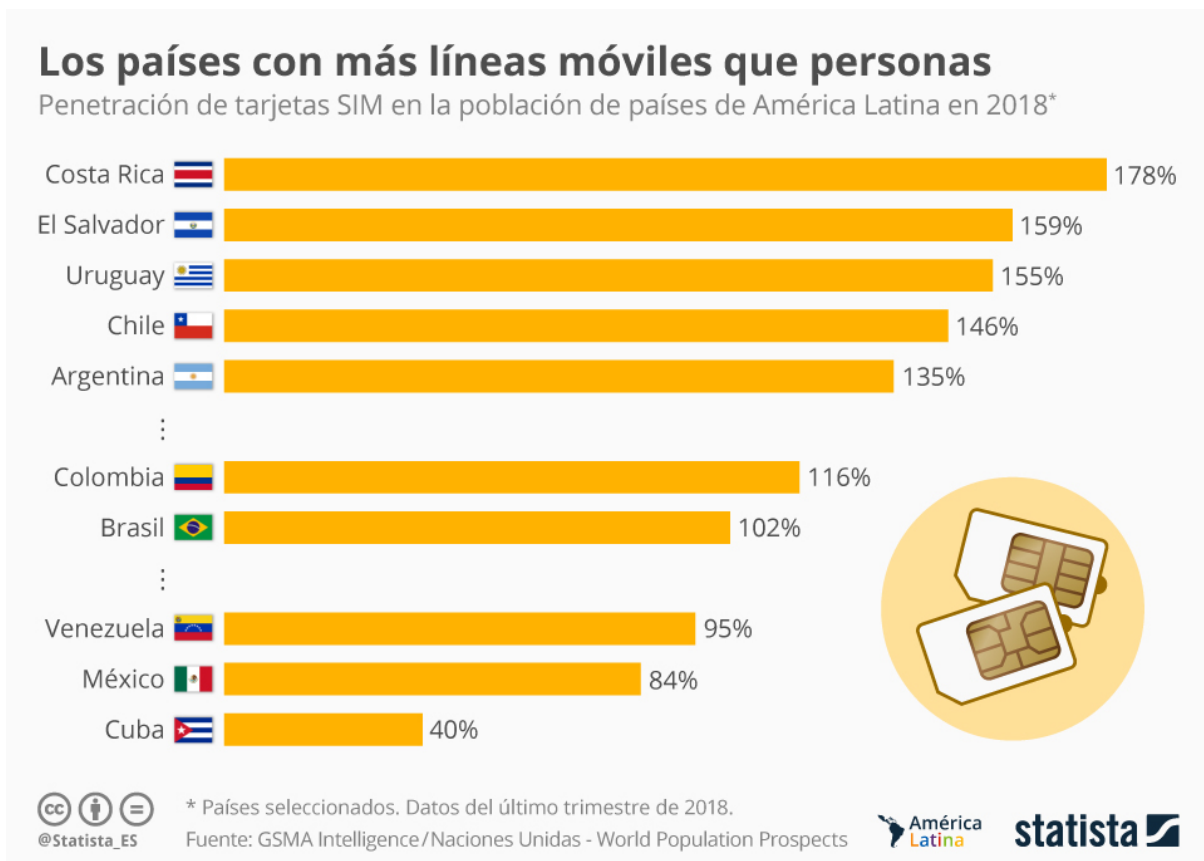


Imagen 2.

Pasquali M. 2019. Países con más líneas móviles que personas. Infografía. Statista.

La hiper-conectividad es la emergencia de los procesos de producción globales que se llevan a cabo, pero esta ha traspasado los parámetros de la economía, situándose actualmente como necesidad en las relaciones sociales. En relación con la imagen (2) se puede evidenciar que las líneas de comunicación han superado la cantidad de la población de los países seleccionados del último trimestre del 2018, excluyendo a Cuba, México y Venezuela.

En referencia a Colombia, se compara la imagen (2) con la imagen (3) y se evidencia que en el 2018 las líneas telefónicas sobrepasaban un 16% en relación a la población y que en el 2022 esta cifra se incrementa, sobrepasando un 27.9% en relación a la población. Se da a

conocer la hipótesis que durante la pandemia causada por el Covid-19, esta deja secuelas no sólo en la salud, sino que también en aspectos sociales (educativo, laboral, familiar, etc).



Imagen 3.

Rosgaby K. 2022. Aspectos esenciales del crecimiento digital en Colombia. Infografía.

Branch.

En la imagen (3) se evidencia el número de personas que hacen uso del internet y redes sociales, datos que son importantes para esta investigación, pero que de una sola imagen como esta no es suficiente información, así que se hace uso de infografías con información cada vez más específica, tal y como se muestra en la imagen (4), en donde sí hay una claridad en relación tanto al tiempo y uso que los usuarios les dedican a sus dispositivos de preferencia.



Imagen 4.

Rosgaby K. 2022. Tiempo diario que pasan los usuarios en social media. Infografía.

Branch.

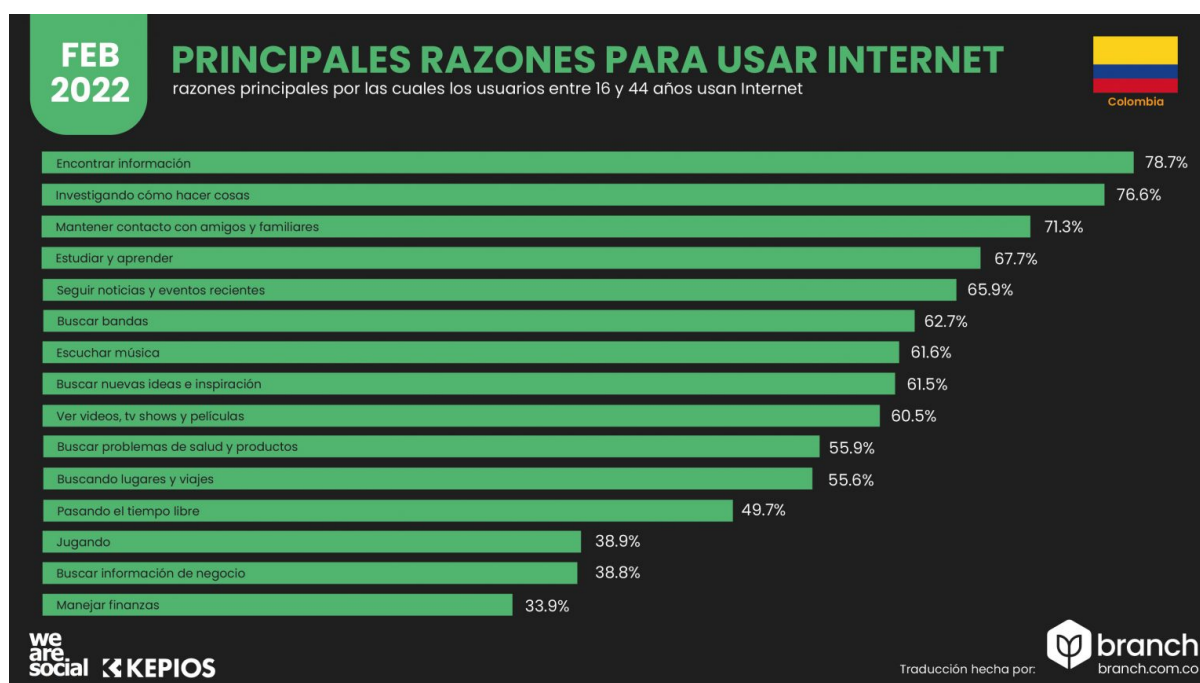
Con respecto a la imagen anterior se deja explícito el aumento en el uso de las redes sociales, videojuegos, podcast, música a través de servicios streaming, en contraposición al detrimento del tiempo de uso de la televisión, la radio, buscadores y la lectura de periódicos o artículos, se puede analizar las diferencias entre las nuevas social media y las que se podrían categorizar como pre internet. Las funciones que cumplen las redes sociales repercuten directamente en el uso de la televisión, la prensa e incluso los buscadores, de igual forma pasa con los podcasts y la radio.



Imagen 5.

Rosgaby K. 2022. Uso y propiedad de dispositivo. Infografía. Branch.

En este punto queremos hacer énfasis en el uso del smartphone (teléfono inteligente) como la problemática central de esta investigación, se evidencia en la imagen (5) un aumento del 0.2% del uso y propiedad del smartphone del 2021 al 2022, se referencia este ya que tiene capacidades singulares sobre el resto de dispositivos, se podría decir que es el todo en uno, ya que este puede hacer llamadas y enviar mensajes como un teléfono no inteligente, dentro de sus posibilidades acceder a plataformas para estar en clase y hacer trabajos como la laptop o el PC, contiene una app store en donde se puede descargar todo tipo de juegos y aplicaciones comparándolo con las consolas de video juego, y dentro de esas lógicas contiene un poco del resto de dispositivos, pero el valor agregado de este incrementa su uso, desde lo económico y la ligereza que este tiene para ser transportado por nosotros.



Imágen 6.

Rosgaby K. 2022. Principales razones para usar internet. Infografía. Branch.

Esta gráfica arroja información sobre qué uso se le da desde x dispositivo al internet, las dos primeras se evidencia el uso para la información de rápido acceso, es decir, resolver dudas en cuestión de segundos, pero por el contrario para estudiar y aprender pasa a un cuarto plano, lo cual evidencia una falencia en la principal intención de la creación del internet que era crear una red de comunicación descentralizada y resistente a fallos que pudiera conectar a investigadores y académicos como se evidencia la internet tiene un uso inclinado por los usuarios para saciar los momentos de ocio.

Lo cual genera una serie de dudas ya que es evidente el gusto por el uso de estos tipos de dispositivos, ¿Cómo logran captar la atención de los usuarios? y teniendo en cuenta la imagen (4) ¿Cómo es posible destinar tanto tiempo a los dispositivos? Porque estamos viviendo en una era de interruptores en donde, se encuentra el sueño, el trabajo, las labores diarias y el tiempo de ocio, sí este último acapara más de dos horas diarias estaría afectando el rendimiento de las demás actividades.



Gráfica 5.

Para describir la anterior imagen (7) es necesario comprender que la organización de las horas invertidas en el uso del smartphone van a repercutir directamente en la efectividad del resto de actividades que una persona normalmente haría, claro que la imagen es una simple suposición, ya que entendemos que dentro de los diferentes contextos se encuentran personas que solamente estudian o trabajan, o trabajan y estudian, la imagen sirve para demostrar el

juego de interruptores que se genera cuando la actividad de uso de smartphone sobrepasa las 2 horas, es claro que el tiempo no se puede modificar, es decir, no podemos adquirir más de 24 horas al día, razón por la cual se le da el balance en el cuadro superior izquierdo y en los posteriores se hacen ejemplos de desequilibrios generados por el aumento en el uso de smartphone.

Las TIC como herramienta ha facilitado los procesos de comunicación y por ende todos los procesos que la involucran, ya sea los económicos, los sociales, los culturales etc. Es innegable que ha potenciado de gran manera la forma y el alcance de la comunicación, este cambio en el proceso también repercute en las formas de comunicación entre los seres humanos. Dentro de las ventajas que tiene el smartphone encontramos posibilidades de gran valor, pues este nos puede conectar con familiares en cuestión de segundos, por ejemplo, en la pandemia del 2020 este fue el dispositivo por el cual se pudo regular un poco el distanciamiento, evitar las reuniones aglomeradas de familias en épocas especiales y enviar textos de manera instantánea a cualquier persona en cualquier parte del mundo.

Cabe aclarar que la intención de este proyecto no es concentrarse en atributos morales hacia las TIC y más específicamente el smartphone, se entiende que las cargas morales es decir atribuir la característica de bueno o malo solo sería posible hacia el uso que se tenga, por ende este escrito problematiza los fenómenos y consecuencias de la relación de las TIC y el smartphone con el ser humano y sus múltiples facetas, concentrándose en las alteraciones y consecuencias biológicas, corporales y emocionales.

Estímulos del smartphone

El smartphone es una extensión corporal, desde su existencia material (hardware) y su funcionamiento (software) permite la comunicación, la conexión, la expresión, la búsqueda y administración de información, desde el hardware su diseño consta de diferentes elementos que emiten estímulos, una pantalla en donde se puede ver los procesos que se realizan con el mismo, de igual manera tiene un diseño específico para su manipulación en donde se adapta al ser humano y específicamente a sus manos y dedos, como otro elemento los altavoces o bocinas emiten no solamente canciones o videos sino que también notificaciones que nos informan novedades respecto a la actividad virtual, estos elementos no entran en acción individualmente sino que lo hacen de manera simultánea creando ambientes desde los diferentes estímulos, entre estos ambientes se encuentra la relación entre la pantalla y los altavoces, estímulos visuales y auditivos que generan simulaciones a partir de las experiencias vividas.

Pantalla

La luz intermitente y los movimientos constantes generan un ambiente visual que nos atrapa, permaneciendo más tiempo en pantalla, difícilmente nos quedamos horas viendo imágenes sin movimiento, pero si es posible ver historias, memes, fotos durante horas sin aburrirnos porque estamos en un constante cambio lo cual termina siendo adictivo, “El smartphone dispone el mundo, es decir, se hace con él, representado en imágenes. La cámara y la pantalla son elementos capitales del smartphone porque fuerzan la conversión del mundo en imagen. Las imágenes digitales transmutan el mundo en información disponible.” (Han 2021, pg. 36),

la esperanza de encontrar en la siguiente publicación algo de nuestro interés o simplemente algo que nos entretenga durante segundos, es la responsable de que nos quedemos más tiempo del que previamente habíamos dispuesto para esta actividad.

La pantalla se plantea como la herramienta que posibilita ver físicamente el mundo virtual, los estímulos visuales están condicionados por las aplicaciones y el software, la intención de la combinación de luces y movimientos en la pantalla del smartphone es la permanencia en su uso, por ende sus estímulos serán siempre asertivos, ya que la permanencia no incita a un tema o interés en particular, cada algoritmo es creado especialmente para que sus usuarios se sientan a gusto con lo que se les pone en pantalla.

Es importante que este aparato tenga un diseño ergonómico para no generar incomodidades dentro de su uso, este diseño tiene como propósito que el usuario pueda llevar el aparato a cualquier lado, la forma en que se interactúa con el smartphone desde las manos constituyen un ambiente, al manipular el smartphone desde las manos este se convierte en el mundo y las interacciones que posibilitan se convierten en la única acción en este ambiente creado. En palabras de Han (2021) la manejabilidad y la ligereza del smartphone nos da la sensación de dominio ante él, pero la percepción de libertad que brinda el smartphone en la interacción física que tenemos refuerza los paradigmas personales y aíslan de sensaciones contrarias, de manera tal que el mundo termina sirviendo a las necesidades individuales.

Las características físicas del smartphone modificaron el movimiento, si contrastamos la relación del teléfono cuando este estaba empotrado a un lugar fijo y actualmente donde se moviliza con nosotros permanentemente, podremos identificar cual ha sido el rol del cuerpo en este proceso. Podemos observar que cuando el teléfono se encontraba estático alrededor de

los años 70's en Colombia o más específicamente en Bogotá, el teléfono se encontraba en el centro de las vecindades, tenía un uso exclusivo por lo que no todos podían acceder a este con facilidad, los cuerpos se encontraban activos antes y después de su uso, los mensajes eran claros y concisos; poco a poco las familias fueron adquiriendo este aparato, las llamadas no eran tan costosas y se podía durar horas hablando por el teléfono, los cuerpos pasaron de hacer actividades en casa, recibir llamadas y retomar dicha actividad, a hacer que una llamada fuese una actividad, iniciando con procesos de sedentarismo, ya que con un teléfono fijo no habría desplazamiento, este invitaba a tomar una silla y disponerse totalmente a la persona que se encontraba al lado de la línea telefónica.

A mediados de los 2000's con la llegada del internet con el celular, el uso del teléfono para conectarse a una red cambió la forma de relacionarnos con el smartphone, la posibilidad de realizar actividades que hasta el momento eran imposibles como la conexión inmediata, la conexión global, la búsqueda y almacenamiento de gran cantidad de información condicionaron entonces el tránsito de las actividades prácticas a las actividades virtuales. El cuerpo fue adaptándose a los requerimientos del uso del smartphone, una de estas adaptaciones es el sedentarismo, pues no se es necesario movilizarse para la interacción social, las redes sociales como herramienta permite la conexión social sin la necesidad de interacción física, evidenciándose este fenómeno en los niños y adolescentes pues ya no tienen la necesidad de moverse para relacionarse, ahora desde la casa puede establecer conexiones con cientos de personas en diferentes lugares del mundo.

“Los continuos coqueteos y deslizamientos sobre el smartphone son un gesto casi litúrgico que masifica la relación con el mundo. La información que no me interesa la borro en un instante. En cambio, los contenidos que me gustan puedo ampliarlo con los dedos. Tengo el mundo completamente bajo control. El mundo tiene que cumplir conmigo. El smartphone refuerza así el egocentrismo. Al tocar su pantalla, someto el

mundo a mis necesidades. El mundo parece estar digitalmente a mi entera disposición.” (Han, 2021, pg. 34)

Como lo menciona el autor, la posibilidad de crear nuestro propio mundo a través del smartphone está a tan solo un “clic”, lo que no nos gusta lo rechazamos de manera instantánea pero lo que nos gusta lo podemos hacer parte de nosotros, realizando una descarga, un post o un comentario y eso va generando las lógicas del algoritmo, que en medida manda la información relacionada con esos clics e interacciones, nadie ve con exactitud las mismas publicaciones o información que otra persona, ha sido tan inmenso el mundo de lo digital que ha logrado repercutir en el enunciado de “cada persona es diferente”, ahora cada celular hablando desde lo que emite internamente es diferente al resto, pero especial para su usuario, genera lazos de conexión, no sólo con el otro, sino con el mismo.

Vemos que el smartphone, objeto sin vida alguna, toma características auditivas ante el ser humano haciéndose atender por medio de sonidos que se vuelven condicionantes con el pasar del tiempo y del uso, configurando así la conducta entre la relación usuario-smartphone:

“La hipercomunicación, el ruido de la comunicación desacraliza, profana el mundo. Nadie escucha. Cada individuo se produce a sí mismo. El silencio no produce nada. Por eso, el capitalismo no ama el silencio. El capitalismo de la información produce la compulsión de la comunicación.” (Han, 2021, pg. 97)

Como lo menciona Han el silencio no produce capital, es por esto que la notificación es la forma en que el smartphone rompe este silencio, pues lo que notifican estos sonidos es la novedad en la actividad virtual, un nuevo like en nuestras fotos, un nuevo video por ver, un producto nuevo por comprar, en resumen, algo nuevo por hacer. El sonido del smartphone es el estímulo hacia lo nuevo.

De esta manera Han hace énfasis en las respuestas que tenemos ante los estímulos que brinda el smartphone, el simple sonido de una notificación somete al poseedor a responder este llamado, como una obligación celestial, el llamado del smartphone es tan fuerte que irremediablemente se ha de atender.

El estímulo auditivo es clave en el desarrollo del ser humano, condicionando respuestas físicas ante ruidos, es así como, cuando el hombre de las cavernas escuchaba el ruido que produce un depredador en especial, su cuerpo reaccionaba para ponerlo a salvo, en la actualidad donde el ser humano no tiene depredadores, este estímulo auditivo ha sido reemplazado por el smartphone, aunque no se esté en situación de peligro el cuerpo reacciona automáticamente. La percepción de la realidad se ve alterada por un llamado constante, el cerebro reptiliano que no discrimina en sus estímulos, reacciona de la misma manera ante un posible agresor o ante un mensaje, siendo el mensaje un desestabilizador, el núcleo accumbens que hace parte de este cerebro genera una respuesta, es así como, sí existe una motivación por un estímulo se ejerce una acción motora.

Simulaciones

Se generan muchos estímulos “informativos” y para tocar este tema mencionaremos a la médica psiquiatra Mariam Rojas Estapé, quien hizo una conferencia el 23 de diciembre de 2020, en donde comparte sus conocimientos relacionando el uso del celular o pantallas al intentar entender la mente y cómo esta funciona con la pantalla. “Adictos a experiencias vibrantes” menciona ella diciendo que somos drogo dependientes emocionales de los estímulos del smartphone.

Smartphone, el teléfono inteligente no lleva su nombre por una simple etiqueta, incluso que sea este el que nos brinda información en segundos no le atribuye ese nombre, sino

porque tiene la capacidad de percibir y de interactuar con nosotros en relación al uso e interacciones en las diversas aplicaciones. Es decir, cuanto tiempo duramos viendo un video de cierto tema, cuanto tiempo nos demoramos en deslizar la pantalla, cuáles son nuestros temas de interés y esto lo realiza a través de unos algoritmos, como quien dice la política de tratamiento de datos. La pantalla genera experiencias vibrantes y gratificaciones instantáneas que, en cuestión del reforzamiento positivo, genera adicción y modifica nuestro comportamiento.

Como lo menciona (Han, 2021) “El smartphone, que nos inunda de estímulos, reprime la imaginación...la sobrecarga sensorial que emana del smartphone fragmenta la atención y desestabiliza la psique.” (pg. 43). Parte importante de este proyecto es que evidencia en la relación que tiene el smartphone con las personas, en primera medida un gran generador de estímulos lo cual nos hace cada vez más adictos a él, esto trae consigo una serie de consecuencias como por ejemplo la mencionada anteriormente “reprime la imaginación” por ende nos sentimos tan saciados de lo que nos ofrece el aparato, que nos sentimos conformes con lo que tenemos, incluso ver tanta información con una accesibilidad tan versátil, nos hace pensar que somos poseedores de del mundo entero y que este se encuentra en nuestras manos, dado que no nos detenemos a pensar, a crear o a imaginar alguna cosa nueva.

“El mundo actual es muy pobre en miradas y voces. No nos mira ni nos habla. Pierde su alteridad. La pantalla digital, que determina nuestra experiencia del mundo. Nos protege de la realidad. El mundo se desrealiza en un mundo sin cosas, sin cuerpos. Al ego así fortalecido nada otro lo toca” (Han, 2021, pg. 98)

La ausencia de la mirada es una constante en este mundo individualista, el smartphone demanda cada vez más miradas, un mercado hambriento de espectadores para una sociedad del espectáculo. El smartphone se establece como la herramienta para interactuar con el

ambiente y desde su pantalla se constituye la experiencia en el mundo, pero esta experiencia está totalmente controlada, sin bruscos cambios, sin peligros de muerte, es más sin ninguna dificultad para su navegación, no encontramos ninguna resistencia, sin la percepción de algo negativo se imposibilita la percepción de algo positivo, pues sin experiencias para poder contrastar una experiencia positiva de una negativa toda experiencia se masifica, se estandariza y se produce en masa para su posterior mercantilización, pero esta mercantilización no se detiene en las experiencias o en las cosas, la construcción de la realidad a partir de la representación virtual repercute al cuerpo, quitándole una característica principal su corporeidad, al desprenderse de lo material, lo físico, lo tangible al cuerpo se hace más fácil la mercantilización digital.

“Nos protege de la realidad” menciona Han, realidad que en ocasiones es cruel, pero que nos hace sentir que estamos vivos, que somos nosotros los que lideramos nuestras decisiones. Por su parte la realidad virtualidad crea algunas interrogantes, ¿qué es?, ¿es manejada por quién?, ¿Quién controla lo que vemos?, desde un pensamiento muy propio creemos que las realidades que pinta la virtualidad hacen parte de la libertad que propaga el sistema capital, en donde no sentimos el engaño, sentimos que somos dueños del poder, pero no logramos analizar o dimensionar lo que ocurre detrás de la pantalla, cómo las aplicaciones logran acceder a nuestra información y se va tejiendo un mundo en relación a las interacciones, en los post, el tiempo en pantalla, los likes, todo lo que nos gusta y nos atrae está disponible para nosotros, por ende la capacidad del rechazo se hace menos visible ya que la aplicación no arroja información fuera de los algoritmos estipulados, esto trae consecuencias para la vida real ya que nos hace menos tolerantes, no hay una comprensión de otros cuerpos u otras maneras de pensar.

En definitiva, con lo mencionado anteriormente se esboza las TIC como un estímulo, dando las características que se mencionaron son la base para una problemática actual, problemática que se desarrolla en este texto, la cual aún es muy general, por esto dentro las TIC se ahonda en el smartphone y sus estímulos. Se puede concluir que esta problemática contiene diferentes grados de repercusión desde lo macro a lo micro, de igual forma la multidisciplinariedad que cuenta desde sus acciones y reacciones caracteriza a esta problemática como multifactorial y compleja desde sus relaciones internas y externas, internas refiriéndose a las dinámicas que posibilitan su existencia y externas a referencia de la relación con los seres humanos.

La recepción de los estímulos del smartphone por los sentidos corporales

Los estímulos de las TIC y más específicamente los estímulos del smartphone, los cuales fueron abordados anteriormente tienen consecuencias en los sistemas de recepción sensorial, sistemas que parten de una recepción del estímulo del ambiente para una posterior reacción, es en este tramo del proceso en donde se manifiestan los cambios por los estímulos del smartphone, cambios en las reacciones químicas y motoras que se llevan a cabo en su mayoría en el inconsciente.

Los seres vivos nos conectamos con el ambiente exterior a partir de nuestros sentidos corporales, estos, logran hacer la interacción entre lo externo y lo interno, es así que cada sentido pertenece a un órgano, la vista a los ojos, la audición el oído, el gusto a la lengua, el olfato a la nariz y el tacto a la piel, por lo cual, continuaremos con la relación del smartphone y los estímulos que este genera en los sentidos. De igual manera el smartphone es creado para tener interacción total con su poseedor, en primera medida, la manipulación que puede ser táctil o por medio de la voz, luego los sonidos e imágenes que este emite y por último las posibilidades de utilidad que se le puede dar.

Los estímulos externos son recibidos e interpretados por sistemas biológicos, los cuales posibilitan en primera instancia la conexión con el ambiente exterior, dado su funcionamiento sistémico consta de varios momentos y actores que se ven implicados en el proceso, menciona Barragán que los “Receptores sensoriales: son células nerviosas o células especializadas en captar determinados tipos de estímulos (luz, sonido, frío, etc.) y transformarlos en impulsos nerviosos.” (Barragan, 2017, pg. 18). Es importante reconocer cómo nos relacionamos con el ambiente, la luz, el sonido y las sensaciones térmicas son la base de la comunicación que mantiene el ambiente con nosotros, ahora bien, este es el primer momento de las reacciones, se necesita quién transporte lo que se percibe del ambiente para luego tener una respuesta biológica.

Por nuestro cuerpo se encuentran cantidad de cables como una red de conexiones, las cuales son las encargadas de transportar información hacia el Sistema Nervioso Central (SNC), Barragán comparte que las “Vías nerviosas aferentes: agrupación de axones neuronales que conducen el impulso nervioso desde el receptor hasta el SNC.” (2017, pg. 18), es así, que el estímulo externo recibido por los receptores sensoriales es transformado en forma de energía (impulso eléctrico) la cual es conducida por los axones a través de las vías nerviosas aferentes hacia el SNC.

Después de la recepción del estímulo externo y su posterior transformación a energía (impulso eléctrico), esta información llega a la corteza cerebral como así lo menciona Barragan “Corteza sensorial: zona de la corteza cerebral encargada de recibir e interpretar los impulsos nerviosos a fin de percibir las diferentes sensaciones.”(2017, pg. 18), el proceso de recepción y de conducción del estímulo llega a la corteza sensorial en donde se interpreta y se

da sentido, por medio de procesamiento de sensaciones térmicas, de dolor, vibratorias, etc, capaz de reaccionar por medio del movimiento como respuesta a la recepción del estímulo.

El proceso de recepción de estímulos descrito no discrimina el origen de los estímulos que recibe, es por esto que no hace distinción ante un estímulo proveniente de un ambiente hostil o proveniente del smartphone, la capacidad de reacción es la misma. Es tan real y tan significativo lo que emite el smartphone para el ser humano, que este puede generar afecciones de orden social y personal, se distorsiona la realidad de la vida y el sentido de la misma a tal grado que se le atribuye valor a un aparato, que nos inunda de estímulos que en efecto son reales, pero no hacen parte de la realidad de la vida misma.

Recepción visual

Iniciaremos con la vista ya que es gran receptora de los estímulos que genera el smartphone en principio la luz, nuestros ojos son el único órgano capaz de percibir luz, cuando algo es muy llamativo en términos visuales tenemos una gran inclinación por querer fijar nuestra mirada a ese objeto, o sí de repente lo que vemos genera molestia, apartamos nuestra mirada, pero esto realmente no funciona así sólo por la existencia de los ojos, la conexión neuronal de los ojos con el lóbulo occipital es el nervio óptico, es en este lóbulo donde se procesa la información visual.

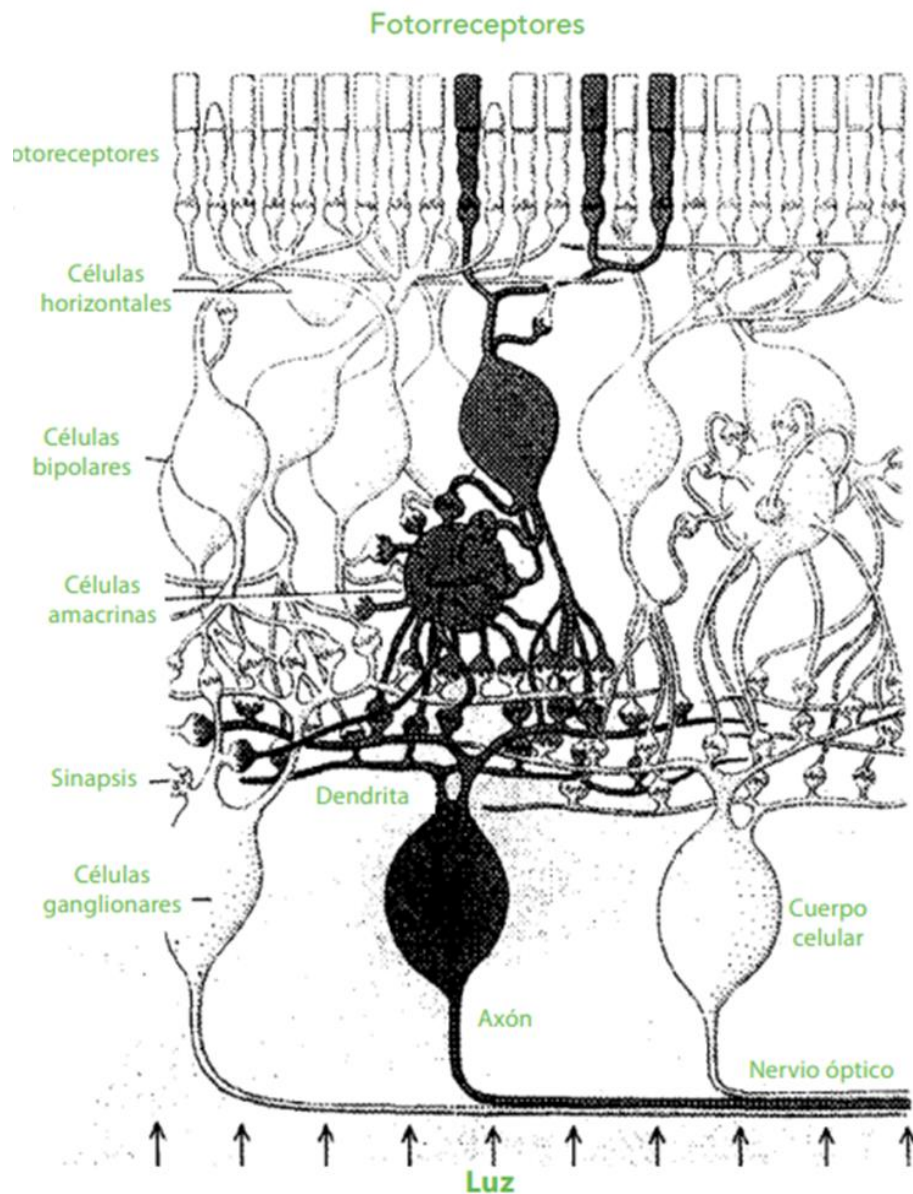


Imagen 7.

(Barragan, 2017, Foto receptores, ilustración, tomado de Neurofisiología de la visión
(tomado de <http://goo.gl/jD378c>))

La luz, más específicamente sus partículas (fotones) permite la visión, en su variación de ondas y frecuencias los colores y las formas son posibles, pero la luz sola no es suficiente para ver, hace falta la recepción de esta luz y su interpretación. Los fotorreceptores son los encargados de recibir la luz, hay dos tipos de células fotorreceptoras: los conos y los

bastones, estos últimos ayudan a la visión periférica, son más sensibles para luz por esto son esenciales para la visión nocturna, los conos son los encargados de la visión a color esto gracias a que se utiliza dos o más conos para comparar la longitud de onda.

Una vez la luz ha sido recibida por los fotorreceptores es la retina la encargada de decodificar la información gracias al trabajo del cristalino junto con la córnea al enfocar correctamente la luz en la retina, es acá cuando células fotorreceptoras que se encuentran en el ojo convierten esta luz en señales eléctricas, señales que viajan a través del nervio óptico y finalmente estas luces serán proyectadas como imágenes en nuestro cerebro.

Las células fotorreceptoras son las principales dentro de este proceso, pero no las únicas, dentro de la retina encontramos también células horizontales, de estas hay dos tipos, que cuando se combinan envían la información a las células fotorreceptoras, de igual manera se cree que es gracias a esta que se logra diferenciar la gama de colores entre el verde el y el rojo; las células amacrinas y las células bipolares trabajan en conjunto para enviar información a las células ganglionares, las cuales son reconocidas por ser interneuronales ya que estas dan el paso de señales eléctricas al cerebro. Las células ganglionares se encargan de la salida de la información desde la retina hasta el cerebro a través del nervio óptico, pero sus funciones no se limitan a esto, también ayudan en la regulación de la luz ampliando o cerrando la entrada de luz a la retina.

La información que ha sido captada del ambiente mediante el proceso extra cerebral, llega al proceso intracerebral en donde comienza en V1 (área 17, corteza visual primaria) de las “Áreas de clasificación del cerebro” propuestas por Brodman, es en V1 donde llega la información al cerebro, una primera etapa donde se encarga de procesar y dividir la

información visual por colores, formas, movimiento y profundidad para que posteriormente sea interpretada por áreas especializadas.

Una vez la información ha sido procesada por V1 hace tránsito hacia V2 (área 18, corteza visual secundaria) en donde se integra y se organiza la información visual de forma, color, movimiento y profundidad permitiendo escenas visuales más complejas, también es clave en la identificación de objetos específicos, la memoria visual y el aprendizaje. Tanto la corteza visual primaria como la secundaria son la entrada de la información visual al proceso intra cerebral en donde se interpreta y da sentido a los estímulos de luz.

La información procesada por V1 y V2 es integrada y analizada por V3 (área 19, corteza visual asociativa) para construir una comprensión más profunda de las escenas visuales y los objetos, fundamental para los procesos de memoria y de identificación visual, permitiendo recordar objetos previamente vistos, es así entonces que V3 se encarga integrar de forma más compleja la relación de los objetos en el ambiente.

La identificación de objetos visuales complejos como los rostros y las palabras escritas se llevan a cabo en V4 (área 20, occipitotemporal inferior) también es crucial para la categorización en diferentes clases y subclases de los objetos, lo que permite la discriminación entre objetos. El proceso que desarrolla V4 es fundamental para la organización y memorización de la información visual.

El proceso de interpretación de la información visual se complejiza e integra más elementos, desde V1 hasta V5, y es precisamente en V5 (área 21, medio temporal) en donde se interpreta patrones visuales complejos, contribuye de gran manera a los procesos de

interpretación de información visual de alta complejidad, crucial para la representación cognitiva del mundo.

La corteza inferotemporal (CIT) se encuentra en la parte inferior-lateral del lóbulo temporal, como se puede ver en la imagen 9, en esta zona las células responden selectivamente a caras o elementos faciales, es decir, la percepción visual de objetos complejos, esta recibe la información a través de una serie de conexiones (V1, V2, V4 y corteza temporal medial). La representación de los objetos visuales se transforma de forma progresiva a medida que la información se procesa desde dichas conexiones. Se evidencia en CIT un grado alto de selectividad para características específicas de los estímulos como: la forma, el color y la textura. También es una gran fuente de almacenamiento visual a largo plazo.

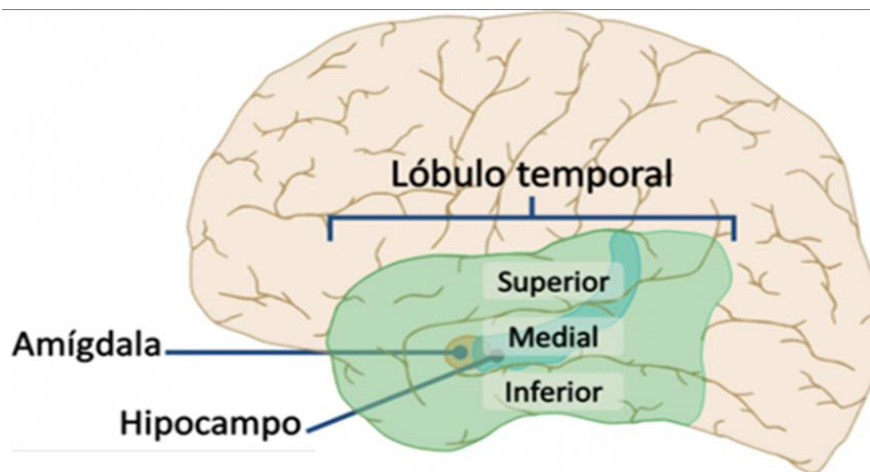


Imagen 8.

(Rosler, 2014, Lóbulo Temporal, tomado de Asociación educar para el desarrollo humano)

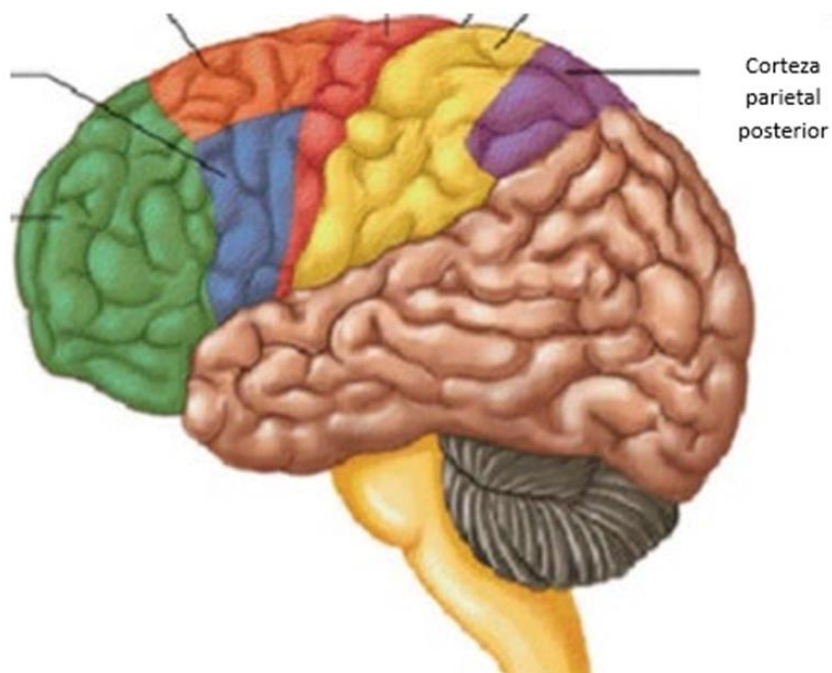


Imagen 9.

(Slideshare, 2015, posterior parietal cortex, tomada de: Posterior parietal cortex (slideshare.net))

La corteza parietal posterior (CPP) se encuentra en la parte posterior del lóbulo parietal como se evidencia en la imagen 10, esta corteza nos permite recibir información visual, auditiva y somatosensorial, la cual es integrada para crear una visión unificada del entorno, de nuestro cuerpo y el mundo que nos rodea, es decir, es la que permite calcular distancias y direcciones por lo tanto entender la posición de nuestro cuerpo en el espacio. Esta desempeña un papel crucial en la atención visual y la orientación espacial. La memoria espacial y la memoria de trabajo también se encuentran ubicadas en la CPP.

Recepción táctil

La recepción de los estímulos táctiles comienza en la piel, más específicamente en neuronas altamente especializadas en detectar y transmitir estímulos sensoriales como los nociceptores, pruriceptores, termorreceptores y mecanorreceptores las cuales generan señales eléctricas que son conducidas por fibras nerviosas aferentes para integrarse al sistema nervioso central (SNC).

Receptor	Sensación	Adaptación	Ubicación
Terminaciones nerviosas libres.	Tacto ligero (protopático o sensibilidad gruesa) calor frío, nocicepción (dolor).	Rápida (receptor fásico).	Alrededor de folículos pilosos de toda la piel.
Discos de Merkel.	Tacto sostenido (epicrítico o discriminatorio). Receptores fásicos.	Lenta (receptor tónico).	Estrato basal de la epidermis.
Receptores en folículos pilosos.	Contacto ligero, movimiento de los pelos.	Rápida (receptor fásico).	Alrededor de los folículos pilosos.
Corpúsculos táctiles de Meissner.	Cambios de textura, vibraciones lentas (tacto epicrítico o discriminatorio).	Rápida (receptor fásico).	Dermis superior (capa capilar). Puntas de los dedos, las palmas y los órganos genitales.
Bulbos terminales de Krause.	Similar a los corpúsculos táctiles de Meissner.	Lenta (receptor tónico).	Mucosas.
Corpúsculos laminares de Pacini.	Presión profunda, vibraciones lentas, estiramiento.	Rápida (receptor fásico).	Planos profundos en la dermis, cápsulas articulares, periostio, mamas, órganos genitales y algunas vísceras.
Corpúsculos bulbosos de Ruffini.	Estiramiento de la piel, presión continua, movimientos articulares.	Lenta (receptor tónico).	Zonas profundas de la dermis y de hipodermis, tejido subcutáneo y cápsulas articulares.
Husos musculares.	Estiramiento muscular (cinestesia). Propiocepción.	Lenta (receptor tónico).	Músculos estriados, cerca del tendón.
Órganos tendinosos de Golgi.	Tensión sobre los tendones (cinestesia). Propiocepción.	Lenta (receptor tónico).	Tendones.

Imagen 10.

(Modificado de Ganong, 2010, p. 150, Características de las principales terminaciones nerviosas de la piel)

En la imagen 10 se puede evidenciar las diferentes terminaciones nerviosas en la piel, estas en conjunto permiten la somato percepción, fundamental en la recepción de estímulos táctiles del ambiente, estos estímulos son transformados a información eléctrica que es conducida por fibras nerviosas aferentes hasta el SNC, en este proceso la raíz periférica sensorial y la raíz periférica motora son la entrada a la médula de los estímulos generados por los receptores ubicados en la piel, esta etapa es la entrada a una serie de neuronas.

- “La primera de ellas es conocida como neurona de primer orden, la cual tiene su cuerpo celular en el ganglio de la raíz posterior (dorsal) del nervio espinal. Es aquí donde una dendrita conocida como raíz periférica se conecta a la terminación receptora periférica sensitiva, al mismo tiempo que una prolongación central (axón) entra en la ME, a través de la raíz posterior (dorsal) para unirse mediante sinapsis con una neurona de segundo orden.

Las señales eléctricas provenientes de los receptores táctiles llegan a la médula espinal (ME), la cual en su superficie interna presenta varias fisuras y surcos.

- La neurona de segundo orden da origen a un axón que cruza hacia el lado opuesto y ascienden hasta un nivel superior del SNC, donde hace sinapsis con una neurona de tercer orden.

- La neurona de tercer orden, por lo general, se encuentra localizada en el tálamo y sus fibras se proyectan hacia una región sensitiva de la corteza cerebral”

(Cabeza, Lozada, Perez, Rivero, Romero, Ruiz, Torner, 2018, pg. 36)

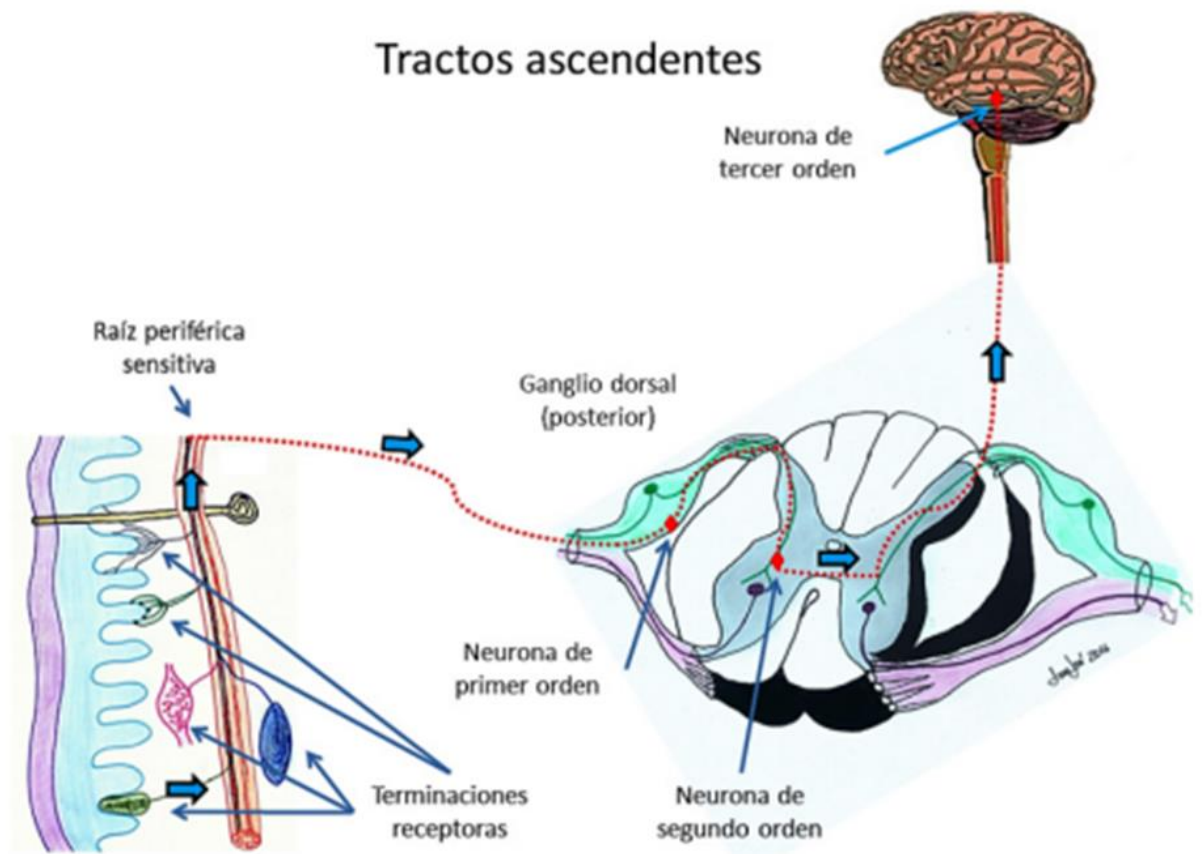


Imagen 11.

(Cabeza et al, 2018, pg. 37, Tractos ascendentes)

Una vez la información ha hecho el tránsito por las diferentes neuronas como se ve en la imagen 11 llega a la Corteza somatosensorial primaria (S1) que está ubicada en la porción posterior del lóbulo parietal y se organiza de forma somatotópica lo que quiere decir que cada parte del cuerpo está asociada a un segmento de la corteza, esta procesa la información proveniente de diferentes partes del cuerpo. La información que llega a la Corteza somatosensorial primaria es procesada para distinguir e identificar estímulos sensoriales como la textura, el movimiento de los objetos, la forma y la posición. La corteza somatosensorial secundaria (S2) se ubica detrás de S1, esta procesa información sobre la

percepción del dolor, la temperatura y la propiocepción, es aquí donde se integra la información de diferentes modalidades como la táctil, la térmica y la propioceptiva.

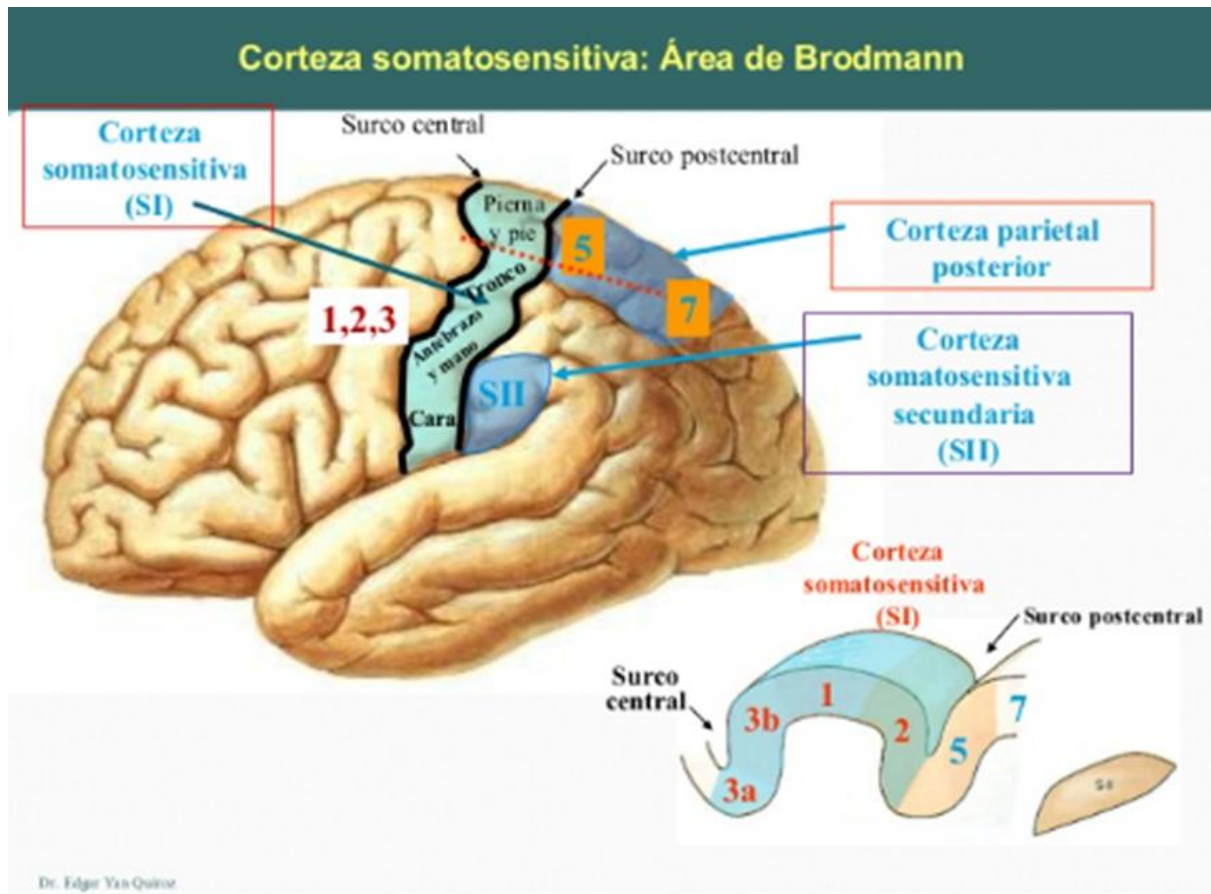


Imagen 12.

(Corteza somatosensorial: Área de Brodmann, tomado de: [Watchesok.me](https://www.watchesok.me))

La corteza somatosensorial asociativa se extiende en la zona 5 y 7 según Brodmann, recibe información de S1 y de otras áreas como la de la audición y la visión para procesar información somatosensorial compleja, está implicada en la integración de la información sensorial de diferentes partes del cuerpo y representaciones cognitivas complejas de objetos, crucial en la construcción de mapas cognitivos del cuerpo permitiendo la identificación del cuerpo y su relación con el mundo externo, también está involucrada en la planeación y ejecución de movimientos.

Recepción auditiva

Continuando con los receptores sensoriales que tiene el cuerpo humano, encontramos el oído, el cual permite la interacción con el mundo exterior a partir de los sonidos que se logran percibir, se da en tres momentos específicos: transmisión, transformación y circulación. El pabellón, entiéndase por oreja (piel y cartílago) recoge las ondas del sonido y las dirige por el canal auditivo, este pabellón u “oído externo” funciona como una antena parabólica.

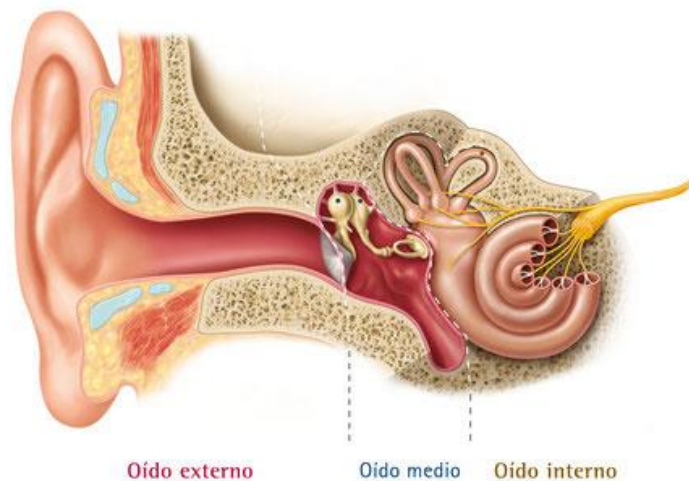


Imagen 13.

(NIH National Institute on Deafness and Other Communication Disorders, 2021, El maravilloso viaje del sonido desde el oído al cerebro)

En el oído medio se encuentran los tres huesos más pequeños del cuerpo humano (martillo, yunque y estribo) los cuales tienen una función esencial ya que al momento en el que el tímpano percibe el sonido y genera una vibración, estos huesitos vibran y amplifican el sonido, para finalmente llegar al oído interno, cuando las ondas de sonido llegan a este oído y a la cóclea (se visualiza en la imagen 14 como la forma de un caracol) la cual está llena de un

líquido que en respuesta a las vibraciones del sonido forma ondas que viajan a través del nervio auditivo hasta el cerebro, las ondas son captadas como señales eléctricas, el cerebro las interpreta y realiza conexiones sea con experiencias o con otro tipo de impresión visual o sensorial.

Como lo mencionan Sanchez, Perez y Gil (2001):

- A.-Transmisión o conducción de la energía física del estímulo sonoro captada en el pabellón auditivo hasta el órgano de Corti.
- B.-Transformación en el órgano de Corti de la energía mecánica en energía eléctrica (potencial de acción), que después se transfiere al nervio auditivo. Es el fenómeno bioeléctrico de la transducción.
- C.-Vehiculización de esta energía eléctrica, a través de vías nerviosas, desde el órgano de Corti hasta la corteza cerebral. La apreciación de los sonidos, con todas sus cualidades, es función de las áreas auditivas del lóbulo temporal de la corteza (áreas 21-22 y 41-42 de Brodman).

Esas son las tres etapas específicas que se dan a partir del estímulo sonoro, el órgano de Corti es importante dentro del sistema ya que este se encarga de la transformación de la energía mecánica a la energía nerviosa, el cual se encuentra en el interior de la cóclea y tiene células sensoriales auditivas (células ciliadas) y su función dentro del proceso de la audición es transformar la energía mecánica (ondas sonoras) en energía nerviosa (señales eléctricas) ya que el oído, toda su estructura y el funcionamiento en general posibilitan que esta información sonora sea transformada.

En la vehiculización apreciamos la participación del lóbulo temporal, tal como menciona en las áreas 21-22 (auditiva primaria y secundaria) y 41-42 (asociación auditiva o interpretación de los sonidos) de Brodman, la información llega desde el órgano de Corti representado por señales eléctricas que viajan a través del nervio auditivo hasta llegar al lóbulo temporal en la corteza auditiva. Desde lo que se puede evidenciar en la imagen, el recorrido de esta información es realmente muy corto, el pabellón se encuentra ubicado sobre el lóbulo temporal.

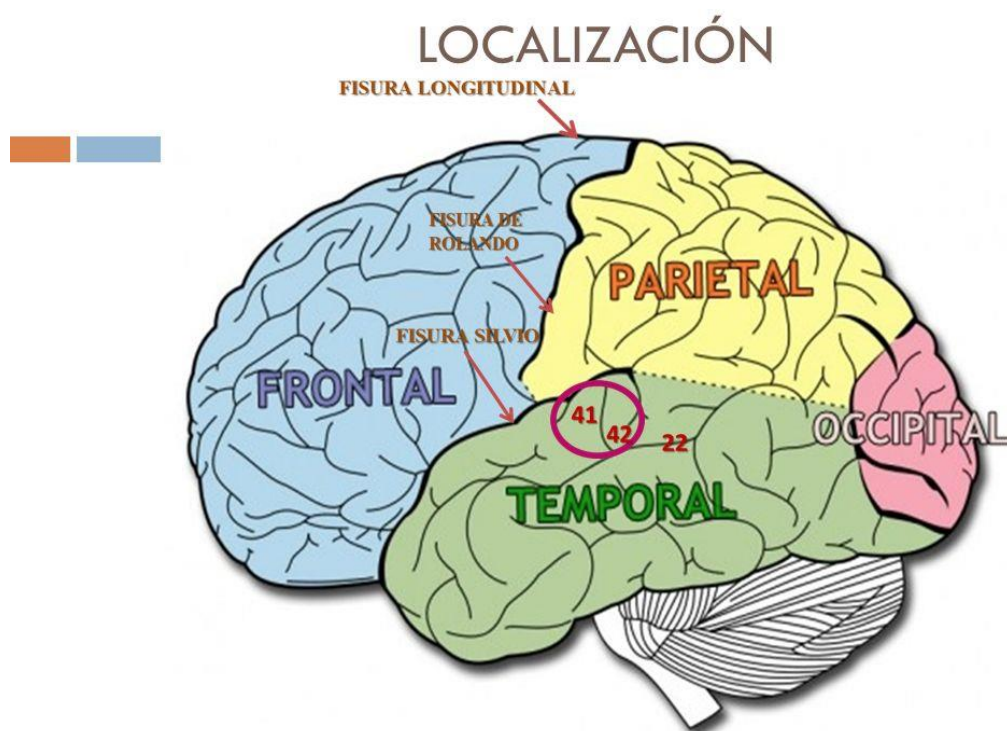


Imagen 14.

(Bustamante N, 2018, Región de la corteza auditiva primaria)

El área 41 recibe la información asociada con los sonidos de baja frecuencia y por su parte el área 42 recibe la información asociada con los sonidos de alta frecuencia, otras áreas que hacen parte de este sistema son el área 21 que participa en la comprensión del lenguaje

junto con área 22 ayudando a transformar y vincular la información con su significado, entiéndase por significado la imagen que se logra percibir de los objetos, razón por la cual se suele escuchar un sonido en particular y el cerebro proyecta la imagen que representa ese sonido.

Este recuento del proceso biológico de recepción e interpretación de los estímulos permitirá entender de manera más profunda las alteraciones creadas por los estímulos del smartphone específicamente los estímulos visuales, auditivos y táctiles. Después de establecer el proceso de recepción de los estímulos mencionados anteriormente y la interpretación a nivel intra cerebral podemos evidenciar de forma más clara las implicaciones que el smartphone tiene sobre el sistema biológico del ser humano. Aunque cada estímulo sea recibido de forma individual estos en conjunto conforman la interpretación del ambiente, es por esto que los diferentes estímulos del smartphone son interpretados de forma integral.

El smartphone brinda una gran variedad de interacciones, abarcando todas las necesidades que podría tener el sujeto postmoderno, para poder analizar la problemática que presentan estas interacciones se centrará en cuatro formas de interacción que presenta el smartphone, las notificaciones, las redes sociales, los videojuegos, el aburrimiento y la adicción, estas características permitirán centrar la problemática que aborda el presente proyecto. Cabe aclarar que no se desconoce los beneficios que alberga esta “Bella prótesis sensorial” en palabras de Dufour, pero las problemáticas que alberga en su mayoría de forma oculta permean a los seres humanos en su relación con el smartphone.

Es así que se reconoce el aspecto biológico del cuerpo como la primera instancia en la relación con el ambiente y en la recepción del estímulo, también se hace énfasis en el proceso

biológico de interpretación de los estímulos recibidos para poder identificar las zonas específicas que se ven afectadas por estímulos, estímulos que no son diferenciados entre los naturales y los que generan el smartphone. Ya que el cuerpo humano no diferencia de realidades, este reacciona únicamente a través de los estímulos que percibe desde sus múltiples receptores, el smartphone logra acaparar gran cantidad de sentidos, pero este los usa a su favor, diferente de los estímulos naturales que tienen gran utilidad en la vida diaria, los del smartphone terminan siendo para el uso del mismo y mantener al humano ocupado en una realidad creada por algoritmos.

Los sentidos corporales están dispuestos para la supervivencia, identificando peligros inminentes o posibles fuentes de alimento, en la actualidad donde la cooperación en sociedad ha permitido alejar los peligros mortales casi por completo ahora los sentidos han cobrado una nueva significación, ahora los sentidos nos permiten experimentar, percibir los estímulos de un ambiente poco hostil, es así que el smartphone cala hondo en este sentido, ya que es un emisor constante de estímulos “positivos”. Estímulos que desde el momento uno parece totalmente inofensivos ya que no generan lesiones corporales, cortadas, golpes, no son una amenaza inminente para la vida, por el contrario, generan un momento de esparcimiento y “libertad” que permite salir de las realidades crueles y difíciles de la sociedad. Pero que luego de cierto tiempo generan adaptaciones en el comportamiento y crean fieles consumidores del uso del smartphone, lo que trae como consecuencia nuevas crueles y difíciles realidades sociales dentro de un mundo distópico y moldeable.

Recepción auditiva del smartphone

Notificaciones

Las notificaciones son gran potencial para atraer la atención de los usuarios, el objetivo de estas son mantener el contacto constante, pues los algoritmos interrumpen no sólo cuando alguien reacciona al contenido (en redes sociales) sino que además intenta conectar al usuario con más consumo, mandando notificaciones de códigos promocionales, nuevas tiendas, comida en minutos, etc. Claro que la política de tratamiento de datos está de intermediaria, pero generalmente las personas le dan aceptar a todo para adquirir con mayor velocidad las aplicaciones, sin conocer el poder o el acceso que estas terminan teniendo sobre la información personal, es así que, las notificaciones ahondan en un mar de posibilidades.

Las notificaciones es para el celular lo que es el llanto para un bebe, un llamado para la atención, aunque incomprensible por sí mismo alberga un mensaje simbólico, que, para el caso del smartphone es la señal de lo nuevo. “Su timbre era como una orden que había que obedecer” (Han, 2021, pg. 33), en el análisis que hace Han en la evolución del teléfono al smartphone no hay mucha diferencia del timbre, único sonido del teléfono a las notificaciones del smartphone, de hecho la única diferencia son las diferentes fuentes de estas notificaciones, pues ya no son solo para llamadas como en el teléfono sino que hay una gran variedad de fuentes para las notificaciones del smartphone, aunque se pueden resumir en nuevas cosas que comprar, en nuevos servicios que contratar o en novedades que verificar, en resumen nuevos consumos.

Gracias a la costumbre del timbre de la llamada se logró una excelente adaptación a las notificaciones del celular, la llamada telefónica era algo realmente importante pues no todas las personas tenían la capacidad económica para pagarla, por eso cuando sonaba el teléfono se intentaba atender al instante, porque se entendía la relevancia del caso; debido a la

costumbre fue dándose poco a poco este tránsito del timbre esporádico del teléfono y su atención a las constantes notificaciones del smartphone y su permanente respuesta, es así que se perdió el valor de la importancia y esfuerzo del otro, porque la accesibilidad del smartphone en comparación a fechas y economía es totalmente distinta a la dificultad que planteaba el acceso a un teléfono.

El teléfono fijo tenía una característica relevante pues cuando no se podía tomar la llamada, esta se perdía, la información no era recibida, pues estaba el medio (el teléfono) pero se necesitaba de alguien más para comunicar el mensaje, por su parte el beeper evadía esa premisa, este no necesitaba una conexión instantánea con la otra persona, debido a que el plus de este aparato nace en poder dejar mensajes aunque la persona que iba a recibir el mensaje estuviese ocupada en ese momento y no pudiera atender, cuando la persona pudiera revisar el dispositivo este tendría tanto la notificación como la información que se le quería brindar.

Esta comunicación plantea un nuevo paradigma, la atemporalidad de la recepción del mensaje que hasta entonces necesitaba del receptor inmediato para establecer la comunicación, el mensaje ahora no necesita de la recepción instantánea, esto dio paso a la notificación, aviso de un mensaje que espera por su recepción, la posibilidad de mandar un mensaje sin esperar a que este sea contestado por otra persona a través de teléfono brindó un avance en la velocidad, evidenciada primero en el beeper y después en el celular.

Las notificaciones en los celulares se limitaban a mensajes de texto, ya que no contaban con la conexión a internet, en estos mensajes propagaban en su mayoría contenido de empresas de telecomunicaciones, como nuevos planes u ofertas, pero rápidamente se expandió a más campos del mercado además de las comunicaciones, fue con el smartphone y la conexión a internet desde dispositivos móviles que hubo un gran salto en las fuentes de las notificaciones, con la aparición de las aplicaciones y las redes sociales.

Las aplicaciones varían en sus funciones, pero podría establecerse que todas ofrecen un producto o un servicio, estas producen notificaciones para comunicar las novedades, promociones o descuentos, aquí es pertinente preguntarse las implicaciones de estas notificaciones, ¿de qué manera afectan al ser? La relación estímulo-recompensa que trató Pavlov con sus perros no está muy distante de la relación notificación-recompensa, la relación que se establece entre el sonido de la notificación y la novedad condiciona el comportamiento de la misma forma que la campana modificó el comportamiento de los canes, aunque no es alimento lo que motiva sino más bien la constante ilusión de que aquella novedad será lo que se espera con ansiedad, una respuesta de una persona, un aviso de un video juego para una recompensa, la llegada un producto, en resumen es la notificación el aviso celestial hacia lo nuevo, y una vez que esta es atendida se encuentra que el vacío permanece, empezando de nuevo la búsqueda interminable de lo nuevo, de la noticia.

Desde un principio las notificaciones en el caso de las redes sociales se limitaban a la información de las interacciones de más usuarios con el poseedor, pero como estrategia se ha evidenciado que las notificaciones ampliaron su magnitud permitiendo informar el contenido o interacciones de otros usuarios que no mantienen relación con el poseedor. Lo que da por entendido que el deseo de la aplicación es mantener al poseedor en contacto no con alguien sino simplemente en la aplicación, durante el mayor tiempo posible, hablando de aplicaciones en donde su objetivo principal no es el intercambio de mensajes sino el contenido que cada usuario puede estar posteando en su perfil, historias, etc. El ser humano se ve afectado por estas notificaciones ya que como se mencionó anteriormente en el estímulo-respuesta de Pavlov, si no se da el constante estímulo el individuo se encontrará en una etapa de inestabilidad en donde sentirá la necesidad de ese estímulo, frecuentemente se escucha decir a las personas “es que no me ha escrito” “es que no me llama” “de seguro ya no le importo por eso no se comunica conmigo”. Dentro de los deseos del ser humano la atención es algo que

llena y satisface en diferentes ámbitos, por eso que las gratificaciones instantáneas que se brindan a partir del smartphone hacen dependientes a sus usuarios, es algo tan recurrente que se evidencia en las calles, en el transporte público, en centros comerciales, en cualquier lugar en donde se pueda escapar de la realidad y poder estar en “libertad”.

En todo caso las notificaciones son gran fuente de información del mundo virtual, es lo que mantiene al pendiente, el gancho, el sonido, la atención que se le brinda, el instinto o necesidad de mirar de manera instantánea, la forma en que el smartphone establece la comunicación con su usuario, la manifestación sonora de no solo el smartphone si no de la estructura global que lo atraviesa, el mercado y sus constantes llamados al consumo.

Las empresas han desarrollado nuevas formas de notificación en su afán de tener más tiempo a los usuarios en las aplicaciones, una de estas nuevas notificaciones es la notificación intrusiva, es aquella que genera un cuadro de diálogo que aparece sin importar que actividad te encuentres desarrollando. “El problema es que maximizar las interrupciones en nombre de los negocios crea una tragedia de los bienes comunes, arruinando la capacidad de atención global y causando miles de millones de interrupciones innecesarias cada día.” Harris, T. (2016, 18 de mayo). How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist. [Cómo la tecnología está secuestrando tu mente: de un mago y especialista en ética del diseño de Google | por Tristan Harris | Thrive Global | Medio \(medium.com\)](#). Esto genera una incapacidad para mantener la concentración en actividades virtuales durante periodos de tiempo prolongado, incapacidad muy común en esta era virtual.

Redes sociales

Las relaciones sociales son la principal característica del ser humano, a lo largo de la historia estas se han ido complejizando y modificando, pero debido al avance de la tecnología las formas de las relaciones sociales han cambiado radicalmente, ya no es necesaria la

presencialidad para establecer la relación, ahora no es impedimento las distancias, la evolución desde el telégrafo hasta el smartphone ha brindado la facilidad para establecer la relación no con el otro sino la relación con el otro intermediada por un dispositivo, en este proceso las redes sociales se plantean como la cúspide de la comunicación no corpórea, llenando todas las necesidades que podría tener un sujeto postmoderno para su comunicación.

Es por esto que Tristan Harris comparte en su artículo *“How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist”* estrategias de “secuestro” que implementan las redes sociales a sus consumidores, este menciona que algunas de estas estrategias surgieron por accidente, algo que no es cien por ciento comprobable, pero que sí es cien por ciento exitoso, las redes sociales tienen la capacidad de permitir el contacto con personas que están distantes y de igual manera tiene la capacidad de alejar persona que están cerca, ya que su concentración va dirigida a la pantalla.

La similitud de las tragamonedas y las redes sociales es innegable, pues su funcionamiento es el mismo, lo que varía es la recompensa pues ya no es una gran cantidad de monedas sino que es la interacción social el premio, se evidencia de manera clara al momento en que se revisa las redes sociales esperando encontrar un estímulo, una notificación, una interacción positiva, la probabilidad de que sea ganador genera la necesidad de jalar la palanca en la tragamonedas de las redes sociales varias veces al día, revisar constantemente la red social se convierte en un proceso adictivo.

De esta manera se genera la necesidad de estar viendo constantemente el celular, ya que se evidencia el miedo a “perderse de algo importante” que realmente a menos que no se trabaje y se viva de las redes sociales, nada es realmente importante dentro del mundo virtual, hace parte más bien de la necesidad del ser humano por sentir que se comunica y que comparte

con más usuarios en la aplicación, el miedo a no saber los nuevos memes, los nuevos chismes de la farándula, las noticias mal o bien informadas, todo el tiempo se quiere adquirir información, pero esta es volátil, fácil y líquida, en cuestión de días esta información hará un paso de página, entendiendo así que quien no está al tanto de lo que pasa en las redes sociales se está perdiendo de lo importante.

La aprobación social es un fenómeno que permea todas las personas sin importar su edad, pero afecta de manera considerable a los adolescentes, especialmente a los adolescentes contemporáneos, debido a que se encontraron con las redes sociales como la mayor herramienta para la interacción social, el estatus social ahora es directamente proporcional al estatus de las redes sociales, la relevancia que se tiene en las redes sociales se extrapola fuera de esta. “Todos somos vulnerables a la **aprobación social**. La necesidad de pertenecer, ser aprobado o apreciado por nuestros pares es una de las motivaciones humanas más altas. Pero ahora nuestra aprobación social está en manos de las empresas tecnológicas.” Harris, T. (2016, 18 de mayo). How Technology is Hijacking Your Mind — from a Magician and Google Design Ethicist. *Cómo la tecnología está secuestrando tu mente: de un mago y especialista en ética del diseño de Google | por Tristan Harris | Thrive Global | Medio (medium.com)*. La intermediación de las redes sociales por parte de las empresas condiciona las formas de relacionarse, detrás de la ilusión de la libertad de acción en estas aplicaciones se esconde la manipulación en las elecciones que se toman, a partir de sugerencias de contenidos y de etiquetas, se va acondicionando el algoritmo para que se adapte a nosotros, pero se llega a un punto donde la línea difusa de nosotros se borra pues se torna imposible definir qué interacciones se dan por la propia elección y cuales son influenciadas de manera inconsciente.

Parte de esa aprobación social se realiza de manera consciente, intentando darle like a todos los post, o aceptando cualquier solicitud en las redes sociales, ¿Por qué? porque si no se acepta se puede catalogar como una persona grosera, un vuelco de la realidad, ¿Cómo es posible que la expresión *no* sea algo grosero? se le permite a más usuarios ver historias, fotos e información personal sólo por aparentar ser una persona agradable ¿Para qué? para que al momento de realizar las diferentes publicaciones estas tengan éxito, likes, comentarios, repost, etc. Se cae en una red de amistades interesadas y no realmente por algo que valga la pena como favores o información, sino, por banalidades como es el estatus en una red social. El trueque que se realizaba en la época precolonial se traspola al trueque de los likes.

Las empresas tecnológicas en su carrera por generar más plusvalía se han concentrado en que sus usuarios pasen más tiempo en las aplicaciones, en el caso de las redes sociales específicamente se evidencia en su gran mayoría la cantidad ilimitada de contenido, es decir reels infinitos, la incapacidad de acabar de “revisar las redes” sumerge a sus usuarios en bucle infinito de información, no parar de buscar sin tener claro que se busca, esto tiene como consecuencia la incapacidad de establecer un tiempo determinado para el uso de las redes sociales, esto sumado al fenómeno anteriormente mencionado de las tragamonedas es la combinación perfecta para atrapar por varias horas a usuarios de las redes sociales.

El intento de las aplicaciones por mantener a sus usuarios en línea ha conllevado la limitación de toma de decisiones, pues, cuando se ve un video en Youtube y este finaliza, es cuestión de 5 segundos para darse cuenta que inició otro nuevo, sin el usuario si quiera oprimir un botón, es un acto voluntario de la aplicación que funciona como enganche al usuario, de igual manera para este puede ser novedoso que los videos se reproduzcan de manera instantánea y que no se tenga que esforzar por clickear de nuevo, pero esta acción es

tan poderosa como para determinar qué tanto tiempo los usuarios se quedan atrapados en una red social o que tanta fuerza de voluntad se tiene como para poder retirarse justo cuando se encuentra la información necesaria.

Videojuegos

Los videojuegos han cobrado gran relevancia en los tiempos que transcurren, impulsados por el avance tecnológico, se plantean como otro paradigma en lo virtual aparte de las aplicaciones y las redes sociales. El mercado ha llevado esta industria a nivel mundial, evidenciándose en los deportes electrónicos de videojuegos como Fifa, Dota, Call of duty, Lol y entre otros, la gran masificación de estos ha permitido su amplio desarrollo ganando cada vez más usuarios.

Los videojuegos en un inicio eran offline, es decir funcionaban sin la conexión a una línea de internet, estos se jugaban por medio de una consola o computador, eran en su mayoría juegos de arcade, se jugaba en solitario o con personas que se encontraban en el mismo espacio físico, con la llegada del internet los videojuegos se transformaron hacia lo online, con esto la interacción social por medio del video juego ya sea para competir o cooperar fue un atractivo para que cada vez más personas jugaran virtualmente.

Los videojuegos abrieron una nueva posibilidad para la interacción social, “Es decir, se trata de entornos digitales en los que es posible relacionarse y mantener el contacto con otras personas o, incluso, con nuestros propios amigos.” (Cánovas, 2021, pg. 8), fuera de la experiencia centrada en el juego en si la conexión a internet posibilitó la interacción entre video jugadores, a diferencia de las redes sociales en donde se crea estatus por las fotos que se sube, los memes, las historias o los comentarios en los videojuegos es en general por

la habilidad que se tiene en estos mismos, creándose así comunidades en relación con los videojuegos brindando un ente en común, un relato en el que los que se ven inmersos en este toman validez frente a sus iguales.

La entrada de los videojuegos marcó una ruptura en los juegos, práctica importante para el desarrollo infantil y social. “Las emociones nos sirven para establecer nuestra posición con respecto a el entorno que nos rodea. Es por esta razón que las emociones hacen parte muy importante en la interacción entre los individuos debido a que gracias a ellas somos capaces de expresar nuestro pensamiento y como resultado nos permiten tomar decisiones.”

(Valencia, Micolta, 2015, pg. 5) La posibilidad de jugar sin depender de la presencia física del otro genera nuevas concepciones en esta experiencia, ya que el ambiente antes constituido por el espacio físico, el tiempo específico y la interacción corporal con el otro es cambiado por el ambiente generado por una consola o aparato tecnológico, siendo así, los estímulos que cada uno genera cambian, por esto la experiencia cambia, en el primer caso los estímulos son más medidos e impredecibles, en el segundo caso los estímulos son programados con anterioridad y tienen una finalidad, la experiencia es previamente planeada.

Por ende es importante darle la relevancia al significado de la experiencia en los videojuegos, ya que esta supone ser gratificante, para poder adquirir un premio o una felicitación, se debió crear una estrategia para llegar al punto final y desbloquear otro nivel o iniciar otro juego, lo que genera un efecto placebo en la realización de tareas y logros, ese pico de dopamina que se da gracias a poco tiempo de esfuerzo son los necesarios para entender que en la misma cantidad de tiempo se podrá obtener la sensación de satisfacción por lo logrado, tiempo que es absolutamente emocional, “La emoción es una experiencia psicofisiológica la cual reacciona en el individuo e interactúa con la bioquímica interna del

cerebro y las influencias del entorno externo.” (Valencia, Micolta, 2015, pg. 5), en el proceso del juego se puede experimentar, felicidad, tristeza, ira, intriga, un sube y baja de emociones que a la final se resume en una carga de dopamina y/o cortisol, lo cual genera adicción y/o depresión, siempre dependiendo de la interpretación de cada jugador.

Los videojuegos usan un mecanismo de enganche el cual tiene como nombre “Freemium” este tiene como objetivo monetizar aquellas aplicaciones que en un inicio fueron descargadas de forma gratuita, para generar este enganche es necesario darle al jugador lo que quiere, ganancias y recompensas, y en cierto punto del juego mostrarle que puede obtener más ganancias, más premios, más gratificaciones, más herramientas, etc., pero para acceder a esto es necesario pagar, por las monedas, gemas, diamantes, oro etc., con estos se podrá pagar dentro del juego, creando la ilusión que no se está gastando dinero real y realmente es muy posible que el jugador acceda, ¿por qué?, porque a lo largo del tiempo de enganche se generaron hábitos que se pueden visibilizar en recompensas y tareas diarias, es por esa razón que se ve con frecuencia un jugador consumiendo el mismo juego todos los días.

El aspecto social como se mencionó es clave en la adicción a los videojuegos, no solo la cooperación y participación sino la competencia y comparación, es decir cuando se tiene un punto de comparación se crean marcas a romper, superar los marcadores o registros de las demás personas, “Las personas tienden a compararse constantemente con otras de su entorno. En el caso de los niños y adolescentes, esto responde a su necesidad de identificar y establecer su lugar dentro del grupo de iguales, desarrollar ideas sobre lo que es normal, común o aceptado, y valorar en qué posición se encuentran en relación a los demás.” (Cánovas, 2021, pg. 12), este aspecto como lo menciona Cánovas enfatiza los procesos

adictivos a los videojuegos. Esto se ve agudizado en el grupo de infantes y adolescentes cuya necesidad de pertenencia los hace más susceptibles a estos estímulos.

Es de gran importancia reconocer los efectos negativos que conlleva el excesivo uso de los videojuegos, es así que Cánovas menciona que “La sensación de alivio emocional que experimentan al principio tendrá un impacto muy limitado en el tiempo, ya que en estos casos se termina imponiendo la angustia por el desarrollo de la tolerancia” (2021, pg. 12). La relación del equilibrio placer-dolor se encuentra intrínseca en esta premisa dado que en tanto se tienen los picos de placer el retroceso inmediatamente será el dolor, pero no principalmente evidenciados en el cuerpo físico (externo), si no a nivel cerebral y emocional (interno), los pequeños cambios condicionantes que hacen parte de los procesos de adicción son los que dan esa sensación de alivio en un principio, pero que con el tiempo van acelerando su ritmo y necesidad de uso generado como lo menciona Cánovas la angustia.

Inestabilidad emocional generada por el smartphone

Los temas que han sido tocados anteriormente dibujan una problemática hacia el uso excesivo del smartphone, problemática que es multidimensional, ya que afecta varias dimensiones del ser humano, entre ellas la biológica, generando un desbalance químico por los estímulos generados por el smartphone, también afectaciones a sistemas de recepción como lo es el de la vista por la gran cantidad de luz a la que se ve sometida, de igual forma se ve afectado el sistema de la audición ya que no están preparados para la recepción de estímulos auditivos que condicionan el comportamiento humano. Es importante aclarar que se entiende la funcionalidad compleja de estas dimensiones, es decir que su funcionamiento no está separado unas de otras sino más bien es la interrelación e interdependencia la característica de estas dimensiones. Otra dimensión afectada es la dimensión emocional que

tiene una relación íntima con la biológica, ya que si hay un desbalance hormonal generado por los estímulos, las emociones que son generadas a partir de segregaciones químicas en el cerebro se verán afectadas en efecto dominó, y es precisamente en efecto dominó que la dimensión social se ve afectada por este desbalance emocional, debido a que las emociones condicionan la forma de interpretar los estímulos recibidos del ambiente y consigo afectan directamente en la acción-respuesta, en la sociedad actual que es tan abundante en estímulos, siempre hay algo nuevo por hacer, por ver, en fin algo nuevo que experimentar tener un desbalance a nivel emocional afecta directamente en la dimensión social.

A nivel biológico se evidencia que el cuerpo es capaz de interpretar los estímulos provenientes del smartphone, ya que es un agente externo, estímulos que como se mencionó anteriormente condicionan la conducta humana para estar cada vez más tiempo en la pantalla o incluso sin ella, pero con conexión al celular por medio de audífonos, el uso del celular es variado y es por esta razón ha logrado tener un alcance tan amplio en la sociedad. Su uso excesivo es generador de inestabilidades a nivel cerebral ya que la percepción de los estímulos se ve alterada por una “realidad” que constantemente es cambiante, esto dificulta el aprendizaje ya que, limitan procesos de concentración y adición del conocimiento. El smartphone y sus programadores conocen a nivel psicológico lo que sucede cuando se tiene contacto con el dispositivo, es por eso que siempre están creando nuevas estrategias para mantener a los usuarios conectados, como un experimento de laboratorio, explotando aspectos psicológicos que desde el inconsciente condicionan el comportamiento. Sucede que dentro de las estrategias para condicionar la conducta se encuentran las gratificaciones, sean en videojuegos con las tareas diarias, felicitaciones diarias, o con las redes, los likes o comentarios por subir una historia o un post, el ser humano se siente atraído por estas

gratificaciones ya que logran segregar ciertas hormonas (dopamina y serotonina) que se transforman en emociones y experiencias.

La virtualidad ha sido permeada por la lógicas del capital, el desarrollo en este ámbito está direccionado hacia generar rentabilidad, y es precisamente por la intención de generar rentabilidad que se ha utilizado todos los métodos disponibles para este fin, en el ambiente de la virtualidad esto se logra esencialmente generando más tiempo de uso, ya sea las redes sociales, las plataformas de video o los videojuegos, tratan de enganchar más tiempo a sus usuarios y como efecto secundario se generan los desequilibrios químicos antes mencionados, los cuales repercuten en la estabilidad emocional, los picos de dopamina que genera la experiencia virtual en su afán de productividad repercute en un pico de depresión que se manifiesta como equilibrio ante el abuso.

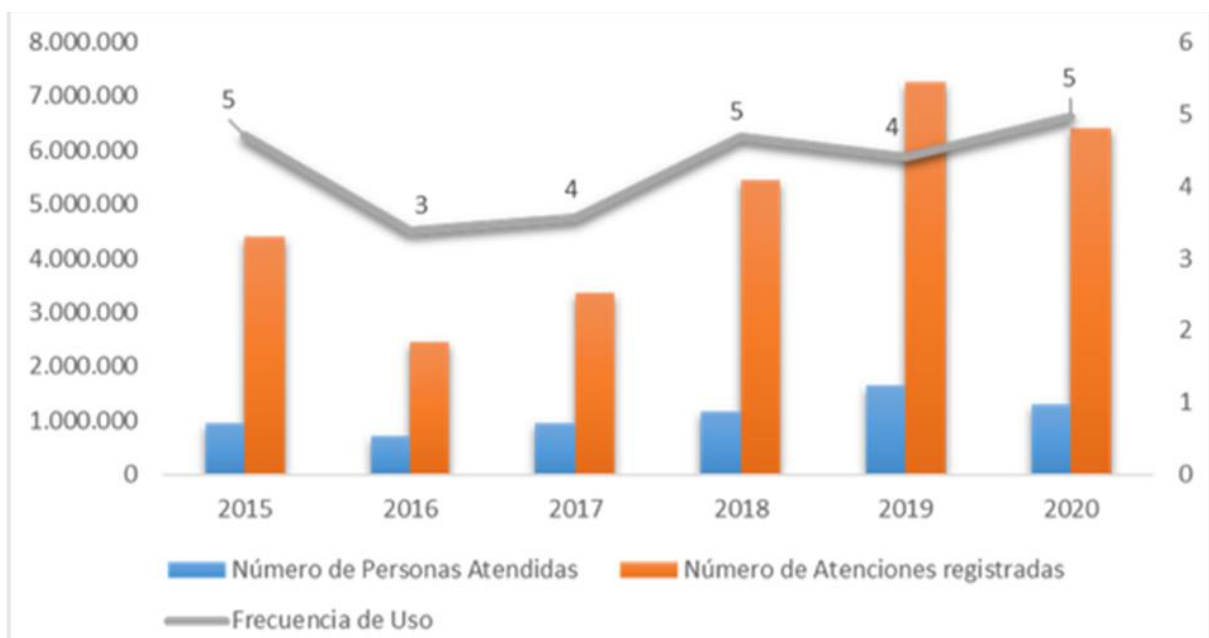


Imagen 15.

(Menea , 2022, ¿A cuántas personas le afectan, la depresión, el estrés y la ansiedad?

Tomado de: <https://es.statista.com/grafico/25428/encuestados-que-afirman-haber-tenido-problemas-de-salud-mental-en-los-ultimos-12-meses/>)

Como se puede evidenciar en la imagen 15 hay un aumento progresivo de las atenciones por las atenciones por depresión en Colombia, aunque el uso del smartphone no está directamente relacionado con la el aumento en los casos de depresión si es un factor que se cree que se puede asociar, debido a las repercusiones antes mencionadas del uso del smartphone, sumado a que Colombia es un país de alto uso del smartphone. Inclusive en un estudio realizado por la Oede (Organización para la cooperación y desarrollo económico), reveló que Colombia es el segundo país en el que las personas invierten más tiempo al uso del celular, alrededor de nueve horas.

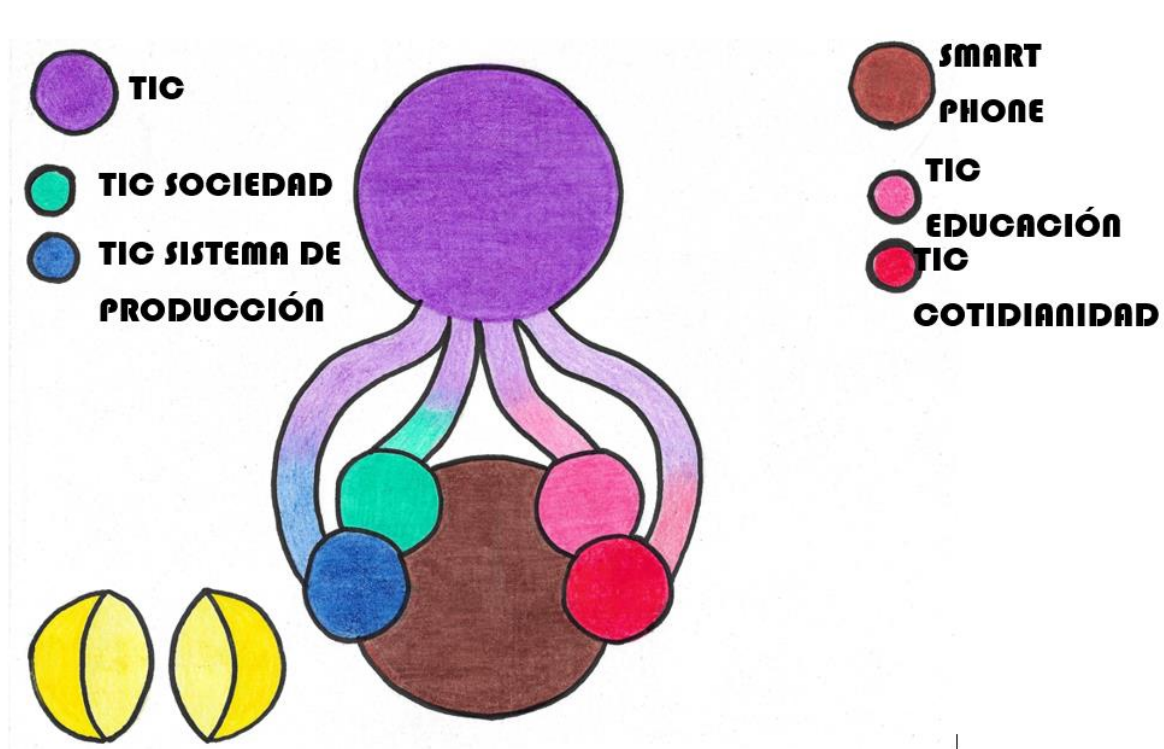
Se da a conocer otra repercusión de orden negativo por el uso del smartphone, la frustración, niños y jóvenes experimentan un umbral de ansiedad cada vez mayor, ya que parte de las percepciones que se genera por el uso de este aparato es creer y vivir en una burbuja de individualismo en donde los algoritmos arrojan a la basura todos los post o reacciones que no generan tiempo en pantalla, creando así el mundo virtual óptimo para su mayor consumo, lo cual genera el deseo por estar en el celular tanto offlines como on line.

En el artículo de Elhai et al.3, realizado en 2017 en Estados Unidos, se discute sobre el uso excesivo de móviles y la psicopatología. Los resultados indican una asociación entre el abuso del uso del móvil y la depresión, la ansiedad, el estrés crónico y la baja autoestima. (Pizarro, 2021, pg. 2)

En ese orden se pueden asumir dos premisas “El abuso del uso del móvil” generando depresión, ansiedad estrés y baja autoestima, más, “Colombia es el segundo país en el que las personas invierten más tiempo al uso del celular” es posible visibilizar las problemáticas que está generando el uso excesivo e inadecuado del smartphone, dentro del orden de lo biológico, lo emocional y finalmente lo social.

El smartphone ha posibilitado nuevas formas de relación social, entre estas las que más impacto han tenido son las redes sociales, pero las dinámicas que se llevan a cabo en estas están direccionadas por parámetros de rentabilidad, creando un mercado de aceptación social cuya moneda de intercambio son los “likes”. La relación humana ha sido reemplazada por la interacción con el smartphone, la falta de contacto con el otro es la ironía de la sociedad más conectada de la historia. Con ello, la visualización de cuerpos categorizados como ideales en el mundo de la virtualidad, en donde se pretende llegar a los estereotipos diseñados y abandonar por completo la relación más íntima que tiene el ser humano, es decir consigo mismo, las personas se abandonan para cumplir con las dinámicas que se presentan constantemente en la red, deseando cuerpos y estilos de vida ajenos, olvidándose de vivir la vida desde su propio cuerpo, evidenciándose en bajos niveles de autoestima. Con esto se da a conocer la multidimensionalidad de la inestabilidad emocional generada por el abuso del

smartphone, problemática que aborda el presente proyecto.

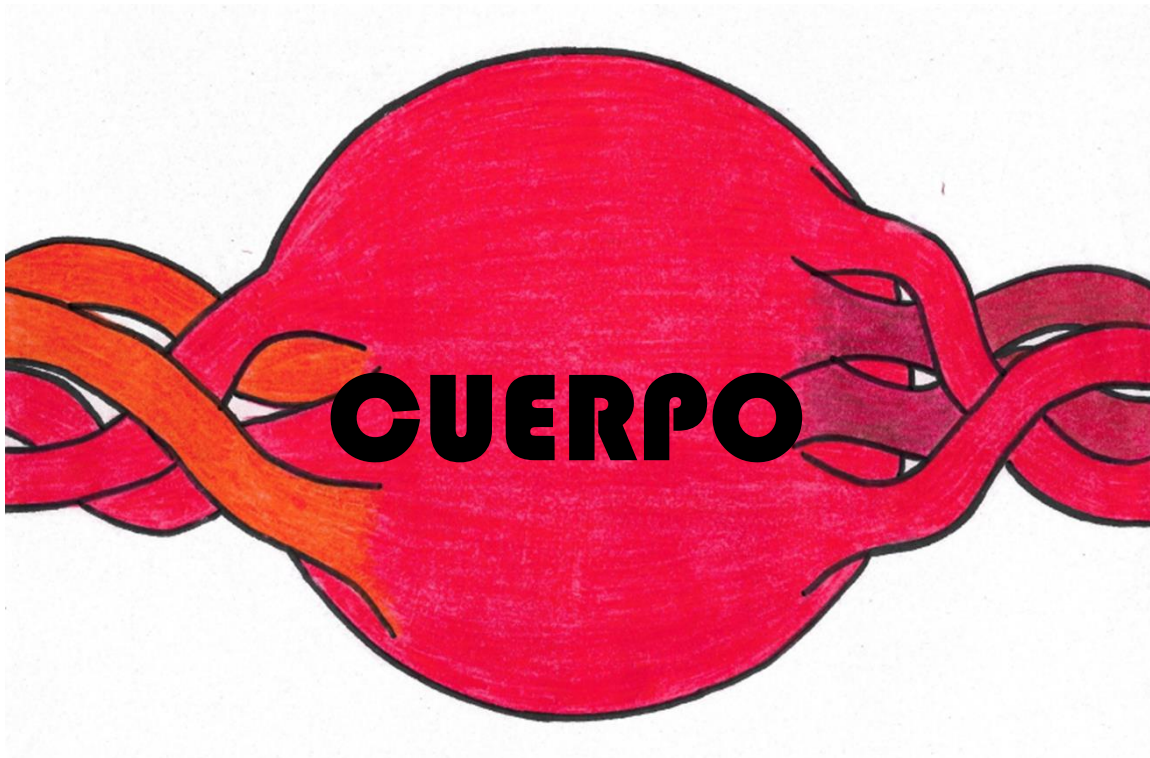


Gráfica 6.



Gráfica 7.

Cuerpo



Gráfica 8.

Se ha hablado de cuerpo de forma extensa, se ha tratado y manoseado este concepto llegando incluso a la banalidad, por esto se torna imperativo el poder establecer cómo entendemos el cuerpo, pregunta de un gran peso que se ha intentado responder históricamente, pero no se pretende establecer una respuesta única, lo que hacemos es reconocer la multidimensionalidad que evidencia para nosotros y la que se ha negado o se ha sido intransigente en el reconocimiento de esta.

Entender las lógicas del cuerpo y como este se visualiza dentro del proyecto le da el significado al mismo, pues es gracias al cuerpo, que se posibilita el pensar; y no sólo al cuerpo como estructura anatómica, sino dentro de entornos que validan su existencia y permiten el ser, el accionar, el moverse, el socializar y el compartir, pues ningún cuerpo es

igual y eso es una frase más que establecida, pero algo por destacar son las dinámicas que permean al cuerpo dentro de un contexto.

Así se propone una relación de diferentes cuerpos que en su entremezclar, en su tejido y entretejido se posibilita la emergencia de ese CUERPO, del cuerpo que en términos finales será el que tratemos y al que le apuntamos, estas diferentes dimensiones no se establecen de forma jerárquica pues son interdependientes, el primero de estos cuerpos es el cuerpo carne-encarnado, el segundo es el cuerpo significado, el tercero y último el cuerpo resignificado.

Por lo mencionado anteriormente no queremos incurrir en incoherencias, incitando a pensar que existen diferentes tipos de cuerpos, dentro de este proyecto se dan categorías de cuerpo precisas para poder hacer la descripción del mismo, esto con el fin de poder amenizar la comprensión de CUERPO ya que es parte fundamental del proyecto, el cuerpo es uno sólo, pero se compone de diversas dimensiones que posibilitan su existencia en un entorno.

Cuerpo Carne y cuerpo Encarnado

El cuerpo carne entendido como lo material de nuestra existencia, existe porque resiste a lo demás, desde esta resistencia el cuerpo carne recibe estímulos del ambiente desde los sentidos corporales los cuales funcionan desde el movimiento interno, un grupo de sistemas fisiológicos que están formados por órganos, tejidos y células, los cuales trabajan y se sincronizan en pro a la actividad que sea necesaria desarrollar en el momento, cuerpo carne en potencialidad de movimiento exteriorizado gracias a su sistema musculoesquelético. El cuerpo encarnado que se caracteriza por tener la capacidad interpretación entendido desde el cuerpo carne en un ambiente, espacio donde puede contrastar su existencia, recibir estímulos los cuales generan reacciones inmediatas y también posibilitan la interacción con el ambiente,

con el otro y consigo mismo, desde lo que desea y lo que rechaza, cuerpo en vida y en movimiento.

Cuerpo Carne

La existencia del ser se hace posible como lo menciona Entralgo solo cuando me resiste lo material del mundo se puede decir que es real y por la oposición a mi tacto puedo decir que, yo soy real. La materialidad, lo físico, lo tangible, lo táctil es una instancia fundamental del ser, esta realidad material en el ser humano es la carne, una materia que es más que algo físico y tangible ya que es algo físico con el potencial de vida, es así entonces que el Cuerpo carne es manifestación física del ser. La relación con lo que se resiste no solo es táctil pues todo estímulo recibido por los diferentes sentidos corporales es también resistencia ante el mundo que a través de olores, sabores, sonidos y estímulos visuales me permite saber que se opone ante mi carne.

Lo material es tan importante y tan relevante para el ser humano que desde sus inicios tiene valor por el hecho de existir, los sentidos juegan un papel importante en este cuerpo carne, porque es a partir de la carne que nos conectamos con el mundo exterior, soy cuerpo por la carne que me compone, pero soy cuerpo gracias a que esta carne me permite interactuar con el mundo, se me permite oler, ver, gustar, tocar, oír, todo a través de mi carne, sin ella y su capacidad de realizar esa conexión no soy nada, porque si nada siento, nada vivo. Los sentidos corporales son la forma de conectarse con el mundo externo, los sentidos son carne pues son posibilitados por los diferentes sistemas compuestos por tejidos y órganos, este cuerpo carne es la suma de los diferentes sistemas que le posibilitan su subsistir y con esto su existir, entendido de una manera simultánea.

El Cuerpo carne tiene movimiento, movimiento interno, es decir, los movimientos fisiológicos que evocan directamente los sistemas internos del cuerpo, estos se dan gracias a la relación de los estímulos externos y a las necesidades básicas del ser humano, quizá al ser movimientos que visualmente no son interpretados se hace una errónea idea de su existencia, pero si recordamos la base del movimiento nos permite esclarecer que existe el movimiento que generan los sistemas, los órganos y las células del cuerpo humano.

En conclusión, las estructuras y sistemas internos del cuerpo carne que en su relación posibilitan la subsistencia de este cuerpo, albergan la potencialidad de movimiento exteriorizado, pues desde el sistema musculoesquelético se da la posibilidad de un desplazamiento en el ambiente esto ayudado y soportado por demás sistemas como el cardio respiratorio, el nervioso y demás, es en la relación de estos sistemas que el cuerpo carne hace posible la potencialidad del movimiento exteriorizado.

El movimiento del cuerpo carne como se mencionó es el movimiento interno, pero el cuerpo carne también es potencialidad de movimiento exteriorizado, desde la instancia material del sistema musculoesquelético la potencialidad del movimiento en un ambiente se hace realidad, pero es importante en este punto hacer claridad acerca de la relación entre el cuerpo carne y su potencialidad de movimiento y el cuerpo encarnado con la acción del movimiento, el primero se establece como las condiciones necesarias para que el segundo pueda darse, siendo así una relación interdependiente.

Cuerpo Encarnado

El cuerpo carne y el cuerpo encarnado están intrínsecamente relacionados pues el cuerpo encarnado se establece de forma simultánea como cuerpo carne, la diferencia del cuerpo

carne y el cuerpo encarnado es el verbo, la acción, el movimiento, es cuerpo encarnado en un lugar, cuerpo que habita. Parte de la interacción del cuerpo carne con el ambiente a través la percepción desde los sentidos de estímulos y llega a la reacción, la toma de acción y de decisión de estos estímulos percibidos se da desde el cuerpo encarnado, entiende que se “es” siempre y cuando se está “haciendo”, se es artista porque con su cuerpo hace arte, se es lo que se hace en el momento, se es el ayer, el futuro y se es el ahora.

La importancia que tiene el verbo *ser* en relación al verbo *estar*, los conecta directamente, ya que no se es lo que no se hace, no se es lo que se sueña, se es lo que se hace. Entralgo menciona que “para el hombre, «ser» es siempre, de uno u otro modo, «estar»; en todo momento «yo soy estando»” (1989, pg. 123). Entendiendo esas realidades es posible comprender una premisa importante para lo que significa el cuerpo y en este texto, el cuerpo encarnado, la esencia del cuerpo encarnado es el gerundio haciendo.

El punto intermedio del cuerpo encarnado y el cuerpo carne es la reacción-acción, para nosotros estas son el sentido que se le da a lo que sucede en el momento. El cerebro interpreta impulsos nerviosos y los transforma en imágenes, sonidos, texturas, sabores y sensaciones, conectándonos con el ambiente y posibilitando la reacción-acción. El cuerpo encarnado en reacción y acción utiliza el movimiento exteriorizado, y se le da este nombre ya que la proyección va desde lo interno hacia lo externo, así el movimiento interno del cuerpo carne se constituye como la potencialidad del movimiento exteriorizado. Es importante resaltar que cuando se habla de reacción el movimiento se da en cuestión de segundos sin análisis y que por el contrario cuando se habla de acción el movimiento es resultado de procesos mentales de análisis.

En el caso del movimiento exteriorizado en reacción se puede evidenciar cómo el cuerpo está lleno de terminaciones nerviosas capaces de enviar información vital al cerebro reptiliano (de conductas simples e impulsivas), la reacción a los estímulos del ambiente, en donde no se lleva a cabo procesos reflexivos, no hay entonces mayor tiempo entre el estímulo y la reacción. Reacción proveniente de situaciones en donde el arco reflejo se encuentra como actor principal, las neuronas motoras se encuentran en actividad y emiten impulsos a los músculos de manera inmediata, teniendo en cuenta que el cuerpo recibe estímulos que más que activar los receptores, los dispone a actuar de manera instantánea para que la respuesta neuronal sea lo más rápida posible.

La acción es el resultado de procesos mentales, en donde se ve implicado el neocórtex, ya que estos necesitan tiempo de procesamiento para poder ser ejecutados, y no significa que sean actividades o estímulos puntuales que sí requieran de pensamiento, si no que esto va a depender de hábitos y costumbres. La acción se manifiesta de dos formas: la primera la acción inconsciente y la segunda la acción consciente. La acción inconsciente es aquella en donde se desarrollan procesos de análisis, pero sin la necesidad de un foco de atención, por ejemplo, cuando estás cerca de tu casa, las calles indicadas, las direcciones correctas y la parada son producto de un proceso de análisis, pero debido al hábito se hacen de forma inconsciente. La acción consciente se encuentra mediada por procesos de análisis nuevos que requieren de más conexiones neuronales para su solución, es decir, prácticas que no hacen parte de los hábitos y las costumbres del sujeto en particular.

Acción

Dentro de la presente premisa se entiende el cuerpo carne como aquello que resiste a su ambiente y por tanto existe y el cuerpo encarnado como la interacción en el ambiente que lo

resiste. Entralgo menciona “«Existencia-resistencia» es un doblete psicológico y ontológico que con anterioridad a todo razonamiento se me impone en las dos posibles direcciones de su explicitación: lo que me resiste, existe; lo que existe, me resiste” (1989, pg. 125), sobre la premisa de la existencia- resistencia nosotros la adoptamos para entender y explicar de mejor manera la concepción de los cuerpos que se abordan en este texto.

La acción se manifiesta de dos maneras, la inconsciente y la consciente:

Acción inconsciente: Acción que en principio necesitó del proceso de razonamiento para poder ser ejecutada con toda efectividad, pero que, debido al hábito y costumbre, se mecaniza por ende no se procesa el paso a paso de la acción.

-Acción consciente: Acción que en todo momento necesita procesos de razonamiento.

Como se ha mencionado anteriormente, no hay un cuerpo sin el otro y mucho menos uno primero que el otro, ambos se complementan de manera armoniosa, si se pensase estos cuerpos por aparte estaríamos dejando de lado y olvidando la complejidad intrínseca en lo sistémico de este proyecto, entrando en los conceptos de simplicidad, por lo tanto, un cuerpo no es posible sin el otro y su relación. Por lo tanto, la simbiosis del cuerpo carne y el cuerpo encarnado toma acción en un cuerpo simbólico.

Cuerpo significado

Al referirnos a un cuerpo significado se hace necesaria la claridad hacia cómo se entiende, es cuerpo debido a que fueron los cuerpos que han existido a lo largo de la historia que han representado su experiencia significándola a través del lenguaje para poder encontrar un punto en común, transformando y significando la materia, es así que partiendo de lo material

en el cuerpo significado se encuentra lo socio-cultural, lo temporal y lo simbólico, tres conceptos que se entremezclan y se funden en el cuerpo significado.

Lo socio-cultural se entiende como la relación intrínseca de las relaciones con normas y valores compartidos entre sujetos (sociedad) y el sistema simbólico de creencias, conocimientos, valores, costumbres y prácticas (cultura), la complejidad e interdependencia de la sociedad y la cultura imposibilita su tratamiento por separado, pues las prácticas que se dan en la sociedad son la continuidad de la cultura, pero estas prácticas sociales están condicionadas por la cultura, se establece entonces lo socio-cultural.

A lo socio-cultural se le suma el aspecto temporal, pues las prácticas que se dan en lo socio-cultural están enmarcadas en la dimensión temporal en dos sentidos, el histórico y el proyectado, el primero es todo aquello que ha sucedido, en este sentido lo histórico es aquello que ha sucedido y que influye directamente en el presente, lo segundo, lo proyectado, es lo que se quiere para un futuro, esta relación entre la historia y lo proyectado constituyen lo temporal lo cual es el marco de lo socio-cultural.

Lo simbólico es la emergencia entre lo socio-cultural y lo temporal, aquellas prácticas que en la historia han posibilitado la significación del mundo material y las relaciones que se dan en este, lo simbólico posibilita el cuerpo significado, el cuerpo significado es donde el cuerpo carne-encarnado experiencia corporalmente y se constituye como sujeto, aquí el tema la experiencia corporal entra en juego,

En la tensión, conflicto y empalme del cuerpo biológico, que se desarrolla y madura, con el cuerpo que es construido y modelado por la cultura, emerge, se

estructura un tercero, el cuerpo subjetivo, que es vivido, sentido, percibido y que, a su vez, vive, siente y percibe su entorno. Cuerpo fuente de pulsiones, deseos, sueños. Cuerpo que significa y es significado. Cuerpo que es, a la vez, sujeto y objeto de su experiencia de ser. (Molano, 2013, pg. 74)

Molano se presenta como un autor importante para este momento, ya que los cuerpos que han sido expuestos anteriormente tienen influencias directas del texto de Molano, evidenciándose en la construcción desde la complejidad y el cuerpo biológico, pero la razón por la que no se presentan estas ideas desde la adición a Molano es precisamente la potencialidad que estas tienen, ya que se presentan desde una nueva propuesta integrando nuevos conceptos y dando otra orientación a la construcción del sistema de ideas.

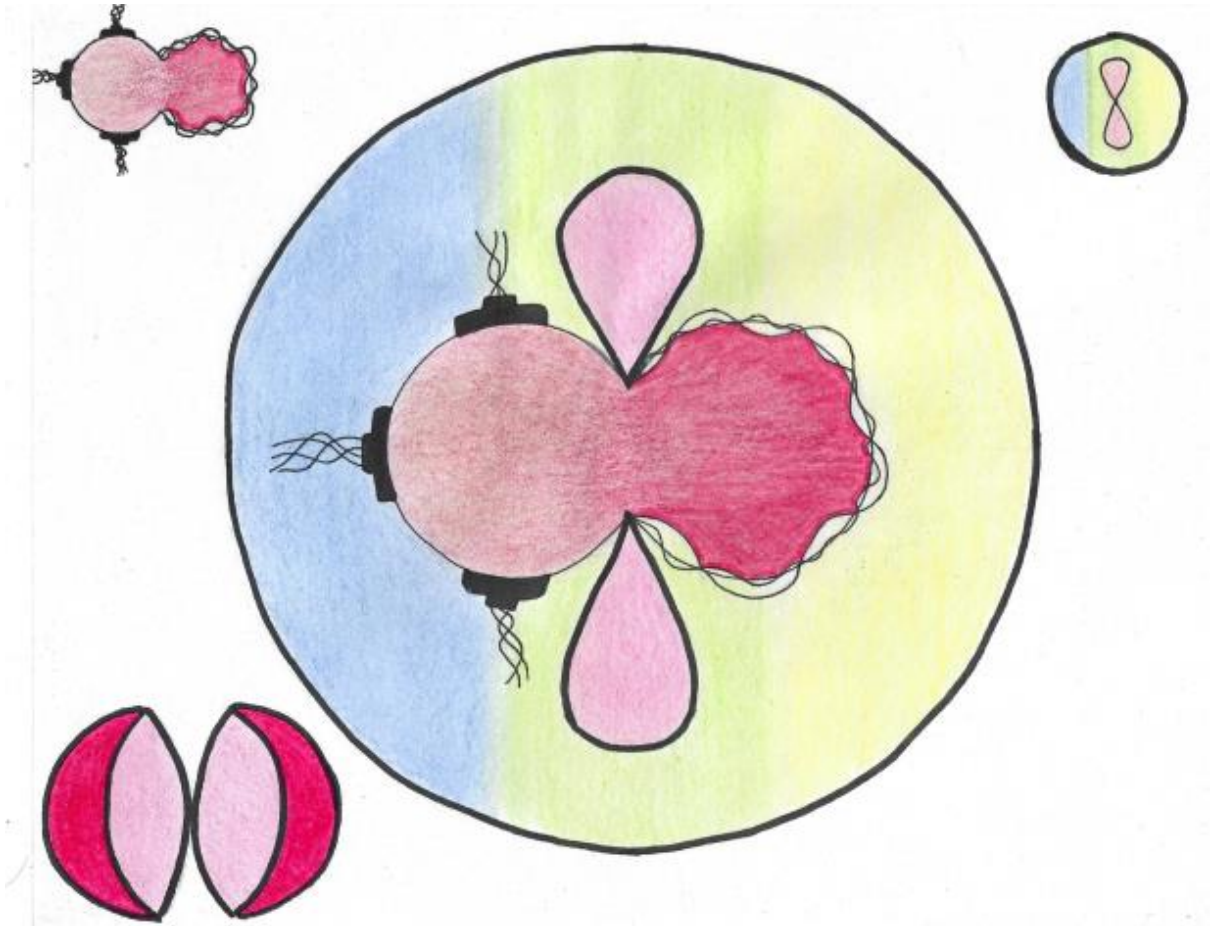
Los cuerpos que han sido expuestos parten desde un funcionamiento en sistema, un sistema complejo, por esto la descripción y explicación de estos conceptos ha sido fuente de mucho estudio, así se proponen los cuerpos no como elementos secuenciales e integrados en un sistema calculable y parametrizable, sino más bien componentes integrados e interdependientes, viéndose más similar a una muñeca rusa, una matrioska, en donde cada pieza se integra con la anterior, sin embargo queda corto este ejemplo ya que debido a las características del sistema no se puede definir una temporalidad o una jerarquía en estos conceptos.

El cuerpo carne y el cuerpo encarnado conforma un sistema el cual también está relacionado con el cuerpo significado, siendo el cuerpo carne el cuerpo biológico aquel que tiene movimiento interno y es potencial de movimiento exteriorizado, y siendo el cuerpo encarnado el cuerpo en movimiento exteriorizado, es decir el movimiento por el ambiente,

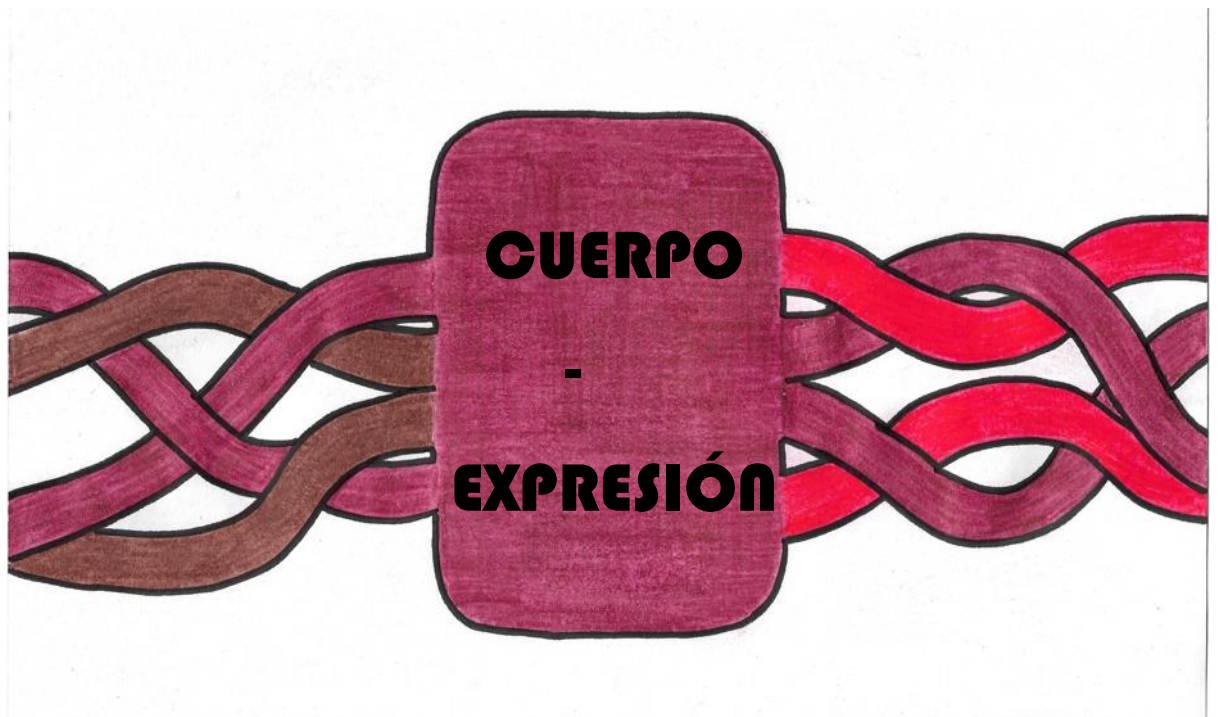
gracias a este movimiento por el ambiente entra en relación con el cuerpo significado, es en esta emergencia que la experiencia aparece, la experiencia como lo menciona Molano una tensión pero en este caso entre el cuerpo carne-encarnado y el cuerpo significado, experiencia por la cual el cuerpo significa y es significado.

Esta relación entre el cuerpo que significa y el cuerpo que es significado desde lo sociocultural se refiere a las formas y posibilidades que la sociedad y la cultura designa para significar pero también todas las significaciones que se le atribuyen independiente de la voluntad, pero esta relación también se integra en el aspecto temporal ya que los fenómenos, decisiones o sucesos que pasaron históricamente influyen directamente en la sociedad la cultura y por caída de dominós al sujeto, esta relación da como emergencia un contexto multifactorial en donde el cuerpo carne-encarnado encuentra la experiencia de un cuerpo significado.

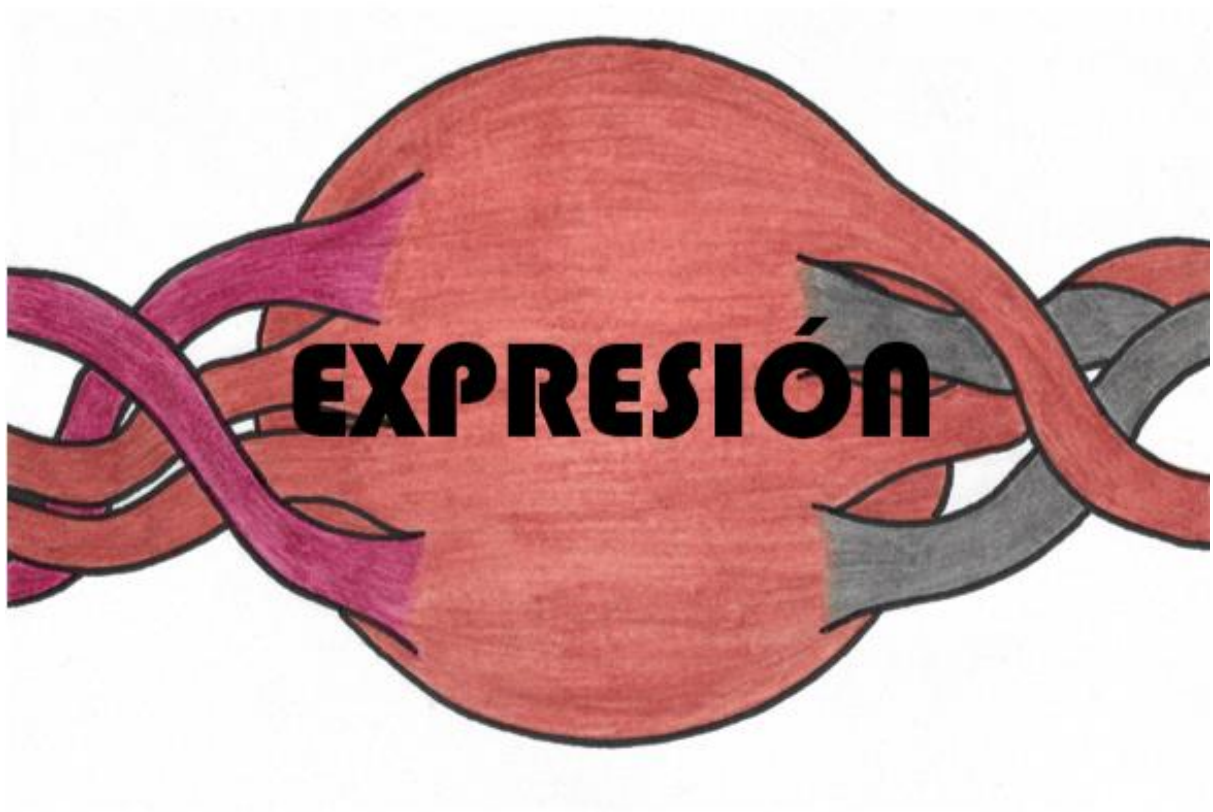
Lo simbólico es aquello que ha sido significado por otro, es decir que cuenta con una visión común, todo lo simbólico se constituye desde el contexto multifactorial mencionado anteriormente, este contexto tiene como característica principal el capital, siendo así todos los símbolos y contextos que se desprendan de este será bajo las lógicas del capital, es así que el cuerpo significado en el que se encuentran los cuerpos de ahora constituyendo su experiencia de la vida como una experiencia del consumo, esta es la problemática desde las lógicas del proyecto, se presenta entonces el cuerpo resignificado como propuesta, aquel cuerpo que bajo la acción consciente puede resignificar su contexto sin estar subyugado.



Gráfica 9.



Gráfica 10.



Gráfica 11.

Expresión

Expresión corpo-emocional

Se ha abarcado la problemática desde una perspectiva sistémica, se presenta así el reto de brindar una propuesta integradora, aquí Max Neef nos habla de la complejidad que alberga la propuesta de una solución a un problema social. Las implicaciones históricas y sistémicas que fueron expuestas hasta este punto serán de ayuda para identificar los aspectos implicados.

La propuesta se conforma desde el punto de sus creadores, las soluciones han sido creadas por el sector poderoso históricamente, como lo menciono Max Neef , con una mirada alejada a las necesidades reales de los sectores implicados, el tratamiento de las consecuencias y no

de las causas es la patología más común de los gobiernos, así la concepción de seguridad es la imposición de la fuerza del estado sobre las demás, la concepción de educación es la acumulación de información enfocada a un mercado laboral específico, la concepción de una buena salud es una buena atención en un hospital y no el no enfermarse, y podría continuar con más ejemplos.

Max Neef menciona que existen necesidades fundamentales las cuales las divide en necesidad de ser, de tener, hacer y estar, y necesidades de subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad. Si alguna de estas necesidades se satisface de manera equivocada el desarrollo humano se ve perjudicado y alterado, de esta forma se puede evidenciar que el smartphone satisface estas necesidades de mala manera. Equiparando las necesidades fundamentales al consumo.

De esta forma la propuesta se piensa desde la solución de la causa, la cual se sitúa en el tránsito de estímulo, el cuerpo y la expresión, en donde las características del estímulo que fueron desarrolladas influyen en el cuerpo desestabilizando el aspecto emocional, la reacción al estímulo, alteraciones en la percepción del ambiente con dificultades de concentración, la propuesta entonces tiene que girar en torno a evitar estas causas en la percepción del estímulo, para evitar las consecuencias, tales como la depresión, alteraciones en los procesos que lleva a cabo la corteza prefrontal.

En este sentido evitar la percepción del estímulo es imposible, es en el tránsito del cuerpo a la expresión en donde hay posibilidad de acción, en otras palabras, es la forma en la que tratamos lo que nos pasa. Un ambiente que significa a través de estímulos que son recibidos por un cuerpo que expresa aquello que lo ha significado al ambiente, un proceso cíclico, en

donde el único campo de acción es la expresión, la forma en que se expresa lo que se siente es también indicio de las formas que tenemos de procesar los estímulos y las emociones que conllevan.

La expresión corporal se ha entendido desde la teatralidad, limitando la expresión a lugares y momentos específicos de presentación o de práctica, utilizando la expresión corporal como herramienta hacia un fin, en este momento es preciso aclarar los conceptos alrededor de la expresión corporal, el primero es la misma expresión corporal, se entiende fuera del paradigma descrito al inicio, se comprende entonces que la expresión corporal como lo menciono Arboleda es constante y sin interrupciones, en todo momento estamos expresando, expresando la forma en que el cuerpo recibe y le da tratamiento a los estímulos de su ambiente, este proceso constante y sin interrupciones se da desde el inconsciente, existen también los procesos conscientes de expresión, pero no se limitan a estos dos, hay un juego dinámico entre el consciente y el inconsciente.

El siguiente concepto por aclarar, ¿qué se hace cuándo se expresa?, ¿la expresión es solo la comunicación de un mensaje específico?, sin duda alguna la expresión del cuerpo abarca diversas dimensiones, como el mismo cuerpo, será de ayuda entonces el cuerpo para la explicación de la expresión corpo-emocional, el cuerpo carne es aquel que percibe desde sus condiciones materiales, la expresión de esta percepción de los estímulos del ambiente es un aspecto de la expresión corpo-emocional, emocional precisamente porque después de la percepción del estímulo del ambiente lo que queda es una emoción, aquello que incita a la acción o a la inacción es al fin y al cabo la respuesta al estímulo.

Se podría decir entonces que la expresión y la forma en que tratamos lo que nos pasa están separados, si seguimos la multidimensionalidad del cuerpo de la que partimos tendríamos que decir que no la relación intrínseca entre la percepción y la expresión obliga a entenderlos desde un conjunto sistémico, en donde aquello que percibo y significo configura lo que se expresa.

Así se propone la expresión corpo-emocional como la solución, la cual está integrada por dos factores fundantes, las prácticas creativas y las prácticas encarnadas, las prácticas creativas o como lo diría Max Neef en una conferencia en Colombia, la posibilidad de crear otros mundos, el ambiente moldea la capacidad creativa con los estímulos, creando una imaginación común la del mercado en este caso, específicamente en este momento histórico vemos una dificultad por crear diferentes mundos, esto evidenciándose en el cine, una tendencia hacia reutilizar mundos creados anteriormente, entonces la capacidad de crear diferentes mundos a los que el contexto específico obliga a significar es un pilar fundamental para la expresión corporal que se propone. Las prácticas encarnadas se entienden desde el complemento a las prácticas creativas, darle carne a los diferentes mundos que se crean, aterrizar y encarnar a través de la acción es la posibilidad de cambiar el ambiente.

Prácticas creativas

La percepción de los estímulos del ambiente constituye y significan al cuerpo, no solo constituyen su forma de existencia sino también su capacidad de concebir otras formas de existencia, particularmente esta sociedad postmoderna del hiperconsumo en donde todo acto creativo está condenado a ser un producto de consumo, la capacidad de imaginar diferentes

mundos se hace necesaria en un mundo en donde todo está dado y facilitado, las prácticas creativas son un componente esencial en la expresión corpo-emocional.

Las prácticas creativas son la capacidad de resignificar los estímulos del ambiente en el que se está, en esta sociedad la práctica creativa es aquella que escapa de las lógicas del mercado, debido a la naturaleza de estas prácticas es imposible establecer un proceso estructurado y dividido para enseñanza, pues no hay nada que enseñar, todo lo necesario para esta práctica ya lo tiene cada persona y es su experiencia, entonces esto significa que el desarrollo de las prácticas creativas queda a la deriva y sin rumbo, no estas prácticas necesitan de la estimulación, necesitan de encontrar espacios seguros en donde se pueda ser, en donde no se juzgue eso nuevo que brota, el miedo a lo nuevo es una dificultad para esta práctica.

Prácticas encarnadas.

Las prácticas encarnadas son el complemento de las prácticas creativas, son encarnadas porque precisamente son eso, darle carne a los diferentes mundos que se han creado, darle carne se entiende desde darle acción por medio del cuerpo carne-encarnado, traer a lo material esos mundos que se han creado en lo ideal, el complemento que permite cambiar el ambiente.

Debido a que es la forma de encarnar estos diferentes mundos presentar una serie de prácticas estipuladas y previamente concebidas seria cercenar la misma creatividad que tanto se busca, las practicas deben ser a la medida del mundo creado, para poder así no solo crear un nuevo mundo sino también una nueva forma de creación, de la misma forma que las prácticas creativas necesitan de un espacio seguro las prácticas encarnadas también, sin

embargo también necesitan de una fuente de inspiración, poder tener de donde tomar para construir su propia forma, en este sentido las prácticas encarnadas deben ser atendidas con un amplio espectro de prácticas que le permitan al cuerpo poder buscar dentro de estas hasta que pueda constituir su forma de encarnar.

Cuerpo Resignificado.

Si el cuerpo significado es aquel que constituye al sujeto a través de estímulos que son captados por el cuerpo, el cuerpo resignificado es aquel que ha vuelto a significar aquello que lo constituye, es decir se establece a sí mismo y al ambiente que lo rodea e identifica los aspectos que los constituyen de ese ambiente poniendo en juicio este constituyente, si decide que es un constituyente impuesto, un significado que fue adoptado inconscientemente, tiene la capacidad de cambiar las prácticas que vienen de este y por consecuencia el significado mismo.

Para que se pueda desarrollar el cuerpo resignificado es necesario tres estadios o momentos, el primero resentir, el segundo resignificar y el tercero rehacer, estos tres son complementarios, es decir que al momento de cambiar de estadio es imperante el desarrollo del estadio anterior, para poder acceder a estos estadios se propone la expresión cuerpo emocional, a través de las prácticas creativas-encarnadas.

Resentir

La expresión re es fundamental en los elementos del cuerpo resignificado, entendida como el volver a hacer, el hacerlo de nuevo, en el caso del resentir es el volver a sentir. El cuerpo se

acostumbra a los estímulos que percibe debido a la frecuencia de estos, la constante exposición las sensaciones les quitan la importancia a estas, es por esto por lo que el primer estadio se constituye desde las nuevas sensaciones, o las viejas sensaciones sentidas de nuevo.

El sentir es la huella que deja el estímulo en el cuerpo, a partir de sentirse se procesa el ambiente en el que se está, la forma en que se siente condiciona la forma en que se actúa, debido a esto el primer estadio se constituye desde el resentir, más que una nueva capacidad de sentir es un nuevo sentir, la posibilidad de percibir un estímulo cotidiano como la primera vez posibilita el paso al siguiente estadio.

Resignificar

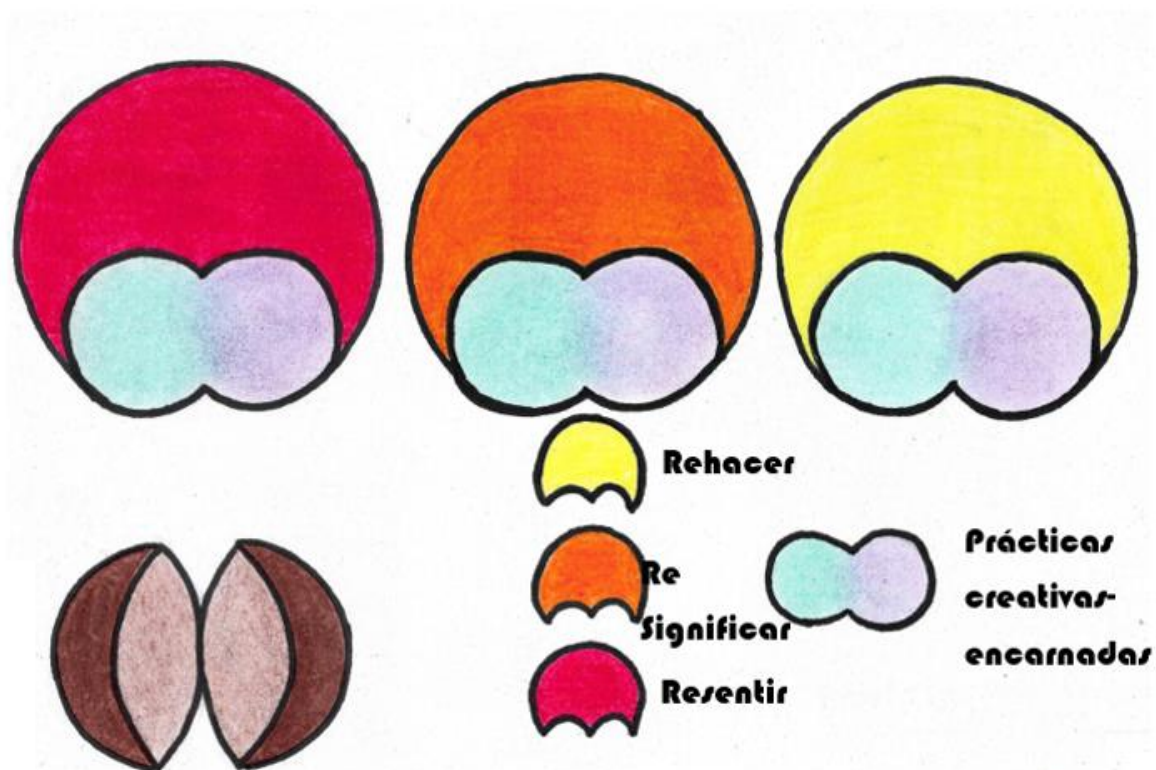
Como se mencionó en el cuerpo significado, el ambiente constituye al sujeto indiferentemente si este está consciente de esto que lo significa, así el cuerpo resignificado es la condición de conciencia y reflexión de lo que lo ha significado, después del resentir los estímulos del ambiente en el que se está el resignificar posibilita identificar las condiciones significantes del sujeto.

La capacidad de darle nuevo significado a los que nos pasa es necesario para poder pasar al siguiente estadio, resentir y resignificar se complementan, solo a través del resentir se puede resignificar y solo a través del resentir y el resignificar se podrá llegar al rehacer, se constituye entonces como requisitos y complementos, resignificar entonces es la acumulación de resentir y resignificar.

Rehacer

Todo el proceso anterior es desperdiciado si no se lleva a lo material, a lo real. Debido a la significación del ambiente se condicionan las prácticas, las formas de hacer y lo que se hace, esto constituye un círculo en donde las prácticas que son condicionadas por el ambiente que lo ha significado, y estas prácticas mantienen el ambiente de las que provienen, el hacer es también el ser, el rehacer es así una nueva posibilidad de ser.

El rehacer es el cumulo de los dos estadios anteriores, es posible solo desde el resentir y el resignificar, de la misma forma que el hacer mantiene el ambiente que lo ha constituido el rehacer lo cambia, así entonces la posibilidad de modificar el ambiente en el que se esta parte desde la acción más precisamente el rehacer, las nuevas prácticas constituirán nuevos contextos que a su vez constituirán nuevas prácticas.



Gráfica 12.

El cuerpo resignificado entra en empalme con los momentos curriculares que se plantean, cada momento del cuerpo resignificado está conectado con cada momento que plantea desde lo curricular, así el Rehacer se empalma con Identificación de la relación de la sensación con la emoción, el Resignificar se empalma con Experiencias corpo-emocional y Rehacer empalma con la Expresión corpo-emocional.

RESENTIR	RESIGNIFICAR	REHACER
IDENTIFICACIÓN DE LA REALCIÓN DE LA SENSACIÓN CON LA EMOCIÓN	EXPERIENCIAS CORPO- EMOCIONAL	EXPRESIÓN CORPO- EMOCIONAL

Gráfica 13.

El resentir se aterriza en el currículo en la relación intrínseca que hay entre la sensación y la emoción, desde la exploración de nuevas sensaciones y viejas sensaciones experimentadas con limitaciones en los sentidos hasta la reflexión de las emociones que se vivieron en las actividades. Con la construcción de un ambiente que permita explorar las sensaciones percibidas desde los sentidos corporales se presenta el empalme perfecto para la identificación de las emociones.

El resignificar se aterriza en el currículo desde la experiencia corpo-emocional, la identificación de las emociones y las sensaciones constituyen la experiencia corpo-emocional, una experiencia complementada entre el estímulo y la percepción de este, aquello que nos pasa y nos deja huella, huella entonces comprendida desde lo emocional, una reacción imposible de controlar es la emoción.

El rehacer se aterriza en el currículo desde la expresión corpo-emocional, la expresión de la experiencia corpo-emocional es un rehacer, un nuevo sentir implica una nueva expresión, se entiende la expresión corpo-emocional como una instancia que posibilita las formas de expresión acordes a los nuevos sentires, debido a que los sentires se ahogan, no basta en que se busquen y se alcancen el Resentir y el Resignificar hace falta la materialización, la constitución de estos mundos en la realidad es necesario para que el proceso pueda desarrollarse plenamente.

Las prácticas encarnadas y las prácticas creativas cobran forma en el currículo como dos ejes, el corporal y el emocional respectivamente, atravesando el currículo del primer momento hasta el último, el eje corporal se entiende desde el cuerpo carne-encarnado, una relación entre el movimiento en el ambiente y las sensaciones que se producen por este movimiento, el eje emocional se entiende como la huella que deja la sensación, emoción como una respuesta a las sensaciones percibidas.

PRÁCTICAS ENCARNADAS	EJE CORPORAL
PRÁCTICAS CREATIVAS	EJE EMOCIONAL

Gráfica 14.

La población en donde se implemento la propuesta tiene un rango de edad entre los 12 y los 15 años, integrantes de una escuela de futbol en un barrio del sur de bogota. El lugar donde se llevo a cabo fue en un campamento en La Tebaida Quindio, en donde se

desarrollo una concentración deportiva durante 23 días, cabe resaltar que las sesiones fueron ejecutadas fuera del contexto deportivo, más precisamente en los tiempos libres que tenían en el campamento.

El primero momento se centro en el resentir por medio de la identificación de la relación entre la sensación y la emoción, las primeras sesiones en el eje corporal se enfocaron en las formas en que se perciben los estímulos, desde la limitación de un sentido corporal como el visual se experimentaron estímulos auditivos específicos, estímulos táctiles y gustativos. En el eje emocional se establecieron espacios después de cada sesión del eje corporal para su reflexión, en donde se preguntaban acerca de los sentimientos y las emociones que tuvieron en la sesión corporal, el cierre del momento se denomina como expresión del bloque el cual sirve como empalme al siguiente momento.

MOMENTOS	RELACIÓN DE LAS SENSACIONES A PARTIR DEL RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES					
SESIONES		1	2	3	4	5
EJE CORPORAL		SENTIDO DEL TACTO AUDITIVO	SENTIDO GUSTATIVO OLFATIVO	SENTIDO VISUAL	AMBIENTES COMPLEJOS DE LOS SENTIDOS	EXPRESIÓN DEL BLOQUE
EJE EMOCIONAL		REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES	REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES	REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES	REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES	REFLEXIÓN DE LAS EMOCIONES

Gráfica 15.

El segundo momento giro entorno al resignificar, partiendo del primer momento se sumaron elementos para que el resentir pase al resignificar esto mediante la experiencia corpo-emocional, ya no solo se relacionan el estímulo y la percepción ahora el ambiente entra en juego, con base en la exploración por medio de la limitación de un sentido ya no se centra

solo en la percepción ahora el foco se amplía abarcando el ambiente en el que se encuentra, un ambiente con más elementos y con relación entre los sujetos que están en este corresponden al segundo momento en eje corporal, el eje emocional se desarrolla ya no solo desde la reflexión de lo percibido sino que se agrega la identificación del rol propio en el ambiente que se estuvo en el eje corporal, el cierre de este bloque se dio desde la construcción de un ambiente por parte de los estudiantes, en donde cada uno desarrolla un rol específico.

EXPERIENCIAS CORPO-EMOCIONAL						
6	7	8	9	10	11	12
CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES GUIADO NV1: LIMITACIÓN DEL SENTIDO VISUAL Y AUDITIVO EN UN CONTEXTO		CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES INDICACIONES NV 2: LIMITACIÓN DEL SENTIDO VISUAL Y AUDITIVO EN UN CONTEXTO		CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES EXPLORATORIO NV 3: LIMITACIÓN DEL SENTIDO VISUAL Y AUDITIVO EN UN CONTEXTO		CIERRE DEL BLOQUE Y EVALUACIÓN
	EVOCACIÓN Y EXPRESIÓN ACTIVIDAD RECIENTE NV 1: TEATRO		EVOCACIÓN Y EXPRESIÓN ACTIVIDAD RECIENTE NV 2: TEATRO		CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES ACTIVIDAD RECIENTE NV 3: TEATRO	

Gráfica 16.

El tercer momento la expresión corpo-emocional tiene como base el rehacer, debido a la población la mayor carga se encuentra en el resentir, el resignificar y el rehacer se desarrollan de igual manera pero sin una profundidad extensa, en el eje corporal el contexto y la identificación del rol que se desarrolla de manera progresiva en donde al inicio la identificación del contexto es el objetivo, para progresivamente llegar a la identificación del rol en el contexto, en eje emocional se desarrolla una feria expresiva, en donde durante dos sesiones se muestra varias formas de expresión desde los saberes de los docentes, para al final

cada estudiante tomara la decisión de cuál iba a utilizar, con el fin de darle carne a todo el proceso que se tuvo.

EXPRESIÓN CORPO-EMOCIONAL					
13	14	15	16	17	18
JUEGOS DE ROL IDENTIFICACIÓN DEL ROL		JUEGOS DE ROL IDENTIFICACIÓN DEL CONTEXTO		JUEGOS DE ROL IDENTIFICACIÓN DEL ROL EN EL CONTEXTO	
	FERIA EXPRESIVA APROPIACIÓN		FERIA EXPRESIVA PREPARACIÓN		FERIA EXPRESIVA PUESTA EN ESCENA

Gráfica 17.

Aspecto pedagógico

Este fue el desarrollo del currículo, la forma en que la propuesta toma forma en el currículo. La propuesta pedagógica que sirve como guía en la relación entre el docente y el estudiante y que también guía la concepción del conocimiento y la escuela. Zubiria realiza un análisis de la escuela hetero estructurante y auto estructurante, en donde finaliza por concluir que cada uno de estos conceptos tienen falencias por acción o por omisión, así Zubiria propone la pedagogía dialogante como el punto de equilibrio.

Construcción del conocimiento

La relación entre el ambiente y el cuerpo que sumerge en este es fundamental en la forma de construcción del conocimiento, en esto Zubiria plantea que la relación entre el sujeto y el

medio es activa y reciprocas, en donde menciona que el proceso de interiorización también es activo y debe construirse y pensarse de tal forma, así el proceso de interiorización desde el proyecto se plantea en la relación del cuerpo carne-encarnado en donde el punto de unión es el movimiento.

Zubiria menciona la importancia de la relación del sujeto con el medio, el medio juega un rol crucial en la construcción del conocimiento de esta forma lo mencionaría Zubiria “Los seres humanos aprehendemos a pensar, a amar, valorar y a actuar, solo gracias a la presencia de los mediadores culturales” (2006, pg. 204), no se puede planear alejado de los mediadores culturales, aspecto que permea al sujeto en sus diferentes prácticas.

En síntesis, hay que reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente y que, para que ello se presente, es condición indispensable contar con la mediación adecuada de un maestro, que favorezca de manera intencionada, mediada y trascendente el desarrollo integral del estudiante. (Zubiria, 2006, pg. 196)

Los factores del ambiente influyen significativamente en la construcción del ambiente, la escuela, aunque hace parte del ambiente del sujeto no es el mas significativo ni al que mayor tiempo se está inmerso, por eso no puede ser un lugar en donde se pretenda la construcción del conocimiento a partir solo de los estímulos que se dan en este, es preciso entonces que el conocimiento parta como lo menciono Zubiria del dialogo que se propicie desde la escuela.

Rol de la escuela

La escuela desde escuela desde Zubiria es un espacio de dialogo “Hoy en día, un modelo pedagógico dialogante debe reconocer las diversas dimensiones humanas y la obligación que tenemos escuelas y docentes de desarrollar cada una de ellas. (Zubiria, 2006, pg. 196), pero no basta con solo brindar el espacio de dialogo también debe reconocer las múltiples y diversas dimensiones humanas, pues la escuela ha centrado sus esfuerzos hacia la construcción del conocimiento desde un único enfoque.

El ser humano piensa, ama y actúa como lo menciono Zubiria y el rol de la escuela es enseñar a pensar, amar y actuar mejor, así la escuela debe enfocarse en potenciar el ser humano, una escuela entonces que se adapte al sujeto y no al contrario. Los diferentes aspectos del ser humano y del ambiente en el que esta inmerso deben tenerse en cuenta desde la escuela.

Dado el contexto anterior, la opción pedagógica más pertinente en la actualidad es la de un enfoque dialogante que considere el papel activo del estudiante en el proceso de aprendizaje, pero que también comprenda que la mediación es una condición necesaria del desarrollo. Una postura que reconozca que las ideas no son sembradas en la mente del niño, a la manera de depósitos, sino que conviven, dialogan y coexisten con las anteriores ideas, valores y sentimientos que se manifiestan en el niño y el joven con el que interactúan. Una postura que considere el diálogo como condición esencial del desarrollo y que entienda que la educación en "tercera persona" (Escuela Tradicional) tiende a aplastar los intereses de los niños, frenar el desarrollo

del pensamiento y a desconocer el papel activo que cumple todo estudiante en el proceso de aprendizaje; pero que también comprenda que la educación en "primera persona" (Escuela Activa y constructivismo) subvalora el papel del maestro y la cultura, y sobrevalora las posibilidades de los propios estudiantes. (Zubiria, 2006, pg. 208)

El enfoque dialogante como una propuesta que se piensa desde las diferentes dimensiones del cuerpo y las múltiples condiciones de las que se encuentran en el ambiente, una construcción del conocimiento desde el dialogo es una propuesta para una sociedad que ha educado desde la instrucción de un conocimiento cerrado sin posibilidad de mediación, establecer los procesos educativos como espacios en donde las voces de sus participantes entran en un juego de ida y vuelta.

Rol del maestro y el estudiante

El estudiante se ha limitado hasta ahora a ser un ente pasivo en el proceso de enseñanza, tomado como una hoja en blanco en donde se ha de llenar de conceptos y teorías, en realidad más que una hoja en blanco el estudiante se presenta con una colección de libros llenos de significantes culturales, sociales, familiares y demás, así el estudiante se presenta con condiciones para dialogar en el proceso educativo.

El maestro enfrenta un reto en la pedagogía dialogante pues debe desprenderse de las formas y maneras de enseñanza, debe disponerse y prepararse para las únicas configuraciones significantes de cada estudiante, hasta cierto punto pues como lo menciono Zubiria “Vivimos un mundo excesivamente pequeño, con los mismos problemas y con similares contextos personales, familiares, educativos, culturales y sociales.” (2006, pg. 201), es así que el

maestro también debe analizar y partir desde los diferentes contextos que se presentan en el ambiente en que se encuentra, para poder brindar un espacio de seguridad en donde se puedan escuchar las voces en dialogo, pero el rol del maestro no acaba ahí tendrá que guiar el dialogo hacia las necesidades que haya identificado y hacia mejorar el potencial del sujeto.

Análisis de la experiencia

. Elementos o tipos

. Características

Cuerpo

1. Es así que solo hasta el momento en que vivieron de primera mano la experiencia de no poder ver, cambiaron sus acciones frente a sus compañeros y con si mismos como auto cuidado.

*Por lo anterior se puede inferir que vivir experiencias significativas tiene el poder de cambiar la perspectiva de la realidad.

2. Se pudo evidenciar la construcción de esquema mental, donde cada jugador relaciona los olores percibidos a las experiencias anteriores, aquí podemos ver cómo influye la historia de vida en la percepción del contexto actual.

- Relacionamos el esquema mental con la historia de vida ya que es desde su construcción social que se germina la mirada del cuerpo.

3. Poco a poco fueron brotando lágrimas de tristeza, ilusión, felicidad, anhelo, gracias al ambiente que se generó previamente, se logró romper fibras, tocar corazones, llegar a lo profundo de sentimientos y emociones desbordantes.

- Los sentimientos y las emociones en este punto del campamento fueron una ficha clave para la motivación.

4. Fue un poco chocante este momento ya que estaban realmente ocupados en sentir y vivenciar lo que una foto puede significar para ellos, a lo cual nosotros como

profesores decidimos apartarnos para no hacer presión visual o presencial al realizar la actividad, si no que poco a poco fuesen soltando y expresando en el papel lo que su ser sentía; herramienta que efectivamente fue oportuna ya que una revisión esporádica, los estudiantes ya tenían algunos elementos plasmados en las hojas.

*Para nosotros fue y es de gran importancia validar los sentimientos y emociones que podían generar las actividades, por ende, una intervención podría afectar el trayecto de la misma.

5. Por la **velocidad de la competencia** no se podían concentrar de buena manera en los olores que tenían que describir, **siendo así que olores fuertes como el limón no lo podían identificar con claridad, puede tratarse por las condiciones de competencia en la que se encontraban.**

- El ambiente es tan importante como el estímulo, en este caso el ambiente fue la competencia, el juego, y el estímulo, percibir los olores, el ambiente repercute en el estímulo siendo una barrera de percepción.

Ambiente

1. Para el café la **reacción fue inmediata**, realmente **evidenciamos que es un olor conocido.**

*Dentro del contexto colombiano el café tiene una gran connotación y fue efectiva en el momento de la actividad y posibilitó la reacción (descriptiva) inmediata al olor.

2. Esto se evidencia porque su postura inicial era poco despreocupada y en ocasiones su **mirada se dirigía a otras partes u objetos.**

- Para nosotros el proceso de observación era tan necesario, que dentro de las posibilidades de compartir las 24 horas del día podíamos realmente distinguir ciertas actitudes que para nosotros eran significativas.

3. Como profesores, **recalcamos la importancia y significado de las sesiones**, en dónde los estudiantes manifestaron que si evidenciaban la intensión de las sesiones y que en algunos se percibían avances ya que no los notaban tan tímidos si no que se han **integrado más al equipo**.

- La conversación, la palabra, escuchar y ser escuchados, se encontraba en los planes de las sesiones dado que, los comportamientos no son lineales y no se puede deducir que sucederá o no.

4. En la reflexión pude identificar las **capacidades de autocritica de los estudiantes**, pues fueron **conscientes de lo sucedido y la forma en la que se debió actuar**, después de la charla **dada se observó una actitud diferente frente a la descripción del contexto**.

*Generar los espacios para el pensamiento crítico es necesario, como profesores no podemos ni queremos pretender que algo está aprendido.

Ambiente estímulo

1. Quizá el tema **de la timidez evidentemente no sea por pena al público** si no por **experimentar una nueva forma de expresión**.

*Dentro de las múltiples posibilidades del proyecto nos planteamos de primera mano que nosotros debíamos experimentar esos momentos de incomodidad en actividades que nos pusieran fuera de nuestra zona de confort.

Ambiente cuerpo

1. Es la consecuencia de encontrarse en un ambiente ajeno, estando en un modo exploratorio tratando de descifrar el contexto en el que se encuentra y así poder desempeñar el rol correspondiente a este contexto.

*Poner a los estudiantes en una cuerda floja de un nuevo contexto, nos emocionaba, pues nunca sabíamos que iba a pasar, teníamos una serie de hipótesis, pero nunca una verdad cierta.

2. Una anotación grande es que muchas veces como personas no logramos ser tan detallistas con los elementos que tiene el contexto por ende muchas veces no se comprende, pero cuando se es un buen observador se logra captar mucha información sea de lo que se está hablando, mirando, escuchando o en su defecto complejizar y atender a todos los estímulos externos que se pueden recibir.

*Muchas veces un estímulo es más fuerte que otro y nos olvidamos de los demás, pero nuestra tarea como profesores era esa, encontrar la medida adecuada de un estímulo y otro para que todos se puedan percibir.

3. Los estudiantes interpretaron un contexto de violencia y de peligro inminente hacia ellos, y en respuesta a este contexto reaccionaron de forma violenta, la sensación de que han sido agredidos los saco del objetivo inicial que tenían, de esta forma el contexto fue transformado por parte de sujetos externo y no conto con la respuesta adecuada por parte de los estudiantes.

- Teníamos la posibilidad de compartir espacios fuera de las clases y evidenciar que no fuese un trabajo momentáneo, si no que se pusiera en práctica.

4. Debido al rol que desempeñaba en este contexto el cual era de director técnico me encontraba en un estrés pues no solo era la situación en sí, sino que también las

repercusiones posteriores, también contaba con una impotencia, pues solo podía ver como la tensión iba en aumento intentando tranquilizar y centrar al equipo.

- Es evidente que el proceso de este proyecto no solo permea a los estudiantes sino que, como profesores también tenemos todos los estímulos externos, sentimos y nos emocionamos.

Cuerpo ambiente

1. Evidenciando así la influencia de la historia de vida en la interpretación del contexto, construyendo a partir de lo vivido la forma de construir las herramientas que se han de utilizar para cotejar la información dada por el ambiente.

- Como profesores en medio del discurso se habla de lo necesario que es conocer a sus estudiantes, pero en este proceso eso no fue un discurso, fue parte del diario vivir, y fue una posibilidad muy grande para nosotros ya que, conocer esa historia de vida nos ponía a pensar sobre las posibles conductas.

Cuerpo estímulo

1. Siendo así que la experiencia previa desempeña un rol determinante en la consecución de esta actividad.

- En este punto no hay algo positivo o negativo, simplemente es algo que sucede y se debe analizar.

Estímulo

1. Estamos en condiciones totalmente fuera de lo acostumbrado y pienso que cada día será un reto y debemos afrontarlo, así como se afrontó esta sesión, quedo con

la felicidad de lograr los objetivos son importar las adversidades y saber que vamos a poder realizar este proyecto con satisfacción.

- En definitiva, este proceso fue toda una experiencia, tanto profesores como estudiantes estábamos fuera de la zona de confort y al final del día éramos un gran grupo que logro sacar adelante un día más, esa familiarización fue tan cercana y significativa para nosotros como profes.

2. Pero se recalca que la motivación es un factor crucial para combatir las adversidades presentadas.

- Alentar y animar, era la mejor manera de expresar lo que nosotros deseábamos sin decirlo explícitamente, muchas veces la lucha era simplemente porque los estudiantes se sintieran felices y cómodos.

3. Se evidenció un arduo trabajo en grupo porque durante toda la búsqueda del tesoro, no hubo peleas entre los estudiantes, por el contrario, se escucharon de manera asertiva y lograron pasar por todas las pistas.

- Parte de entender el contexto, es escuchar a las personas que están alrededor y trabajar en pro del grupo, ese día fue satisfactoria, pero a la final ganamos todos.

4. Como apreciación de la actividad se necesitaban más integrantes al momento de llevarla a cabo, pues en algunos instantes tuvimos que doblar tareas, sin poder estar plenamente en la estación correspondiente.

- momentos en los que no podíamos estar con los ojos alerta a nuestros estudiantes y no porque ellos no se necesitaran, sino porque eran nuestro instrumento

de observación y claramente había momento de vacío porque no creamos las estrategias necesarias o porque algo ocurría.

5. La descripción de las actividades resultó confusa para los estudiantes, evidenciando dificultades de parte de los maestros para conceptualizar de forma clara los contenidos expuestos y sus pretensiones, faltando aterrizar las actividades para los estudiantes.

- Como profesores claro que tenemos errores, pero la intención de esto no es solo aceptarlo si no, hacer la reflexión adecuada y evidenciar las falencias para fortalecer en lo que se está fallando.

6. En cuestión de las expresiones se observó dificultad al momento de plasmar las experiencias, resumiéndolas en demasía o simplemente sin poder plasmarlas, los estudiantes que utilizaron pintura se mostraban motivados al principio, pero a medida que avanzaban acortaban la pintura para poder acabar rápido.

- Hay cuestiones en este tiempo tan líquido y veloz, y es que se desea hacer todo de la manera más rápida posible, dejando de lado las pasiones y sentimientos al expresar, porque en definitiva la expresión es significativa tanto en cuerpo, tiempo y espacio.

7. El grupo que destaco fue el que tuvo que lavar loza porque ambos fijaron toda su confianza en sí ya que tocaba lavar un cuchillo, el que guiaba en ningún momento lo toco o manipulo los elementos, pero si usaba un tono de voz fuerte para que su compañero se percatara.

- Evidenciamos el cuidado por el otro y la importancia de la confianza, (siempre alertas de cualquier eventualidad para evitar accidentes), pero la comunicación fue tan clara y tan bien ejecutada que nos sorprendió como se llevó a cabo el desarrollo de esa actividad.

8. Por las dificultades técnicas se vio frustrada las pretensiones de la actividad, pues debido a no contar con la cantidad suficiente de audífonos se lograba identificar las frases con facilidad en algunos casos.

- Ahora que estamos en proceso de análisis me doy cuenta que nosotros como profes también nos encontramos en situaciones de presión o fuera de confort, pero no logramos dar una pausa para pensar y buscar soluciones.

9. Tener en cuenta que las posibilidades de acceso a algunos elementos en este contexto terminan siendo un poco complicado, por ende, se pueden utilizar elementos que nos brinde la naturaleza.

- En el ambiente hay infinidad de elementos para utilizar, es terrible cuando nos limitamos y no nos permitimos ver más allá de los deseos momentáneos por lograr un objetivo, muchas veces cambiar de rumbo da los mismos o mejores resultados.

10. A medida que el tejido avanzaba la expresión de los estudiantes se mostraba más extensa mencionando actitudes de los compañeros que no compartían o eventos que sucedieron en particular. Al finalizar el tejido dos estudiantes en particular que habían mostrado una actitud apática por eventos externos se mostraban más inmersos en la actividad.

- Generar espacios de escucha y habla fueron necesarios para identificar fortalezas y debilidades en la convivencia del campamento.

11. En momentos siento **que no estamos siendo claros con las sesiones y por eso se pierde la intensidad de la misma**, pues no es sólo jugar y divertirse como en muchas reflexiones comparten los estudiantes.

- Leer las conclusiones de las sesiones de las sesiones termina siendo una retroalimentación para nosotros, nuestro proyecto tenía una intensidad que queríamos que fuera visualizada, y eso debía estar plasmado en esas conclusiones, de lo contrario no estábamos por el camino correcto, o si lo estábamos debíamos hacer ciertas modificaciones.

Estímulo

1. La siguiente indicación fue hacerse con un compañero y **compartir entre los dos o tres, las cualidades escritas**, ejercicio con la intención de reavivar la manera de **autorreflexión** y de entender cómo se ven las personas.

- Esta actividad más que permitimos conocer a los estudiantes, permitió que ellos se conocieran entre sí, y no desde las superficialidades, sino desde un análisis más objetivo.

2. Al inicio de la actividad **los estudiantes se encontraban decididos y confiados** por el terreno en el que se encontraban y por el sonido que habían elegido.

*Parte de este proceso es generar los espacios para que se desarrolle la actividad pero también que los estudiantes sean críticos en sus decisiones, no siempre el profeso debe llevar el control de toda la sesión.

3. El cuidador que se seleccionó para estar pendiente de los demás compañeros resulto útil y adecuado en aras de asegurar la integridad de los participantes de la actividad.

- En ocasiones fuimos asertivos en la elección de estudiantes con un perfil lleno de liderazgo y cuidado por el otro, eso fue eficiente para el desarrollo de la sesión.

4. La percepción del ambiente por parte de los estudiantes que recibían a los compañeros era la de asumir una responsabilidad al recibir la integridad del otro, pues se alistaban al momento de recepcionar al otro.

- Es evidente que poner realizar una actividad y luego hacer un cambio de roles pone en disposición a los estudiantes, pues dentro de los escritos se encontraba que cuido del otro porque esperaba de igual manera ser cuidado y realmente fue algo que funciono, no hubo accidentes.

5. Para esta actividad se le delego actividades a los estudiantes como, guionistas, actores, narrador escenografía y efectos de sonido; esto con el fin de darles un poco de organización y que se evidenciara la participación de todos.

- Se dieron esos roles y la cantidad de personas que podían participar en los grupos, pero fueron los estudiantes quienes decidieron que papel iban a desempeñar. Se evidencio la participación de todos, también como la pasión y dedicación como el desinterés.

6. A pesar de las continuas charlas que se generan por diferentes motivos siento que el grupo esta fragmentado y eso termina afectando a nivel anímico a algunos estudiantes.

- Nuestro rol en el campamento también comprendía escenarios de escucha externa o aislada para levantar ánimos y ser compañía tanto de los estudiantes de manera individual, como del grupo en general.

Estímulo ambiente cuerpo

1. Llamo la atención las formas que cada estudiante utilizó para encontrar a su pareja, los estudiantes que habían compartido más tiempo no tomaron mucho tiempo para identificar los rasgos de su compañero.

Definición: Se evidencia que sus sentidos se encuentran alerta y de esta manera lograron el objetivo con mayor velocidad, con ayuda del reconocimiento previo.

2. El espacio también jugó un rol crucial pues ya que es un espacio en que se encuentran todos los días se desplazaban por el lugar con confianza.

- Después de tiempo y adaptación los estudiantes conocían algunas zonas del campamento y se sentían en confianza*

3. La importancia de tener horarios y actividades para este tipo de restricciones es de total importancia ya que el celular al ser un objeto de tan fácil acceso desde su comodidad en agarrar y tener la información deseada, se vuelve algo elemental en el transcurrir del día a día, incluso el simple hecho de revisar la hora que se hacía en un constante se convirtió en no tener conocimiento del tiempo en cuestiones horarias y pedir la hora cuando se generaba la necesidad.

- La desintoxicación digital que se realizó fue complicada para los estudiantes, ya que su celular era personal y el uso que le daban no tenía límites.

4. Personalmente los primeros días no fue una dificultad el limitar el uso del celular pues me encontraba ocupado, pero en los días que contaba con más tiempo libre notaba que el uso del celular se prolongaba, también notando que terminaba extenuado al dejar el celular, cosa que era contra productiva pues lo usaba con la intención de descansar. Siendo así que al día de escribir esta reflexión ya opto intencionalmente por reducir los tiempos en el celular.

- Como profesores no teníamos la restricción del uso del celular porque inicialmente su uso no era extenso, pero encontrarnos en un ambiente diferente, sin las distracciones normales de la comodidad de la casa, evidenciamos que nuestra principal distracción fue el celular.

5. Sin embargo, siempre estaban pendientes de la posible hora en que iban a tener hora de contacto y considero que han tomado de buena manera esa norma, no he evidenciado mayor queja e incluso muchas veces no lo usan todo el tiempo.

- Sobre todo por las noches los estudiantes preferían compartir entre todos que aislarse y usar en celular, jugábamos UNO o STOP, poníamos música y cantábamos, se empezó a tomar el hábito de reunirnos, jugar, hablar, algo más amenos, muy fuera de los requerimientos del campamento.

Expresión corporal

1. Se evidencio un esfuerzo por comunicar lo percibido tratando de compartirlo con los demás, aunque la indicación fue la de guardar silencio y dejar las apreciaciones para sí mismo.

- Esta apreciación es un poco extraña pues cuando se les daba la indicación de comunicar, de expresar, sus palabras se limitaban en ocasiones, pero cuando se les indicaba guardar silencio y no compartir idea.

2. **Mejorar la comunicación interna** antes de las sesiones, y **darles la oportunidad de expresar de diferentes formas más precisamente vocalmente.**

- En ocasiones nos pisábamos la voz al hablar y eso más que estar bien o mal, evidenciaba falta de comunicación entre nosotros.

3. **Una condición era que la persona que no tenía oclisor puesto no podía tratar a su compañero como muñeco lo cual al inicio se les dificultó,** pero optaron por una **comunicación clara y concisa.**

- Lo que se visualizó en la planeación, es que desde la facilidad de los estudiantes sería más fácil realizar todo solo uno y ayudarlo al otro, y lo que precisamente se quería evitar era eso, que el estudiante con todas sus capacidades tratase a quien no tenía la posibilidad de ver como un muñeco*

4. Se observó una predilección por la forma de **expresión escrita**, quizás por ser la forma con la que más han tenido contacto, **al momento de plasmar lo que se interpretó no se mostraron mayores dificultades a la de escribir en el reglón,** los que decidieron dibujar crearon formas simples y diseños concretos.

- Al inicio la actividad de la escritura era muy limitada y quizá se daba esto porque era un hábito que se tenía, pero al tener que escribir diariamente retroalimentaciones de las sesiones, se convirtió en un hábito, y sus letras empezaron no solo a tomar sentido si no amplitud

5. Por ejemplo Jose se molestó muchísimo con Felipe por no entender lo que él le dijo porque desde ese momento se rompió el teléfono y a pesar que sus compañeros recalcaron que sólo era un juego José seguía molesto y con otros compañeros realizaban calificativos a Felipe que seguramente en vez de animarlo lo que hicieron fue que se desinteresara un poco de la clase, debido a esto tome la palabra al final de la clase para indicar que sí la idea era ganar el juego, es más fácil apoyar y ayudarse entre sí que cargarse culpas innecesariamente.

- Las sesiones inicialmente tienen un objetivo por cumplir y muchas veces no es la actividad en sí, si no observar cómo se desenvuelven los estudiantes durante el desarrollo de la misma.

6. Dar pautas más claras a la hora de incluir una actividad que posiblemente es nueva, ya que dado el caso la explicación deberá ser más profunda y detenida.

- En esta ocasión se hizo algo que no es óptimo, asumir que algo se conoce a nivel general, pues suele suceder que no todas las personas conocen lo mismo, de pronto con las mismas reglas o dinámicas, hay que dedicar el tiempo o los cinco minutos para que haya claridad en los estudiantes.

7. De las elecciones de los estudiantes se puede interpretar las preferencias al momento de expresarse, debido a que los estudiantes con menos facilidad de comunicación verbal escogieron la comunicación a través de lo plástico específicamente mediante la plastilina.

- Brindar herramientas y elementos de comunicación, facilito que los estudiantes encontraran aquello con que se sentían más cómodos, muchas veces no se

trata de expresar sentimientos, las ideas también salen a flote en esta temática, por ende, las creaciones fueron auténticas.

8. Al momento de **construir su forma expresiva** fueron pocos los se tomaron el tiempo para pensar que iban a plasmar en su expresión, **la mayoría empezó con la acción y a medida a que este tomaba forma adaptaban su mensaje a la representación material que iban construyendo.**

- En este punto se evidencian los cambios generados a través de las sesiones, el proceso es gratificante, pues las lecciones para nosotros fueron bien contribuidas y transformadas.

La triangulación entre lo teórico y lo práctico, se da desde los 4 nodos que se usan a lo largo del proyecto (ambiente, estímulo, cuerpo y expresión) en el análisis de experiencia se evidencio que dentro de algunas citas se encontraban dos o más nodos, lo cual evidencia la necesidad y requerimientos del uso de la comprensión de la complejidad, para darle más sentido al proyecto desde su propuesta hasta su aplicación.

Ambiente

Dentro de los rasgos más generales encontrados en las citas de los diarios de campo se encuentra la como oportunidad la descripción del contexto, que a su vez es el tópico principal de los autores que se utilizaron para apoyar teóricamente lo humanístico de este proyecto. El contexto por parte de los autores nos ayudó a

reforzar y alimentar las ideas de cómo se visualiza el ser humano actual, no desde rasgos físicos sino desde las particularidades historias y socioculturales que lo permean, conocer y entender “las necesidades” que este ser humano requiere, porque dado que hacen parte de políticas capitalistas, en cierta medida estas necesidades terminan siendo un poco banales en cuestión de lo que realmente se puede definir como una *necesidad*, que para nosotros es aquello que es ser humano requiere para vivir. Por su parte el contexto dentro de los diarios de campo salió a la luz desde la percepción del esquema corporal, las experiencias, la historia de vida, etc, de igual manera un ser humano que en principio evidencio la necesidad por sentirse conectado/a por medio del smartphone, esto porque el aparato ya hace parte del diario vivir y alejarlo o limitar el uso no era algo muy común. Al pasar el tiempo y con la intención de las sesiones, esta necesidad bajo su intensidad, claro que es necesario para la comunicación con el otro, sobre todo parientes que se encontraban cerca, pero ya los estudiantes no requerían el aparato de manera acelerada.

Cuerpo

La teoría de los textos usados para el nodo cuerpo por los diferentes autores (Entralgo, Planella y Molano) hablan del cuerpo desde diferentes perspectivas, está la biológica muy parecida o lo que se propone como cuerpo carne, desde los diferentes sistemas que componen al cuerpo y la capacidad de recepción de estímulos y estos conceptos se ven evidenciados en los diarios de campo como estímulos externos los cuales se generaban gracias a la planeación del momento resignificar. Luego por parte de los autores encontramos conceptos de manifestaciones desde la cultura y sociedad, que se evidenciaron no en los diarios de campo porque esos iban guiados a las clases, sino que, en el diario vivir y en el convivir en sociedad como lo que nosotros hicimos en el campamento, quizá lavar un plato, hacer aseo, eran tareas

casi nulas en la capital pero en el campo son tareas del diario vivir, por lo tanto hacer actividades poco concurrentes en contextos nuevos evidencia manifestaciones en la cultura y sociedad. Finalmente desde Molano se habla de la experiencia en la sociedad actual, lo que de igual manera se evidencia desde las practicas del diario vivir, pues en clase o entrenamientos la mente estaba ocupada y no necesitaba algún elemento adicional de distracción, que por el contrario si sucedía en los momentos libres o de descanso, la necesidad de las juventudes por mantenerse en línea durante los primeros días fue evidente y es un comportamiento que se evidencia en el general de la población, cabe resaltar que también la llamada sociedad actual está llena de características positivas que no se deben desmeritar al proyectar la problemática.

Entrevistas-cuestionarios-recolección de información



Prueba diagnostica

Nombre: Kevin Daniel Getial Mincapie // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. *¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?*

*A los 10 años.

2. *¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?*

*A los 11 años

3. *¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?*

*De 3 a 4 horas

4. *¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?*

*2 horas diarias

5. *¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados? ¿Cuál?*

6. *¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?*

*No

7. *¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?*

*No

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

*Me motivo

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Espero mejorar y me gusta

Prueba diagnóstica

Nombre: Omar Alejandro Arrollo Aguas // **Edad:** 11 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*A los 10 años.

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

*A los 9 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*3 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas y media

5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?

¿Cuál?

*Alta no normal

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*Solamente cuando es importante

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*A veces cuando respiro mal

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

*A veces cuando veo a CR7 me emotivo ser como él o mejor

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*En la virtualidad no me escuchan, pero personalmente me pueden escuchar mejor

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Me sentí muy bien porque pueden conocer más de uno

Prueba diagnóstica

Nombre: Miguel Alejandro Moreno // **Edad:** 13 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 7 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Desde los 9 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*Alrededor de 8 horas al día

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas al día

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*No me fijo en eso

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No necesariamente

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*No es lo mismo que cuando hago actividad física

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

*Si, tanto positiva como negativamente

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No, no puedo expresarme de la misma manera que personal

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Buena porque son preguntas fáciles de expresar

Prueba diagnóstica

Nombre: Johan Camilo Mendez Arias// **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 11 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Desde los 11

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*6 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas

5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?

¿Cuál?

*Positiva= igual porque no me llega a afectar eso

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Si

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*Me llego a motivar porque veo eso, pero igual no porque me amo yo mismo

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No porque no puedo expresar una emoción frente a una pantalla como en realidad esta personalmente

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Que voy a cambiar varias formas como las de pensar y actuar

Prueba diagnóstica

Nombre: Joan Sebastián Mora Ramirez// **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 11 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Desde los 11

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*3 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*Positiva- igual porque no me voy a afectar eso

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Si

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*Me llego a motivar porque veo eso, pero igual no porque me amo yo mismo

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No porque no puedo expresar una emoción frente a una pantalla como estar personalmente

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Que voy a cambiar algunas cosas de la forma de pensar o dirigirme a una persona

Prueba diagnóstica

Nombre: Katherine Martinez Aguilie // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 8 años tengo acceso de un celular y de televisión

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Cree mis cuentas de redes sociales a la edad de 10 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

* Yo dedico un total de 4 horas aproximadamente

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

* Yo dedico un total de 2 horas de actividad física en el colegio y 2 horas entrenando fútbol

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*No tengo ninguna emoción al no recibir likes

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*Si a veces tengo que contestar o veo el celular y notificaciones varias veces

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Al momento de tener un alto uso del celular se cansan mis ojos

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

**Si ya que a veces me comparo con los ideales de las diferentes redes sociales*

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

**Si expreso mis emociones tanto personal como virtual*

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

**Mis expectativas son altas ya que es importante las emociones*

Prueba diagnóstica

Nombre: Andrés Felipe Acuña Domínguez // **Edad:** 13 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*10 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* 10 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

* 12 horas al día

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*Cuando voy a entrenar los días y los días libres hago alrededor de 20 flexiones

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*No normal

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*La verdad si puede ser algo importante y a la vez no

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Si

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*No puede ser algo motivador o algo que me achicopale

9. ¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?

*Si porque la persona me escucha

10. ¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?

*Mejorar mi físico y mi mente, estar solo y lejos de mi familia

Prueba diagnóstica

Nombre: Samuel Alejandro Buenaventura Pico // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*10 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* 11 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

* 7 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*10 horas

5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?

¿Cuál?

* Mas o menos en negativa ya que al no recibir lo que esperaba me siento un poco decepcionado

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*Mas o menos

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*No

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

***Motivación**

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

***No**

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

***Me gusta**

Prueba diagnóstica

Nombre: Jerónimo Lenis // **Edad:** 12 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 10 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Desde los 10 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

* 7 horas al día

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

* No ninguno

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No, normalmente no

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*

9. ¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?

*

10. ¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?

*

Prueba diagnóstica

Nombre: Juan Camilo Sánchez Flórez // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 10 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

* Desde los 11 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

* 6 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*1 horas

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

* No la verdad me da igual porque no me afecta en NADA

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Si

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*Me causa motivación para esforzarme más

9. ¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?

*No porque podría ocultar alguna emoción por la virtualidad y pues personalmente NO

10. ¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?

*Pues mis expectativas serian cambiar mi manera de ser y de pensar

Prueba diagnóstica

Nombre: José David Cardona Henao // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*7 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

*8 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*4:30

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas diarias

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*Positiva me da un poco igual

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*A veces cuando tengo el tiempo para responder o puedo hacerlo

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Me siento menos cansado que cuando entreno

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

*La roca, Cristiano Ronaldo lo que quiero tener

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*Solo con las personas a las cuales les tengo varia confianza

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Mejorar las emociones y cambios de humor

Prueba diagnóstica

Nombre: Sebastián Salamanca // **Edad:** 13 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Redes sociales 11 años, videojuegos 8 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

*Desde los 11 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*4 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*2 horas

5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?

¿Cuál?

*Positiva= igual=no me afecta nada de eso

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

* No, pero una motivación, pero ningún otro afecto

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No porque no podría expresar alguna expresión-emoción al frente de una pantalla personalmente

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Voy a cambiar las expectativas que tenía antes y reflexionar mas

Prueba diagnóstica

Nombre: Damian Stik Corredor Carrillo // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Redes sociales 11 años, videojuegos 8 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

*11 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*5 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*4 horas casi siempre, pero hay días en que hago más

5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?

*No

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No

7. ¿Sientes que en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*No porque la actividad virtual la hago acostado, y la física en vida real cansando mi cuerpo

8. *¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?*

* No, pero una motivación, pero ningún otro afecto

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*Si, depende cual sea la noticia

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Pues espero este proyecto nos ayude a mejorar

Prueba diagnóstica

Nombre: Maicoll Andrés Gómez Gil // **Edad:** 14 años // **Fecha:** 5/01/2023

1. ¿Desde qué edad tienes acceso a las TICS (Redes sociales y video juegos)?

*Desde los 7-8 años en videojuegos y a las redes desde los 12 años

2. ¿Desde qué edad tienes acceso a redes sociales?

*Desde los 12 años

3. ¿Cuánto tiempo al día dedicas al uso del celular?

*Entre 4-6 horas

4. ¿Cuánto tiempo al día dedicas hacer actividad física (bailar, jugar, saltar, caminar, entrenar, etc.)?

*Entre 3 a 4 horas al día

**5. ¿Tienes una emoción negativa o positiva cuando no recibes los “likes” esperados?
¿Cuál?**

*No tengo ninguna emoción en si me dan o no like

6. ¿Te ves la necesidad de atender el celular inmediatamente cuando escuchas una notificación?

*No porque no soy ansioso en las notificaciones

7. ¿Sientes qué en un día de alta actividad virtual te encuentras igual de cansado o cansada que cuando haces actividad física?

*Si casi la mayoría de las veces

8. ¿Sientes qué los prototipos corporales que encuentras en la virtualidad afectan como percibes tu cuerpo?

* Me da motivación a esforzarme más para conseguir ese prototipo de cuerpo

9. *¿Expresas de igual manera tus emociones (lo que te pasa) por medio virtual que por medio personal?*

*No porque no me gusta que las personas sepan mi estado de ánimo y menos por las redes sociales

10. *¿Cuál es tu expectativa ante la aplicación de este proyecto?*

*Mis expectativas son altas ante este proyecto ya que me interesan mucho este tipo de proyectos

Audios

Viernes 13 de enero

Felipe Acuña: Muy chévere, muy divertido, nos pudimos comunicar de otra manera, me sentí bien y a mi equipo mal porque son muy brutos la verdad.

Kevin Getial: Me sentí muy chévere, pude compartir con mis amigos, pasé un momento de risa y con mi equipo me sentí bien y en la comunicación no nos pusimos rabiosos y estuvimos divirtiéndonos.

Jerónimo Lenis: Fue chévere porque jugamos teléfono roto, pero de diferentes maneras, me sentí bien pues porque compartí con mis compañeros, nos reímos, compartimos tiempo juntos, sentí que mi equipo estaba bien sólo que la segunda rota de teléfono roto Omar lo hizo mal, nos explicó mal y pues perdimos.

Santiago Ramirez: Me sentí bien porque aprendí algo nuevo, es algo que nunca había hecho con mis otros compañeros de equipo, pude evidenciar la confianza que se tienen entre ellos y de pronto unas cosas que se pueden mejorar.

Miguel Moreno: Me gusto la actividad porque era sobre confiar en compañeros y ver si mis compañeros podían hacer un bien, si me hacían pasar por lugares difíciles o más fáciles y con sonidos que son difíciles de escuchar al estar muchos, pero se lograban algunos, tocaba

tener mucha atención. Y en el teléfono roto me gustó porque son trabajos fáciles pero que pueden divertir mucho con los amigos y fue chévere que le añadieron de movimientos de físico o de atleta, con mi grupo me sentí chévere, entendían a veces la posición que les decía, lo que hacía, la mímica que hacía e intentaban hacer lo mejor, se notaba en la actitud.

Sábado 14 de enero

Kevin Getial: Cuando hicimos el círculo y cada quien debía decir cómo se siente en el campamento y como se la lleva con sus compañeros, me pareció bien porque cada quien escuchó las cosas de sus compañeros y lo que pensaba y cuando hicimos la técnica teatral fue muy chévere porque nos tuvimos que ingeniar el final de la historia que trataba de una abuela, sus tres nietos (Maria, Dario y Fabián). Con mi personaje me sentí bien, aunque nosotros no fuimos tan ingeniosos a la hora de hacer la obra y con mi grupo chévere, nos reímos.

Felipe Acuña: Con el trabajo del hilo me sentí bien porque me pude expresar y con el del teatro fue bien, aunque no pudimos ingeniar algo mejor, pero se pasó bien.

Jerónimo Lenis: Lo del tejido pues me pareció muy chévere, ya que contamos lo que nos... Contamos nuestra opinión de cómo nos sentimos en el campamento y con nuestros compañeros, en la historia teatral me sentí bien porque trabajamos en grupo, fue divertido, nos reímos. Mi personaje fue Ricardo, era un man todo borracho que le pegaba a la mujer y pues yo no soy así.

Miguel Moreno: Me sentí chévere haciendo el taller del tejido porque podía expresarme para ver cómo me sentía con mis compañeros y como me sentía aquí, de libre pero también ser organizado con mis cosas, fue chévere también ver como se expresan los demás y ver como quedo el tejido al final, como quedaron las líneas de todos lados y diferentes doramas.

Lo del teatro me gusto, pero no me pude expresar bien de mi personaje, pero bien, bien y también se intentó ganar, pero no ganamos.

Sebastián Mora: Hola pues, esta actividad me gustó porque pudimos expresar cómo nos sentíamos acá en el campamento y como nos sentíamos con mis compañeros. Interpretando personaje en el teatro me sentí bien, pude hacer bien el personaje y con mis compañeros hicimos un buen trabajo, lo planeamos y bien y por planear bien pudimos ganar.

Santiago Ramirez: En la actividad del día de hoy hicimos como un tipo de tejido, algo así, con nuestros compañeros, donde cada uno expresamos lo que sentíamos, como nos sentíamos acá en el campamento y pues con nuestro grupo, aparte de eso interpretamos una obra de teatro y me tocó interpretar una mujer y pues me sentí cómodo con mi grupo y con mis compañeros.

Sesión 10, 14 de enero

Miguel Martinez: Pues en la actividad primera, de taparse los ojos y buscarlo a uno sin sonidos y sin nada nos hace creer en nosotros mismos, en nuestras intuiciones o sentidos, en la segunda actividad de reconocer los temas que nos dieron era trabajar en equipo y dar a conocer nuestros pensamientos y lo que nos hacen entender nuestros compañeros, y ya en lo de los animales lo mismo.

Felipe Acuña: En el primer ejercicio que fue encontrar a michael fue muy chévere por que pase por todos los lados de la cocina y no lo encontraba y ya había pasado como dos veces por donde estaba hasta que un momento me choque con juan carlos, juan carlos se echó para atrás y encontré a michael. En la interpretación de ayudar a mis amigos a comunicarse a mí me toco hacer calentamiento, lo adivine fácil, después me toco explicar lo de un sapo y Sala no entendió y ya.

Miguel Moreno: Pues me gusto la actividad hoy porque era muy difícil, era en un espacio pequeño pero era muy difícil encontrar a nuestros compañeros y dure todo el tiempo, solo

cuando faltaban tres segundos logré encontrar a mi compañero, menos mal se quitó las gafas y cogió la gorra y ya sabía que era él, después la otra actividad me gusto porque era sobre recrear sonidos era como recrear sonidos y haciendo manejar a nuestro compañero como un muñeco, la idea era complicada pero al igual era fácil a la vez, era fácil la actividad.

Jose Cardona: Pues en la primera actividad de que mi compañero me encontrara, pues fue chévere porque me di cuenta que no sabe buscar con los ojos cerrados, aunque me pongo en los zapatos de él, sé que es un poco complicado, me encontró de penúltimas cuando ya la mayoría había encontrado a sus compañeros. De la segunda actividad de los sonidos y las imitaciones, me pareció bastante chévere porque nos tocó algo que hacemos comúnmente y pues fue fácil que mis compañeros lo captaron, cuando me toco a mí lo de los sapos pues me pareció bastante simple porque mi compañero lo sabía hacer muy bien.

Santiago Rodríguez: Pues en la primera actividad me vendaron los ojos, tuve que encontrar a mi compañero, tuve que caminar literalmente por todo el comedor tratando de encontrar a mi compañero lo que pasa es que mi compañero estaba como escondido en una esquina y no lo encontraba entonces me tocó recorrer todo el comedor dándole vueltas, me choque con varios de mis compañeros, después en la segunda actividad me vendaron otra vez los ojos y era una interpretación con mis compañeros estuvimos construyendo una puerta y en la otra vendamos a un compañero y él tuvo que adivinar que era una jirafa y lo hicimos comer matas y ahí adivino que era una jirafa y ya.

Extra sesión, Partido Amistoso, 16 de enero

Kevin Getial: Al inicio inicié calmado, tranquilo, hasta que le hicieron zancadilla a un amigo, Miguel. Entonces ya ahí me iba un poco calentando, pero pues no era alegando, ya después en el segundo tiempo derribé al que le había hecho zancadilla Miguel y pues se empezó a quejar y yo le dije “levántate, levántate” y pues ya ahí me había calentado. He pues

todo se calentó y todos empezábamos a alejarnos todos contra todos, nos empezaban a pisar, a pegarnos codazos, puños, de todo. Yo debí accionar bien y decirles a mis amigos que se tranquilizaran, que no nos alteramos y ya pero no lo hice. Al inicio tranquilidad, felicidad de jugar otro partido, ya después me empezó a dar rabia, furia, todo y ya.

Felipe Acuña: Pues al principio todo bien calmado, pero, me sacaron, salí caliente porque no sé qué hice de malo, empezó el segundo tiempo, el equipo se calentó, entre los dos. Entre en el segundo tiempo intenté calmar y al final se alborotó todo y lo tomé mal. Mi pensamiento fue que, pues nos calentamos muy bobamente, el equipo debió manejar más su mente y tuvimos que reflexionar sobre eso y saber qué hicimos mal y pedir una disculpa. Cuando empezó todo a calentarse tuvimos que hablar, calmarnos entre todos, apoyarnos y no dejar que se calentara el partido, pero hicimos lo contrario todos nos empezamos a calentar, nos empezamos a dar duro y del otro equipo también se empezaron a calentar y entonces se alboroto el partido y final de cuentas salimos peleados. Las emociones, me dio rabia y tristeza a la vez porque eso de pelear hace mucho tiempo no había sucedido y rabia porque el equipo se calentó muy bobamente, por pocos jugadores se calentó el equipo y reflexionar sobre eso.

Jerónimo Lenis: Yo en la pelea no me metí porque sinceramente pues soy menor que ellos y pues me da miedo que me peguen, pues trate de separar los jugadores, pero creo que falló en eso. Pues yo tuve que ayudar a separar al equipo, a los jugadores y pues bajarle... ayudar a que no se calentara tanto mi equipo. Tenía angustia, miedo, susto, rabia, porque se dejaron calentar muy bobamente. Los equipos se dejaron calentar y pues que cada quien comenzó a pegarse y pues así comenzó la pelea.

Sesión 11, 16 de enero

Kevin Getial: La primera pregunta es ¿Cómo se sintió la actitud del equipo creando la escena ¿Se sintió bien y nos reímos un poco porque nos equivocamos? La pregunta número

dos es ¿Cómo se sintió al momento de actuar? Lo mío no fue tanto porque tenía que hacer sonidos, si le pegaban al travesaño, tenía que hacer un sonido tipo... así como escucharon y hacer la tribuna “Ehhh eh hh malos” o “vamos equipo”. La tercera pregunta es ¿Que le hubiera cambiado a la historia ¿Que hubieran prestado un poco más de atención, porque a la hora de Damian narrar el partido se enfocan más en jugar que en actuar?

Jerónimo Lenis: Se sentido la verdad pues, yo no aporte mucho en la creación, más que todo poniendo el escenario y ayudando a hacer ideas de cómo hacer los sonidos, como el travesaño y eso. Me sentí la verdad muy bien, agradable porque fue muy divertido y nos reímos un rato. No le cambiaría nada, porque los escritores hicieron un muy buen trabajo y con los actores, como lo acaba de decir mi compañero había partes en donde solo se enfocaban en jugar.

Santiago Ramirez: El papel que yo ejercí, fue efectos sonoros, definitivamente y siendo sincero me sentí muy mal no porque el cargo ejercido que haya tenido, si no por la falta de actitud y seriedad de mis compañeros, siento que fue una actividad muy buena y es algo que no hace unir más como equipo y pues desafortunadamente por la falta de actitud de mis compañeros y ese egoísmo de que ellos creen que tienen la razón, no se pudo llevar a cabo bien una actividad, me aburrí porque trato de esforzarme y la gente no colabora, ellos creen que siempre es lo que ellos digan, me di cuenta que ellos no ven o no tienen un líder, no quieren acatar ordenes, entonces me sentí abrumado, porque al final fue un buen guion pero no quisieron colaborar, siento que fue mucha falta de seriedad, para mí personalmente no me gusto el desarrollo de la actividad con mis compañeros.

Reflexión del día frente al torneo, miércoles 18 de enero

Alejandro Buenaventura: Una de las principales, por decirlo, diferencias que vimos del día lunes y de hoy fue que el lunes no nos concentramos a jugar en lo que sabemos, sino que

buscábamos era spot ir al choque y jugar bruscamente, pero el día de hoy si nos concentramos a lo que es nuestro juego, jugar al piso, cabeza fría, solo concentrarnos en el partido y así mismo como jugamos el día de hoy pudimos ganar, cosa que el lunes no pudimos por la desconcentración, por calentarnos la cabeza, en cambio el día de hoy ya lo hicimos bien.

Felipe Acuña: Siento que el día lunes el equipo no se conocía, no jugaban a lo que sabemos jugar, como si jugáramos con desconocidos, no jugábamos al toque, fallamos todos, teníamos la cabeza en otro lado, nos dejamos calentar muy fácil y siento que el día de hoy todo cambió, todo fue más fluido, todos tocamos, no nos calentamos. Para mí el partido de hoy fue bien, el día lunes pues me sacaron, salí caliente, hoy me sacaron, salí bien y me sentí bien con lo que hice.

Jerónimo Lenis: El día lunes pues fue, pelearon por cosas muy tontas, que lo que les decían los del otro equipo, los provocan y eso, también pues pelearon porque digamos le trataban mal a su mamá y ellos no sabían nada de su vida, creo que no había razones justas para pelear, pero pues ya pasó y ya enfrentamos las consecuencias. En el día de hoy miércoles jugamos el puesto 3er y 4to, quedamos de terceras, estuvimos mucho más tranquilos pues los del otro equipo nos querían pegar y eso, pero así aún nos pegaran tocaba controlarnos, uno por el bienestar de nosotros, si nos queríamos quedar en piscina y porque a los profesores les afecta eso.

Santiago Ramirez: El lunes sentí que fue una actitud muy abrumadora, por parte de nosotros, más que todo de parte mía de como llegue a la cancha como empecé a tratar a los demás y pues fue muy abrumador de mi parte, y lo que pasó el lunes fue que todos nos calentamos, nos dejamos calentar cuando teníamos el partido controlado, caímos en el juego de ellos y pues paso lo que tuvo que pasar, y el día de hoy llegamos más serenos, más

tranquilos a trabajar lo que sabíamos, de pronto hubo falencias, pero cada uno supo manejarlo, hoy se vio una mejoría tanto individual como en grupo.

Sesión 13,18 de enero

Kevin Getial: En el primer ejercicio me sentí chévere, me dio angustia de tener que saber que adivinar lo que me decía mi amigo en explicaciones, pues me lo decía en tío de juego porque él y yo antes jugábamos y ahí poco a poco le fui entendiendo, en el segundo me sentí chévere, me dio mucha risa porque un compañero se cayó, era la emergencia y así, y después cuando nos tocó a nosotros, me dio angustia porque no sabía tanto del papel que iba a hacer.

Miguel Moreno: La primera actividad me gustó mucho porque fue interpretar unas palabras pero sin decirlas era como interesante y a la vez complicado, porque es difícil expresar una palabra sin decírselo y me gustó mucho cuando era sobre constructor, porque eran unas cosas muy locas, en la segunda actividad pues me tocó ser limpiador, y me agrado mucho porque se trataba sobre la comunicación de todos, de que quedara bien la escena y a pesar de ser una escena muy pequeña se entendía muy bien y lo hicimos muy bien.

Alejandro Buenaventura: pues en la primera actividad me sentí bien ya que era pues enseñando a alguien, diciéndole cosas para que entendiera y pues afortunadamente entendió muy bien. En la segunda actividad de interpretación fue algo chévere ya que nosotros teníamos que interpretar para que el otro grupo adivinara lo que estábamos haciendo y mi reflexión para esta actividad es que no todos vemos de la misma manera que el otro y que intentemos ir más al fondo del contexto para comprender de mejor manera.

Jessua Molina: Yo me sentí muy bien en la actividad, porque hicieron actividades que sirvieron mucho y pues para distinguir las cosas cuando las interpretan sin poder hablar o hablar. La segunda actividad, todos lo hicieron bien porque todos se concentraron en hacer

eso y pues se expresaron bien, aunque no muchos las cogieron de una pero sí se expresaron bien.

Jerónimo Lenis: Me sentí muy bien pues porque la primera actividad fue muy divertida ya que le dieron un rol a mi compañero y él nos tenía que describir ese rol, me divertí porque debían describir hablando y con expresiones físicas. La segunda actividad fue como, nos daban una historia para expresar y se tenía que decir, pero sin hablar, el grupo 1 les todo un accidente de fórmula 1, la verdad lo hicieron bien, uno de nuestros compañeros tuvo que ir a ayudarles sin saber cuál era su rol, nuestro grupo hizo un ataque al banco, yo Jerónimo Lenis fui el celador, y la verdad fue muy divertido porque los dos equipos se supieron expresar.

Santiago Ramirez: Pues me sentí bien porque en las actividades que se desempeñaron el día de hoy, se sintió bien el ambiente con nuestros compañeros, empezar a adivinar, memorizar, interpretar las cosas que hicimos hoy, que a pesar que algunos sean difíciles de expresar se puede adivinar, entonces la primera actividad fue muy bien, me gustó mucho. La segunda actividad fue bien porque podemos, trabajamos en equipo entonces es una oportunidad más de reforzar el grupo, de que todos podamos estar unidos y de que los demás empiecen a interpretar tanto las ideas de ellos como las de nosotros.

Videos

Kevin Getial: Mi experiencia acá en el campamento fue muy buena, aprendí muchas cosas, levantarme, tender mi cama, bañarme, cada que comía lavar el plato, hacer el aseo, me queda para hacerlo en la casa, pues para hacerlo en la casa. Y el tema del celular, siempre hizo un poco de falta el celular porque, una hora, dos horas, por todo el día se sentía poquito.

Alejandro Buenaventura: Bueno mi experiencia en el campamento fue algo muy chévere ya que nunca la había vivido y creo que no todas las personas se pueden dar la oportunidad de hacerla, fue chévere ya que mejoramos físicamente hablando futbolísticamente, de físico,

táctico y etc., en otro sentido, aprendimos demasiado a valorar las cosas, a veces no dábamos las gracias por un plato de comida, no dábamos gracias ni por un par de medias, entonces eso me ha ayudado a valorar, antes dejaba la ropa y al día siguiente aparecía limpia, no lavaba uno el plato, no decía gracias por la comida mama, no daba el abrazo que ahora uno necesita, también le doy gracias a los profesores por la ayuda que nos brindaron. De todos modos, que no hayan quitado el celular se me hace algo muy bueno ya que la juventud que hoy en día (incluyéndome obviamente) estamos muy apegados a la tecnología y en el campamento nos limitaron el uso del celular, uno al principio se sentía desesperado de no tener el celular, pero ahora se divierte haciendo diferentes actividades, como compartiendo y etc.

Santiago Ramirez: Bueno mi experiencia en el campamento fue desde mi punto de vista bastante bueno, en lo poco que compartí con el grupo, me sirvió mucho de pronto las cosas como el poco espacio o las poquitas comodidades que el profesor nos pudo ofrecer, nos enseña mucho en la vida, nos enseña a ser independientes y pues esta experiencia me ha servido demasiado, siento que cuando llegue de esto con mi familia no usare tanto el celular, respetare los tiempos bañarme, lavar el plato, siempre ser ordenado con mis cosas, dejar mi cama tendida, es algo mío pero puedo empezar a cambiar el respeto con el uso del celular me ha servido bastante en comparación cuando pues, yo estaba allá antes de venir, siento que yo era un chico que se la mantenía con el celular a cada rato, no me gustaba salir, eran muy pocas las veces que disfrutaba sin estar con el celular. Y pues gracias a la experiencia del campamento me limite más el uso del celular porque me di cuenta que puedo divertirme de diferentes maneras sin estar pegado a una pantalla.

Jose Cardona: Buenas noches, mi experiencia en el campamento pues fue un poco extraña porque es la primera vez que salgo, se podría decir, tanto tiempo de mi casa, de todas las comodidades, de todo lo que uno pide, de todo lo que uno quiere, a estar casi sin nada, pues mi experiencia fue extraña porque pasar de comodidades a tener muy pocas cosas, se

perdió pero pues es una experiencia, una muy buena experiencia que nos ayudan a valorar, o sea que nos funciona mucho como mentalmente como físicamente. En el tema también deportivo como físico, también los entrenamientos me gustaron mucho, es algo que en Bogotá no se ve igual, acá si o si nos teníamos que exigir y pues siento que también en la casa, en la finca como tal, hubo mucha unión en el equipo y siempre era el apoyo. En el tema del celular si al principio me frustró bastante porque era una persona que en Bogotá lo usaba a cada rato o sea era pegado al celular las 24/7, la única hora en que no lo utilizaba era para entrenar, pero llegar aquí y que me lo quitaran me costó bastante, ya después me di cuenta que puedo hacer otras cosas, como no sé, jugar, salir, entrenar y esforzarme más porque yo sé que puedo

Samuel: Mi experiencia en el campamento (no entendible) ... pues mejoramos física, mentalmente, personalmente siento que no mejore lo suficiente, pero estamos en un proceso fue muy chévere, voy a aplicar levantarme temprano, lavar el plato, lavar mi ropa, y pues el uso del celular, la verdad los primeros días si fue como aburridor, pero ya después nos inventábamos que hacer.

Omar: Personalmente mejoré muchas cosas tanto física como mentalmente, compartí mucho con mis compañeros, ósea compartí con otros compañeros pude conocer a otros y pude expresarme también conocer a más personas, no traje celular se sintió bien pero no tanto porque no tenía para llamar a mi abuela.

Mora: El campamento me gusto porque nunca lo había hecho y pues me hizo cambiar físicamente y con vivencialmente y aprendí muchas cosas, y una de las cosas que voy a utilizar es levantarme temprano, bañarme con agua fría, lavar la loza, entrenar dos veces al día, y también aprendí que no usar tanto el celular, porque en la casa lo usaba cuatro seis horas, acá solo lo uso dos horas.

Acuña: Mi experiencia en el campamento fue buena porque compartí con mis compañeros, pude hacer nuevas cosas. Mejorar muchas cosas tanto en el pensamiento, lo que voy a usar en mi casa es menos uso del celular y ayudar en la casa a barrer o lavar mi plato, el uso del celular para mí no fue tan duro si no que fue una experiencia más en mi vida para poder utilizar.

Sala: Para mí la experiencia en el campamento fue muy buena porque mejore físicamente como tácticamente en el fútbol, gracias a los profes porque nos enseñaron cosas nuevas, me enseñaron cosas nuevas, en la casa voy a utilizar muchas cosas que aprendí acá como levantarme temprano digamos salir a hacer ejercicio temprano también como la comida yo antes comía mucho ahora no voy a comer así como antes valorar lo que me dan, y darle un abrazo a mi mama cuando llegue, y lo del celular al principio se sentía feo porque yo estaba acostumbrado a estar en la casa a todo rato en el celular y los entrenamientos cuatro veces a la semana, ahora lo voy a tratar más por que como dije voy a salir más y mejorar en el futbol.

Maicol: Mi experiencia en el campamento fue chévere porque, siento que fue muy buena porque pues por lo menos yo sentí que me mejore muy bien físicamente y mentalmente también porque yo siento que en este campamento uno empieza a valorar todo, la mamá, que le hagan la comida, y todo eso valorar también todo lo que a uno le dan, en el campamento yo siento que (no se entiende) Utilizar como estilo de vida, es levantarme temprano, tender mi cama, bañarme rápido alistarme rápido hacer las cosas bien, sobre el celular, pues yo en la casa tampoco es que lo utilice mucho, fue una experiencia que no me afectó tanto, pero fue bueno.

Katheryn: Mi experiencia en el campamento fue muy buena, ya que me ayudó muchísimo porque antes no podía trotar lo suficiente, me cansaba mucho, respiraba mal, y pues gracias a este campamento ahora tengo más resistencia física, en el tema del celular me ayudo un

montón porque llevaba muchas horas de uso del celular en Bogotá y pues ahora creo que lo voy a usar menos, porque ya me aburre estar en el celular gracias a que lo usábamos una hora diaria y ya no lo voy a usar como antes lo usaba.

Damian Corredor: Mi experiencia en el campamento fue muy buena ya que las cosas eran buenas como los entrenamientos y las clases teóricas y también las psicológicas, pero algo negativo era el orden de mis compañeros, de todos en general, ya que al organizar el cuarto había discusiones o peleas y lo del celular, me pareció bueno ya que yo no me sentí con necesidad de del celular ya que andamos distraídos y en la casa voy a intentar cogerlo menos tiempo.

Conclusiones

Se puede evidenciar que en la implementación del currículo propuesto la expresión corporeo-emocional tuvo gran protagonismo puesto que fue la herramienta que posibilitó el primer paso a la solución de la problemática planteada. Problemática que no se evidencio en todos los integrantes, ya que algunos no manifestaban abuso del smartphone, aun así, los momentos planteados en el currículo fueron significados por tarde de ellos.

Hubo un reforzamiento sobre quienes mostraban dificultades al realizar las actividades, esto se da precisamente porque las actividades invitaban a salir de la zona de confort que genera el smartphone con su mundo digital, debido al contexto en que se encontraban los procesos implementados contaban con la participación plena de los integrantes, sin actividades o pasa tiempos que los ocuparan. Se evidencio por parte de los estudiantes que inicialmente evidenciaban un uso alto del smartphone un progresivo desinterés por el mismo, lo cual termina siendo positivo ya que precisamente esa era nuestra lucha como profesores.

Para el momento de la planeación se puede evidenciar que no se contó con los mejores espacios para las diversas actividades, pero de igual manera se adaptaron los espacios disponibles usando los recursos que se tenían a la mano como visuales, sonoros, auditivos y táctiles. El primer momento se desarrolló de manera tal que los estudiantes demostraron receptividad a las actividades que para ellos eran nuevas, así la exploración de los sentidos cobra valor y resignificación. En el segundo momento se evidencio una dificultad mayor por parte de los estudiantes ya que las sesiones contaban con una complejidad que no era óptima para la población, aun así respondieron proactivamente a las actividades propuestas. En el tercer momento los estudiantes presentaron la forma de expresión con la cual se sintieron más

cómodos, pero desde nuestro punto de vista recayeron en las formas de expresión más usadas, aunque se les haya mencionada que estaban en la libertad de usar cualquier forma de expresión, vista o no en las sesiones.

El diario de campo fue una herramienta útil ya que permitía hacer anotaciones de cualquier tipo y no sólo de algo establecido, el realizar los diarios de juntos posibilitó recordar más momentos y tenerlos en cuenta, también que cada uno tenía el espacio para comunicar lo que sintió y de paso realizar las correcciones pertinentes para futuras actividades. Se reconoce que la recolección de información fue de gran ayuda para el análisis del proyecto, con posibilidad de mejora en la descripción de los sucesos fuera de las sesiones de clase.

Al principio se demostró renuencia por parte de los estudiantes para dejar el uso prolongado del smartphone, a medida que los días pasaban mostraban menos dificultad al momento de entregar los smartphone, hasta llegar al punto de que algunos estudiantes no utilizaban la totalidad del tiempo destinado al uso del smartpone, se concluye que ante periodos abstinencia del uso del smartphone la población mostro una buena adaptación y finalmente se logró elevar las horas de actividad física y disminuir el uso del smartphone, dentro del campamento.

Se concluye que hay un potencial académico en la idea general del proyecto, se sugiere a los lectores ahondar en las repercusiones del smartphone y en las posibilidades disciplinares que cuenta la expresión corpo-emocional. Finalmente fue una experiencia gratificante y enriquecedora que se desea repetir en aras de mejorar en los aspectos más débiles y evidenciar nuevos o quizá mejores resultados.

Referencias

Cánovas Guillermo (2021), Adicción a video juegos. Colegio San Luis de los franceses: Recuperado de <https://www.stlouisfrancais.com/wp-content/uploads/2021/03/GUIA-VIDEOJUEGOS-San-Luis-de-los-Franceses1.pdf>

Pizarro Sandra (2020), Alteraciones mentales por el uso excesivo del móvil. Bogotá. Scielo. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v50n2/0034-7450-rcp-50-02-70.pdf>

Max-Neef, M., Elizalde, A., & Hopenhayn, M. (1986). Desarrollo a escala humana: una opción para el futuro. *Development dialogue*.

Danny Robert Dufour (2003), El arte de reducir cabezas. Editorial Denoel. Recuperado de [Dufour Dany Robert - El Arte De Reducir Cabezas.pdf \[x4e6pdo7oyn3\] \(idoc.pub\)](#)

Entralgo Pedro (1989), El cuerpo humano. Madrid. Editorial Espasa-Calpe. Recuperado de <https://www.cervantesvirtual.com/obra/el-cuerpo-humano--teoria-actual/>

Sánchez Elena, Pérez Judit, Gil-Carcedo Elisa (2001), Fisiología auditiva. Valladolid. Hospital Universitario Rio Hortera. Recuperado de <https://seorl.net/PDF/Otologia/003%20-%20FISIOLOG%C3%8DA%20%20AUDITIVA.pdf>

Molano Miguel Ángel (2012), Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. Universidad Pedagógica Nacional. Lúdica Pedagógica. Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/1778>

Julio Cabero Almenara (2002), Impacto de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación en las organizaciones educativas. Granada. Grupo editorial universitario. Universidad de la Salle. Recuperado de <https://cmapspublic2.ihmc.us/rid=1MZF0MGPJ-DW0C5J-NB1S/TICS%20EN%20EDUCACION.pdf>

Valencia Carlos, Micolta Juan (2015), Interacciones emocionales entre un video juego y su video jugador. Editorial Universidad Icesi. Recuperado de https://repository.icesi.edu.co/biblioteca_digital/handle/10906/79266

Jeff Orlowski (2020) Social Media [Documental] Netflix

Lipovetsky, G. (2019). La era del vacío. *Nueva Revista de política, cultura y arte*, 170, 44-53.

Han, B. C. (2016). *Topología de la violencia*. Herder Editorial.

Wilson Gabriel Barragán (2017), Neurofisiología de la visión. Editorial Areo Andino Colombia. Recuperado de
<https://digitk.areandina.edu.co/bitstream/handle/areandina/1350/Neurofisiolog%C3%ADa%20de%20la%20Visi%C3%B3n.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Bibliografía

- Bauman, Z. (2015). *Trabajo, consumismo y nuevos pobres* (Vol. 302484). Editorial Gedisa. Belloc. Recuperado de <https://blogs.fcpolit.unr.edu.ar/politicasocial1/files/2015/03/Bauman-Trabajo-consumismo-y-nuevos-pobres1.pdf>
- Ortí, C. B. (2011). Las tecnologías de la información y comunicación (TIC). *Univ. Val., Unidad Tecnol. Educ.*, (951), 1-7. Recuperado de <https://www.uv.es/~bellochc/pdf/pwtic1.pdf>
- Blanco Vega Maria de Jesús (2009) Enfoque teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. Editorial Oriz. Pedagógico. Recuperado de <https://horizontespedagogicos.iberro.edu.co/article/view/332>
- Han, B. C. (2022). *La sociedad del cansancio*. Barcelona. Herder Editorial.
- Calderón Rodríguez Jose Maria (2019) La caída del muro de Berlín y sus consecuencias en América Latina. *Revista Mexicana de ciencias políticas y sociales*. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rmcpys/article/view/71982>
- Chomsky (2008) *Manufacturing consent*. New York. Pantheon Books. Recuperado de https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5537300/mod_resource/content/1/Noam%20Chomsky_%20Edward%20S.%20Herman%20-%20Manufacturing%20Consent_%20The%20Political%20Economy%20of%20the%20Mass%20Media-Bodley%20Head%20%282008%29.pdf
- Flórez Mercedes y Molano Miguel Ángel (2003) Una mirada a la complejidad del desarrollo humano. Bogotá. Lúdica Pedagógica. Recuperado de <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7619>