

**PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA
RESILIENCIA**

**Programa de conciencia corporal como recurso para favorecer la resiliencia: una
experiencia con hombres internos en una fundación para la rehabilitación de adicciones de
la ciudad de Bogotá.**

Jairo Arturo Leguizamón Rojas

José Daniel Alméciga Alméciga

Director

Jorge Mario Jaramillo Pérez

Universidad Santo Tomás

División de Ciencias de la Salud

Facultad de Psicología

Bogotá D.C., 2019

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Agradecimientos

Gracias a la vida humana y su potencial, por permitirnos cruzar los caminos del conocimiento del ser y de su proceso para vivirlo plenamente. Por el compromiso que adquirimos con nosotros mismos para elaborar caminos de unificación, y dejar huella en el proceso de investigación. Gracias a aquel estímulo misterioso que guio y apasionó el presente trabajo que fue transversal a horas y horas de estudio y entrenamientos en bicicleta. Siendo el principal aprendizaje; la disciplina y la constancia para llegar a grandes experiencias y gozar ciclos. Por ello y por todos los seres que nos rodearon y rodean en el proceso del vivir, agradecemos por permitirnos crecer, descubrir y desarrollar los niveles de conciencia para cometer una praxis psicológica integradora y amorosa

Jairo Arturo Leguizamón Rojas y José Daniel Alméciga Alméciga.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA**Índice**

Resumen	6
Abstract	7
Problematización	9
Planteamiento y formulación del problema	9
Justificación	13
Objetivos	16
Objetivo General	16
Objetivos Específicos	16
Marco Paradigmático	16
Paradigma de la Complejidad	16
Marco epistemológico:	18
Constructivismo	18
Marco disciplinar	21
Resiliencia	21
Factores de riesgo	23
Factores protectores	23
Conciencia corporal	26
Marco Interdisciplinar	27
Hatha Yoga	27
Eutonía	28
Marco Legal	30
Marco Institucional	32
Antecedentes Investigativos	32
Marco Metodológico	42

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Tipo de estudio	42
Participantes	43
Procedimiento	43
Implementación del programa	43
Técnicas de recopilación de la información	44
Sistematización y análisis de la información	46
Consideraciones Éticas	46
Resultados	48
Discusión	65
Conclusiones	71
Aportes y limitaciones	73
Referencias	76
Anexos	84

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Lista de tablas:

Tabla 1. Matriz síntesis interpretativa.

Tabla 2. Definición de categorías.

Lista de anexos.

Anexo 1. Sesión 1: Presentación de los investigadores y del trabajo, consideraciones éticas iniciales.

Anexo 2. Sesión 2: Arraigos y bloqueos.

Anexo 3. Sesión 3: Equilibrando cuerpo y mente.

Anexo 4. Sesión 4: Tono muscular, consciencia de los músculos.

Anexo 5. Sesión 5: Sensaciones físicas de posturas y movimientos.

Anexo 6. Sesión 6: Conciencia Orgánica, y cierre del programa mediante escenario conversacional.

Anexo 7. Sesión 7: Documento de consentimiento informado.

Anexo 8. Transcripción escenario conversacional.

Anexo 9. Transcripción entrevista.

Anexo 10. Matriz escenario conversacional. Interpreta investigador 1.

Anexo 11. Matriz entrevista grupal: Interpreta investigador 1.

Anexo 12. Matriz escenario conversacional. Interpreta investigador 2.

Anexo 13. Matriz entrevista grupal. Interpreta investigador 2.

Anexo 14. Síntesis interpretativa investigador 1.

Anexo 15: Síntesis interpretativa investigador 2.

Anexo 16: Informe de entrega de resultados a la fundación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Resumen

La conciencia corporal es un proceso emergente, interactivo y dinámico, que involucra el autoconocimiento y la autorregulación a través de la conexión cuerpo-mente, esta sucede mediante la atención de procesos corporales profundos y movimientos o posturas voluntarias. Por su parte la resiliencia es el fenómeno que explica cómo una persona que ha vivenciado experiencias potencialmente traumáticas logra desarrollarse, y llevar una vida social y psíquicamente saludable. Partiendo de esto, el objetivo del presente trabajo de grado fue comprender cómo se relaciona la conciencia corporal y el desarrollo de la resiliencia, en un grupo de hombres internos en una fundación de rehabilitación por adicciones de la ciudad de Bogotá. Para ello, se diseñó e implementó un programa de conciencia corporal basado en técnicas de Hatha Yoga y Eutonía. La investigación se llevó a cabo en tres etapas: La primera fue la fundamentación y el diseño del programa, la segunda fue su implementación, y por último la recolección de información mediante un escenario conversacional y una entrevista grupal. Este estudio fue de tipo cualitativo con metodología acción- técnica en donde participaron 8 hombres inmersos en un centro de rehabilitación. Los participantes mostraron mayor interés por las técnicas de respiración estimulantes y describieron una mejora en la relación con sí mismos, además de concebir la conciencia corporal como una alternativa efectiva en el proceso de gestión de sus emociones y de toma de decisiones en situaciones percibidas como adversas. Sin embargo, se encontró que para que esta alternativa sea más eficiente, los ejercicios psico-corporales deben practicarse con mayor frecuencia. Finalmente se encontró una relación entre la conciencia corporal y las dimensiones de la resiliencia; satisfacción, autonomía, afectividad e

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

identidad expresándose con mayor claridad en la primera dimensión y menos en la última mencionada.

Palabras claves: Conciencia corporal, Resiliencia, Hatha Yoga, adicciones.

Abstract

Body awareness is an emergent, interactive and dynamic process that involves self-knowledge and self-regulation through the body-mind connection, this happens through the attention of the deep corporal processes and movements and voluntary movements. On the other hand, resilience is the phenomenon that explains how a person who has experienced potentially traumatic experiences, manages to develop, and lead a socially and psychically healthy life. Based on this, the objective of the present work was understand how body awareness is related to the development of resilience, in a group of internal men in a rehabilitation foundation for addictions in Bogotá. To this end, a body awareness program based on Hatha Yoga and Eutonia techniques was designed and implemented. The research was carried out in three stages, the first was the theoretical foundation and design of the program, second was the implementation and finally, the information gathering through a conversational scenario and a group interview. This study was qualitative with an action-technical methodology and worked with 8 men from a rehabilitation center of addictions from Bogotá. The participants showed special interest for stimulating breathing techniques and described an improvement in the relationship with themselves, as well as they shared body awareness as an effective alternative in the process of managing their emotions and making decisions in situations perceived as adverse. However it was found that for this alternative to be more efficient corporal exercises should be practiced frequently. Finally it was found that body awareness influences positively the dimensions of resilience; satisfaction,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

autonomy, affectivity and identity having more impact in the first mentioned dimension and less in the last.

Key Words: Corporal awareness, resilience, Hatha Yoga, Eutony, adictions

Todo lo que es observable por los sentidos está sometido al cambio y en consecuencia al movimiento (...) existen ciclos conectados de cambios, no se puede ordenar a los vientos y a las mareas que cesen, pero se puede aprender a navegar en corrientes azarosas si nos conducimos en armonía con los procesos imperantes de la transformación, y así hacer frente a las tormentas de la vida John Blofeld I Ching (1200 a.C).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Problematización

Planteamiento y formulación del problema

Colombia es un país que, a lo largo de su historia y aún en la actualidad, se ha configurado como escenario de distintas y variadas formas de desigualdad y violencia. Formas que, desde la colonización, se han venido replicando y transformando en dinámicas de poder y dominio.

Esta búsqueda del dominio, y su adyacente violencia instrumental, nace de visiones mutilantes y unidimensionales, las cuales, al volverse acción, se viven cruelmente en las pieles de la población (Morín, 1994), por lo que desemboca en el camino de la utilización de la otredad para la satisfacción de fines individuales, esto se expresa de diferentes maneras, en los diversos sistemas que componen la sociedad. Moral (2007) recuerda frente a las relaciones humanas y el poder que: “las relaciones humanas son relaciones de poder (...) la realidad del poder y el poder de la realidad, actúan impregnando nuestra interioridad, reforzando el proceso de acostumbramiento/adoctrinaje” (p. 72).

En la actualidad, estas relaciones de poder se trasladan a formas de violencia de orden económico financiero y actúan lejos o a la sombra de la política, por lo que este fenómeno está ligado a la degeneración del fenómeno político en sí, y busca la constante privatización, debilitación y corrupción de los aparatos estatales para crear una autonomía de actividades económicas al margen de la legalidad (Minayo, 2005). Ejemplos de estas actividades ilícitas y enriquecedoras son; el tráfico de drogas, de armas, de objetos robados o contrabandeados, trata de blancas, desplazamiento forzado, entre otros.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Dicha violencia, también incluye a las clases sociales pobres, quienes se adentran en el mercado ilícito para acceder a bienes económicos y de consumo, pues el contexto social está marcado con claridad por el desempleo estructural y la exclusión social (Minayo, 2005).

Agregado a esto, fenómenos como la impunidad, la naturalización de la corrupción y demás delitos de las clases políticas y pudientes, son un suelo firme para la construcción de una ciudadanía basada en la arbitrariedad, el individualismo y en los privilegios sociales (Minayo, 2005).

Esta lectura anterior resulta en la comprensión de un país con una alta tasa de criminalidad económica y política, alimentada por las extremas desigualdades sociales que constituyen la conspiración entre el juego de la legalidad y la ilegalidad (Minayo, 2005). Dejando en consecuencia, una Colombia con características sociales particulares como: altas tasas de pobreza, desigualdad, conflictos armados, baja accesibilidad a educación de calidad, narcotráfico, microtráfico y el consumo abusivo de sustancias psicoactivas (de ahora en adelante SPA).

Esta última problemática mencionada, es un fenómeno complejo que afecta a diversas poblaciones y realidades, en los ámbitos de salud individual y colectiva, por lo que constituyó la base de ésta investigación.

El Reporte de drogas de Colombia (2017), dirigió sus estudios epidemiológicos respecto al consumo de SPA a tres poblaciones diferentes: Personas en general entre los 12 y 65 años de edad, población escolar y población universitaria. Evidenciando preocupantes hallazgos, entre los cuales destaca que el consumo de alcohol está extendido casi en la mitad de la población

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

encuestada y un gran porcentaje de esta se encuentra en un consumo de riesgo asociado a abuso de esta sustancia.

Si bien el consumo de cigarrillo ha disminuido, el uso de drogas ilícitas va en un aumento acelerado. El reporte indicó que las sustancias ilícitas de mayor utilización son la marihuana, seguida de la cocaína, el bazuco y el éxtasis, y también se encontró un aumento en el uso de la heroína. Siendo el grupo etario más afectado hombres entre 18 y 24 años de edad de zonas urbanas.

Con base en el panorama mencionado, se encontró que la resiliencia tiene un impacto positivo en la prevención del consumo, tal como lo menciona Becoña (2006) quien haciendo una revisión documental, encontró que hay una clara relación entre una mayor resiliencia y un menor consumo de SPA, especialmente de alcohol y drogas ilegales. Por este motivo surgió el interés de estimular capacidades resilientes en los participantes de la presente investigación, pues al incursionar en el constructo de la resiliencia, Antonio et al. (2015), así como Córdoba, Andrade y Rodríguez (2005), encontraron que tanto los factores resilientes como las características de cada persona influyen en la conducta del consumo, especialmente la falta de gestión de conflictos, de sentido del humor y control de emociones intensas, por lo que la resiliencia es una variable importante frente a la aparición o prevención de conductas de consumo. Este resultado se complementa con el encontrado por Becoña, López y Fernández (2013) donde los consumidores de drogas ilegales tienen puntuaciones significativamente menores en el nivel de resiliencia que las personas no consumidoras, los autores además señalan la importancia de tener en cuenta la resiliencia como un factor importante para prevenir el consumo.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Teniendo en cuenta que la resiliencia es un fenómeno complejo, donde interactúan variables tanto personales (biológicas, psicológicas y espirituales) como sociales, se buscó desarrollarla y potenciarla a partir de un recurso que yace adormecido en el individuo; la conciencia corporal.

Esta idea, es corroborada también por el estudio de Rossi, Becker y Lancho (2007), sobre la terapia corporal como contexto para el desarrollo de la resiliencia en hombres y mujeres, donde se encontró que las actividades corporales mejoran la autoestima, promueven una mejor autorregulación y expresión corporal de los sentimientos y como consecuencia favorecen nuevas formas de solucionar problemas. Es importante agregar que, según Saavedra y Villalta (2008), no existe una diferencia significativa entre las puntuaciones de resiliencia de hombres y de mujeres, ni en los niveles de resiliencia respecto al rango de edad, aunque existen algunas particularidades, por lo que a nivel general se ha encontrado que la resiliencia es un constructo sin grandes diferencias de género.

Esto nos lleva a pensar que el trabajo corporal es un potenciador de características personales que mejora la capacidad de respuesta ante eventos adversos, en individuos que han perdido el control frente al uso de SPA cayendo en situación de adicción.

En cuanto a la literatura hallada para este trabajo, se encontró que hay amplias bases que relacionan un bajo nivel de resiliencia con mayores posibilidades de caer o permanecer en algún tipo de consumo de SPA, siendo así la resiliencia un factor protector ante el consumo. Esta misma búsqueda evidenció el papel de técnicas psicocorporales como herramientas eficaces para hacer frente a las adicciones de SPA, así como en procesos de rehabilitación (Brito, 2010) y (Brisbone y Lowery, 2011) Siendo el Yoga una de las disciplinas psicocorporales más estudiadas

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

actualmente. Sin embargo no se encontró literatura que relacionara de manera directa la resiliencia y la conciencia corporal.

De modo que el trabajo desde y con el cuerpo en poblaciones en situación de rehabilitación por adicciones, hacen que la praxis psicológica y la investigación sean un escenario de concientización y potenciación de toda la experiencia humana, ya que, al ser la conciencia corporal un recurso accesible para la mayoría de las personas, se posibilita el trabajo de niveles emocionales y físicos, promoviendo en el proceso, el desarrollo de capacidades resilientes. Por tal motivo surgió la pregunta:

¿Cómo se relacionan la conciencia corporal y la resiliencia en un grupo de hombres que se encuentran internos en una fundación de rehabilitación por adicciones?

Justificación

“Nosotros constituimos nuestros problemas y preguntas mientras fluimos en nuestra práctica de vivir, y preguntamos las preguntas que, dentro de nuestra emocionalidad, deseamos preguntar” (Maturana, 1995, p.31).

El presente trabajo, enmarcado en la Línea Medular de investigación Enrique Lacordaire, de la Universidad Santo Tomás, surge del interés por parte de los investigadores sobre los procesos de auto-conocimiento y de desarrollo de la conciencia como pilar del desarrollo psicosocial, aludiendo a la perspectiva del místico Gurdjieff acerca de que la evolución del humano es la evolución de su conciencia, siendo la conciencia corporal una columna de este avance.

En relación con esto y teniendo en cuenta que los estudios encontrados que se han realizado desde la psicología sobre el constructo de la resiliencia y conciencia corporal se han

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

dado principalmente de manera aislada, desde ámbitos terapéuticos y/o educativos con diversas poblaciones.

En el libro “El cuerpo en Colombia: estado del arte en cuerpo y subjetividad” (Cabra y Escobar, 2014) se encontró que hay poca investigación en tópicos sociales urgentes desde el campo de estudio del cuerpo. Por ejemplo, hay trabajos muy puntuales y aislados acerca del cuerpo y uso de sustancias psicoactivas (Flores y Redil, 2007) y (Brito, 2010).

De manera similar para el caso de la documentación en materia de resiliencia, se encontraron muchas variables con las que se relaciona este constructo, sin embargo, ninguno de los antecedentes encontrados la vincula directamente con la conciencia corporal. Por ejemplo, en el documento de estado del arte en resiliencia de Kotliarenko, caceres y fontecilla (1997) publicado por la Organización Panamericana de la Salud, se hace un recuento del concepto de la resiliencia desde diferentes autores, resaltando factores protectores, factores de riesgo, características de personas resilientes y no resilientes, entre otras temáticas importantes, y en ninguno de estos apartados se relaciona la resiliencia con la corporalidad o la conciencia del cuerpo. Por dichas razones, y partiendo de la creencia de que la conciencia corporal, puede ser un potente recurso de autoconocimiento y potenciación de las capacidades y habilidades propias, se busca hallar la relación existente entre los dos constructos en cuestión, pues como lo expuso Arlés y Sastre (2007), en su investigación “*prácticas corporales y construcción del sujeto*”, encontraron que las actividades corporales intervienen en la identidad de quien las realiza, del mismo modo, la percepción o significado que se tiene del cuerpo está influenciada por la práctica, así mismo el autocuidado aumenta en pro de mejorar la eficiencia de dicha práctica.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Al mismo tiempo, este trabajo estuvo orientado por la línea de investigación “Psicología, Subjetividad e Identidades” de la facultad de Psicología de la Universidad Santo Tomás, en la medida en que apunta al desarrollo personal de los participantes, y aporta significativamente al proceso identitario de los mismos, partiendo desde el cuerpo como recurso y medio de autoconocimiento, a la vez que se plantea una nueva forma de comprender el fenómeno de la resiliencia en escenarios de rehabilitación desde la conciencia corporal mediante prácticas como el Yoga.

A través de este proceso investigativo se obtuvo un aporte a los investigadores, por un lado en el ámbito académico e intelectual, específicamente frente a la relación entre la conciencia corporal y las características resilientes, y por otro lado, aportó significativamente la experiencia de los participantes involucrados en la aplicación del programa, así como a los investigadores e instructores del mismo, en la medida en que recibieron los beneficios de las técnicas psico corporales, en el ejercicio de enseñanza-aprendizaje, lo cual constituyó la orientación que dio sentido a la presente investigación, que no tendría razón de ser si se pensara ajena al beneficio y evolución de los participantes.

Para finalizar, y trayendo a colación el contexto social y cultural mencionado al inicio, es preciso reconocer que muchas de las personas que llevan una vida de adicciones, protagonizan o han protagonizado historias de vida dificultosas e incluso traumáticas, que bien pueden ser la causa o la consecuencia del consumo abusivo, por lo que es de vital importancia que logren desarrollar habilidades resilientes que mejoren su calidad de vida, así como la relación que tienen consigo mismos y específicamente con su cuerpo. propendiendo así por una mejora en el bienestar, construido directamente desde sus actores.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Objetivos.

General

Comprender cómo se relaciona la conciencia corporal y la resiliencia en un grupo de hombres que se encuentran internos en una fundación de rehabilitación por adicciones.

Específicos

- Identificar en las descripciones de los participantes cómo relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia identidad.
- Identificar en las descripciones de los participantes cómo relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia autonomía.
- Identificar en las descripciones de los participantes cómo relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia afectividad.
- Identificar en las descripciones de los participantes cómo relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia satisfacción.

Marco paradigmático

La construcción epistemológica-paradigmática se constató en primera medida por formas de conocimiento de la epistemología constructivista desde Maturana y Varela (1994), constituidos por el modelo paradigmático de la complejidad.

Paradigma de la complejidad

“Este paradigma llevaría en sí el principio de la Unitas multiplex, que escapa a la unidad abstracta por lo alto (holismo) y por lo bajo (reduccionismo)” Morín (1994).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Esto significa que, a la luz de la complejidad, el conocimiento no está determinado por ideas parcializadas, ni de lo unitario ni de lo reducido. Esta perspectiva, evita el camino del totalitarismo y cualquier intento de hegemonía del pensamiento.

Es por ello que la complejidad, es efectivamente la comprensión de los fenómenos como un tejido intrincado de eventos, acciones, interacciones, determinaciones y azares, que constituyen las cotidianidades, lo que significa que la complejidad se presenta a sí misma con los rasgos inquietantes de lo enredado, de lo inextricable, del desorden, la ambigüedad y la incertidumbre (Morín, 1994).

Para entender mejor este paradigma el autor expone tres principios bases:

1. Principio dialógico: Asume dos lógicas opuestas pero interdependientes, donde los antagonistas son dos partes de un mismo proceso, es decir que los opuestos dependen cada uno del otro para poder existir, por ende, viven en un eterno diálogo.

2. Principio de recursividad organizacional: Comprende los fenómenos como circulares y recursivos, es decir que cualquier producto de un proceso puede ser efecto y a la vez una causa de su proceso ulterior.

3. Principio hologramático: Comprende que no sólo la parte está en el todo, sino que el todo está en la parte.

Bajo este sentido, se entiende al ser humano como parte del todo y que a su vez es el todo. Al respecto Morín (1999) advierte que:

Como si fuera un punto de un holograma, llevamos en el seno de nuestra singularidad, no solamente toda la humanidad, toda la vida, sino también casi todo el cosmos, incluyendo su misterio que yace sin duda en el fondo de la naturaleza humana.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Pero no somos seres que se puedan conocer y comprender únicamente a partir de la cosmología, la física, la biología y la psicología. (p. 25)

Del mismo modo sucede con la realidad, pues esta es un tejido complejo constituido por entes heterogéneos e inseparablemente asociados, es decir que ésta se caracteriza por ser fractal y caótica Munné (1995), y sólo a partir de entender ese tejido de dimensiones inconmensurables, es posible que lo que es unidad pueda a la vez ser multiplicidad y en su sentido contrario lo múltiple a la vez puede ser unidad.

Todo lo anterior lleva a comprender el consumo y abuso de SPA, como un fenómeno ligado a los procesos biológicos expresados en un cuerpo físico, el cual está ligado a un contexto psicológico y social, es decir, es un fenómeno conectado a una meta-biología que se desarrolla en el universo del lenguaje, de las ideas y de la conciencia (Morín, 1994).

A partir de lo anterior, se entiende que la biología se amplía y se complejiza en el trabajo psico corporal, pues todo aquello que es sociológico, antropológico o espiritual, es también biológico y viceversa.

Marco epistemológico

Constructivismo

“el conocimiento no solo no es una realidad que se encuentra afuera de nosotros o que es ajena a nuestra persona, sino que necesariamente es un proceso que tiene lugar en toda nuestra capacidad experiencial y motora” (Varela, Thompson, y Rosch, 1993, p.73).

Teniendo en cuenta la importancia de los procesos humanos evolutivos guiados por la autonomía y la auto-organización en el lenguaje, en su dependencia al entramado social y cultural, se parte del constructivismo.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Este cuenta con diversidad de posturas y definiciones que muestran la multiplicidad de visiones y debates de esta epistemología, así como de las disciplinas a las que aporta teórica y epistemológicamente (Retamozo, 2012). Sin embargo, Pérez (2010) afirma que el centro del constructivismo “está dado por su interés en reconocer el fenómeno del conocimiento como resultado de una interdependencia entre observador y mundo observado” (p. 4).

Son tres los ejes que definen las posiciones constructivistas. Retamozo (2012) resalta la importancia del sujeto como un ser activo, tanto individual como colectivamente, por otro lado, se refiere al desarrollo de la realidad, la cual es referencia del conocimiento construido, y en tercer lugar se interesa en el proceso de producción científica del conocimiento, para lo cual se abordan preguntas como ¿quién conoce?, ¿cómo conoce? y ¿qué conoce?

En ese sentido se entiende el conocimiento como “una construcción sucesiva, individual y social de la realidad experimental de los sucesos” (Camejo, 2006, p. 6), a partir de las dimensiones biológicas neuronales, psicológicas, históricas, culturales y epistemológicas transversales que están en constante dinamismo. Esta noción lleva necesariamente a pensar al ser humano como una estructura biológica viviendo una experiencia individual. En primer lugar “nada acontece en un sistema viviente que su biología no lo permita” (Maturana, 1996. p. 99) y, en segundo lugar, el cuerpo biológico y principalmente la experiencia corporal y sensorio motriz son los actores fundamentales para que pueda tener lugar el conocimiento (Soto-Andrade, 2007).

Esta determinación biológica, implica que todo conocimiento y experiencia posible, es relativo y dependiente de la forma particular de organización viviente y su respectiva autoformación o autopoiesis, ya que sin un cuerpo determinado no existiría ni sistema ni conducta (Maturana y Varela, 1994).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Esta organización viviente contiene “la corporalidad y la emocionalidad como elementos centrales de las estructuras que condicionan el rango de conductas, conocimientos y razonamientos posibles” (Maturana, 1990. p. 34). Por lo que al educar recursivamente (emocional y corporal) a las personas, se promueve el desarrollo y la configuración positiva de la dinámica interna psicológica del sujeto, que resultaría en un cambio en el ámbito de sus quehaceres posibles en la cotidianidad (Maturana y Bloch, 1996). De ahí que esta investigación implementará un programa con miras de promover esa recursividad mencionada.

Dicho brevemente, este estudio comprende que la dinámica psico corporal es la base de la experiencia subjetiva y esta está construida a través de las relaciones sociales, pues es desde allí que se configura y se explica la experiencia a partir del acto de lenguajear (Maturana, 1990), es decir que ese cuerpo emocional, es un cuerpo que nace y se desarrolla bajo las fronteras culturales que delimitan su experiencia psicomotora y su manera de ser en el mundo a través del lenguaje.

Hay que mencionar además que se entiende el lenguaje como un proceso mediador de la experiencia, es decir es una herramienta que posibilita la creación de experiencias, pero no es la experiencia en sí misma. Maturana (1996) invita a pensar sobre: si el ser humano tomara una reflexión acerca de su propia experiencia como observador, se daría cuenta que se encuentra a sí mismo observando, hablando o actuando, y que cualquier explicación o descripción de lo que suceda va a ser secundaria a la experiencia en sí misma.

Esto conlleva a reconocer que la experiencia humana refleja en parte, la experiencia real sensible, y a su vez refleja la descripción que el sujeto, a través del lenguaje, realiza acerca de su

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

realidad, teniendo presente que esa explicación o descripción no sustituye la experiencia del vivir (Rosas y Sebastián, 2001).

Esta concepción del lenguaje como herramienta de descripción y mediación, lleva a pensar que solamente el sujeto es portador de la realidad que vive a través de su corporalidad en relación con el ambiente, y que es entonces, a partir del contacto con múltiples discursos y subjetividades en su entorno que se promueve la resiliencia y la conciencia corporal.

Marco disciplinar

Resiliencia

Para entender este constructo, que ya se ha mencionado como una herramienta posible en el trabajo con personas adictas, se retoma la perspectiva de Cyrulnik (2013), quien expone que la resiliencia explica la capacidad con que las personas logran sobreponerse a situaciones potencialmente traumáticas, estresantes, de crisis y riesgos en un momento específico de su vida. La resiliencia, intenta abordar una explicación de cómo sujetos que a pesar de haber nacido y vivido en medio de situaciones de adversidad, se desarrollan posteriormente como adultos psicológicamente sanos y exitosos. Esta es, además, un fenómeno de orden procesual, y requiere de agentes externos e internos para su desarrollo (Cyrulnik, 2013).

Por su parte, Becoña (2006), hace una revisión de diferentes conceptualizaciones de este término y plantea finalmente que la resiliencia consta de al menos dos partes, la primera en la que el sujeto se ve expuesto a eventos negativos o factores de riesgo, y la segunda en la que se logran evitar los efectos adversos de dicha exposición mediante la intervención de factores protectores. En ese sentido la resiliencia aparece sólo en una situación en la que hay tanto factores de riesgo

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

como de protección (cualidades o recursos), en la medida en que estos últimos permiten conseguir una adaptación positiva o al menos reducir o evitar el surgimiento de resultados negativos.

En ese sentido Rutter (citado por Domínguez de la Ossa y Godín, 2007) destaca que la resiliencia es una capacidad susceptible de aprenderse y debe ser enseñada en los contextos donde hay diversos factores de riesgo.

Es así como la resiliencia es el constructo que da cuenta del desarrollo psíquico y social saludable de un individuo, en presencia de factores insanos de privación o de potencial riesgo para el surgimiento de patologías (Llobet, 2008).

Teniendo en cuenta que el desarrollo de la resiliencia involucra diferentes niveles de relación, estas relaciones deben pretender brindar recursos al individuo para que tenga la capacidad de transformar el sufrimiento en acciones que aumenten su bienestar, y así poder percibir la adversidad como una oportunidad de evolución.

En el presente estudio se toma como referente principal del concepto de resiliencia, planteado por Saavedra y Villalta (2008), quienes entienden la resiliencia como un rasgo personal que se origina y desarrolla en la historia misma del sujeto y de su aprendizaje, dotando a la resiliencia de una característica moldeable, susceptible al cambio y a la reinterpretación.

Estos autores además tienen en cuenta que no todas las personas reaccionan del mismo modo frente a situaciones similares, ya que pueden darse una respuesta de vulnerabilidad o afectación negativa, una reacción de indiferencia frente al estímulo, o finalmente quienes presentan una reacción resiliente, es decir quienes construyen respuestas o conductas más eficaces y socialmente aceptables.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Factores de Riesgo

Para Saavedra y Villalta (2008) el riesgo alude o hace referencia al número de factores o condiciones adversas que experimenta el sujeto y que aumentan la probabilidad de que este desarrolle problemas posteriores en su vida. Para estos autores los factores de riesgo pueden provenir de tres fuentes: del sujeto, de las características familiares o de experiencias familiares negativas. Algunos de los factores de riesgo a resaltar son:

- Pobreza.
- Problemas familiares o negligencia paterna.
- Violencia.
- Enfermedades.
- Abuso de sustancias psicoactivas.

Factores protectores

Los factores protectores, definidos por Kotliarenco (1997) como todas las influencias capaces de mejorar las posibles respuestas que una persona pueda tomar frente a una situación adversa, y de reducir las posibilidades de que surjan efectos negativos de dicha situación, también se originan en determinadas vertientes que pueden ser: El mismo individuo (incluyendo aquí su biología), su familia, y el ambiente social que le rodea. En concordancia con lo dicho, Kotliarenco (1997), menciona algunos de los factores de tipo personal, como lo son:

- Autoestima
- Autonomía
- Confianza y optimismo
- Sociabilidad

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Según Grotberg (año, citado en Saavedra y Villalta, 2008) la resiliencia se sirve también de otras fuentes llamadas “fuentes interactivas”, que a diferencia de los factores anteriormente mencionados, se relacionan con la forma como el sujeto se apropia de su realidad y le da un sentido a través del habla, abriéndose así nuevas posibilidades

Dichas fuentes interactivas se clasifican en tres categorías: 1) Las provenientes del apoyo que la persona cree que puede recibir (Yo tengo). 2) Aquellas propias de la persona, intrapsíquicas o condiciones personales (Yo soy/ yo estoy). 3) Las relacionadas con las habilidades para relacionarse y resolver problemas (Yo Puedo).

Frente a la anterior clasificación, los autores Saavedra y Villalta (2008) desarrollaron una serie de factores que en conjunto comprenden el compendio de la resiliencia, y que se definen a continuación:

- Identidad: autodefinición básica, auto concepto relativamente estable en el tiempo, caracterización personal.
- Autonomía: sentimiento de competencia frente a los problemas, buena imagen de sí mismo, independencia al actuar. Control interno.
- Satisfacción: percepción de logro, autovaloración, adaptación efectiva a las condiciones ambientales, percepción de desarrollo.
- Pragmatismo: sentido práctico para evaluar y enfrentar los problemas, orientación hacia la acción.
- Vínculos: condiciones estructurales que sirven de base para la formación de la personalidad. Relaciones vinculares, apego. Sistema de creencias.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Redes: condiciones sociales y familiares que constituyen un apoyo para el sujeto.

Sistemas de apoyo y referencia cercanos y disponibles.

- Modelos: personas y situaciones que sirven de guía al sujeto para enfrentar sus problemas. Experiencias anteriores que sirven de referente frente a la resolución de problemas.

- Metas: objetivos definidos, acciones encaminadas hacia un fin. Proyección a futuro.

- Afectividad: auto reconocimiento de la vida emocional del sujeto, valoración de lo emocional, características personales en torno a la vida emocional. Tono emocional, humor, empatía.

- Auto eficacia: capacidad de poner límites, controlar los impulsos, responsabilizarse por los actos, manejo de estrés, terminar lo propuesto.

- Aprendizaje: aprovechar la experiencia vivida, aprender de los errores, evaluar el propio actuar y corregir la acción.

- Generatividad: capacidad de crear respuestas alternativas frente a los problemas, construir respuestas, planificar la acción. (p. 39, 40)

De las anteriores dimensiones se eligieron como foco de esta investigación: *Autonomía, Identidad, afectividad y satisfacción*, pues a diferencia de muchos otros de los factores contemplados, estos cuatro pertenecen al dominio “Yo soy/ yo estoy” y “yo puedo”. Es decir, son factores modificables por la persona, que a diferencia del dominio “yo tengo” se refieren a aspectos propios, susceptibles de ser trabajados o mejorados. Estas dimensiones fueron el foco de la categorización, y se redefinieron por los autores de esta investigación. (ver tabla 8)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Conciencia Corporal

Para entender el proceso complejo de involucrarse atentamente con las sensaciones corporales, se parte del término conciencia, que en el nivel general de la investigación ‘se interpreta como producto de la materia altamente organizada por el sistema nervioso central- y como un epifenómeno del proceso fisiológico del cerebro’ (Grof, 1994, p. 21). Esto significa que el ser humano es una biología altamente compleja capaz de producir autorreflexión y de observarse y actuar directamente en ella, tal como lo menciona (Grof y Bennett, 1994) ‘la conciencia desempeña un papel activo en la creación de la misma realidad’ (p. 20.) Esto se puede resumir en la capacidad de un ‘darse cuenta’, es decir de la posibilidad de percatarse de lo que está ocurriendo, es decir que la conciencia es concebida como un proceso y no como una ‘instancia psíquica’ y para que ésta se desarrolle es imprescindible situarse en el momento actual y prestar atención a la información sensorial, estando en contacto constante con la experiencia presente.

La conciencia, dirigida a la experiencia del propio cuerpo, capaz de observar y actuar sobre los procesos fisiológicos, sería la conciencia corporal, la cual es un proceso emergente interactivo y dinámico que surge desde las aferencias propioceptivas e interoceptivas que se originan en la relación con el ambiente, y es desde donde se construye la experiencia corporal en sus dinámicas posturales, de movimiento, de frecuencia cardíaca y sensaciones como el placer y el dolor y que pueden ser observadas por el individuo (Quezada-Berumen, González-Ramírez, García- Campayo, Cebolla y Soler, 2014).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Marco interdisciplinar

Moreno (2010), define la conciencia del cuerpo no como una conciencia limitada a las sensaciones o percepciones, sino todo el conglomerado de significados que atribuimos al mundo a partir del cuerpo, que en síntesis es un reflejo de la sociedad y la cultura de origen.

A su vez, el movimiento corporal, es un hecho transversal en todas las actividades de la vida, y requiere de todo un sistema biológico que le permita ser, es decir un cuerpo que realice el movimiento, en cuanto a esto (García, 2013) dice que:

El cuerpo humano y el movimiento debe realizarse desde un acercamiento holístico y complejo, que permita tomar conciencia de que cada elemento está en relación con otro y que los dos hacen parte de la totalidad, equilibrio necesario para el mantenimiento de la salud del ser (p. 83).

Es así como desde el movimiento es posible desarrollar factores psicosociales que estimulan las actitudes resilientes de los sujetos, pues la resiliencia es a la vez una la experiencia corporal (Cyrulnik, 2004).

A esa fortaleza corporal emocional, se le llama resiliencia psicomotriz, la cual es resultado de las experiencias e interacciones del sujeto que fortalecen la relación con sí mismo y el cuerpo, llevando al sujeto a manifestar expresividad, relaciones afectivas con mejor calidad, apertura a la comunicación, a la evolución del pensamiento y a una toma de conciencia sobre sí mismo, sobre el universo de los otros y el universo en sí mismo (Espinoza, 2017).

Hatha Yoga

Para propender a este tipo de Resiliencia, se tomaron como base en la práctica de esta investigación, elementos de las técnicas milenarias del yoga, el cual es uno de los seis sistemas

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

filosóficos de la doctrina india y su base teórica principal se encuentra en el Vedanta, que deviene de una colección de libros de la civilización de los Vedas que datan del 2800 a. C. (Fraser, 2004).

El propósito central del Yoga es: Lograr un estado de tranquilidad y de lucidez alerta que trascienda los vaivenes de la mente habitual, logrando alcanzar una paz interior consistente que no sea fácilmente derribada por los vientos mentales. En palabras del maestro contemporáneo de yoga B.K.S Iyengar: “la senda que cultiva el cuerpo y los sentidos, refina la mente, civiliza la inteligencia y halla su descanso en el alma” (Iyengar, 2001, p. 9),

Sin embargo, aunque la meta sea solo una, los caminos hacia ella son variados.

Para el logro de estas virtudes se han distinguido tradicionalmente distintas vías o sendas:

- Raja Yoga: La ciencia de la mente. Su herramienta principal es la meditación.
- Bhakti Yoga: La ciencia de la devoción. Su herramienta principal es el cultivo del amor.
- Jñana Yoga: La ciencia de la inteligencia. Su herramienta principal es el estudio.
- Karma Yoga: La ciencia del deber. Su herramienta principal es la acción en el mundo.
- Hatha Yoga: La ciencia de la voluntad. Su herramienta principal son las asanas (posturas físicas) y los pranayamas (ejercicios de respiración) Brito (2010).

Esta, es la senda más difundida en occidente y de la cual se basaron principalmente las técnicas del programa.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Hatha Yoga significa la unión del ‘‘Ha’’ y la ‘‘Tha’’, esto es entre el sol y la luna, entre masculino y femenino (Sivananda, 2003). Las técnicas de Hatha Yoga aportan al practicante las herramientas necesarias para lograr un crecimiento integral mediante el reconocimiento, dominio y uso del cuerpo, la mente y el intelecto en sus máximas potencialidades, puesto que la práctica constante del yoga permite superar gradualmente las limitaciones y bloqueos e inclusive activar procesos de auto-sanación, esto con el fin de recuperar la identidad original, es decir el retorno a la conciencia de unidad, Dios o la iluminación espiritual (González y Rivas, 2014)

Yoga es psicología aplicada y ayuda a quien practica a entrar en comunión con el universo o Dios, pues trae un mensaje al desesperado, alegría al deprimido, fortaleza al débil y conocimiento al ignorante, es la llave secreta de los reinos de calma y realización (Sivananda, 2003).

Por último, es importante mencionar la importancia del estudio de Brito (2010) para esta investigación, el cual resalta que la práctica constante de Asanas (posturas) y Pranayamas (técnicas de respiración) induce la transformación gradual de los criterios diagnósticos de la adicción, mejorando en los constructos: Libertad, aumento de la sensibilidad, aumento de la sensación de bienestar, aumento del auto-control, integración de nuevos intereses a la propia vida, y cultivo de actitudes de auto-cuidado.

Eutonía

Por otro lado, la Eutonía es una disciplina nacida en Alemania fundada por Gerda Alexander en 1959 y está basada en la experimentación del propio cuerpo, lo que conduce a la persona hacia una toma de conciencia de sí misma. Esta técnica propone un aprendizaje para la fluctuación de los tonos neuromuscular, neurovegetativo y psicológico, con su adaptación y

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

utilidad a diversas situaciones de la vida, y promueve además el desarrollo de la conciencia observadora del “yo observador” y posibilita la expansión de la conciencia hacia varios dominios del ser y su interacción con el ambiente (Rovella, 2008).

Esta disciplina permite al practicante visibilizar los recursos para estar en contacto consigo mismo. Este contacto primario es indispensable para establecer una relación real y equilibrada con el otro, sea este un objeto, un animal o una persona (Vishnivetz, 1994).

Los principios que dirigen el movimiento eutónico son: la conciencia de la piel, el tacto consciente, la experiencia del volumen del cuerpo (espacio interno, tridimensionalidad) desarrollo consciente de la presencia de los huesos y su orientación en el espacio, contacto consciente, la experiencia del transporte (reflejo consciente de enderezamiento - repousser (uso de la fuerza sobre objetos), vibraciones óseas, vibraciones vocales, los micro movimientos, micro deslizamientos, movimientos activos y pasivos y las posiciones de control (Rovella, 2008).

Marco Legal

Dada la naturaleza de esta investigación y específicamente la población con que se contó, siendo esta un grupo de personas internas en un proceso de rehabilitación a causa sus adicciones, es de gran importancia hacer alusión a los parámetros y la normatividad existente en materia de regulación e intervención en temática de sustancias psicoactivas en Colombia.

El estatuto gubernamental encargado del fenómeno del consumo de sustancias psicoactivas para el caso de Colombia, es la **ley 30 de 1986**, mediante la cual se adopta el Estatuto Nacional de Estupefacientes y se dictan otras disposiciones, de esta legislación se resaltan los siguientes apartados:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Artículo 2°. Para efectos de la presente Ley se adoptarán las siguientes definiciones:

a) Droga: Es toda sustancia que introducida en el organismo vivo modifica sus funciones fisiológicas.

e) Abuso: Es el uso de droga por una persona, prescrita por ella misma y con fines no médicos.

g) Adicción o Drogadicción: Es la dependencia de una droga con aparición de síntomas físicos cuando se suprime la droga.

Artículo 3° deja claridad de las restricciones existentes frente a cualquier relación con sustancias psicoactivas no permitidas, haciendo las respectivas salvedades en casos médicos o científicos.

Desde otro ángulo, el desarrollo de esta investigación, así como de todo quehacer psicológico en Colombia está enmarcado por los lineamientos del código Deontológico y Bioético de la Psicología, consignado en las disposiciones del Colegio Colombiano de Psicólogos (COLPSIC, 2009) y en la ley 1090 del año 2006, como se expone a continuación:

Título II, en el artículo 2° se plantea una serie de principios que regirán la labor psicológica, de los cuales es importante mencionar: Numeral 6, se refiere al bienestar del sujeto de investigación, quien estará debidamente informado acerca de los procedimientos y finalidades de las intervenciones y será consciente de su libertad de participar o no de dichos procesos.

Numeral 9: Investigación con participantes humanos: La decisión de desarrollar una investigación descansa sobre el juicio que hace cada psicólogo para contribuir al desarrollo

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

de la Psicología y al bienestar humano. El psicólogo considera las alternativas hacia las cuales dirigir los objetivos y recursos, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de los participantes, teniendo pleno conocimiento de la normatividad, y los estándares profesionales que regulan la investigación con participantes humanos. (p 24)

Título III, El psicólogo tiene la facultad para planear, ejecutar y dirigir procesos de investigación científica que permitan generar o ampliar el conocimiento existente con respecto al objeto de estudio en cuestión.

Sobre la base de esta consideración, el psicólogo aborda la investigación respetando la dignidad y el bienestar de las personas que participan y con pleno conocimiento de las normas legales y de los estándares profesionales que regulan la conducta de la investigación con participantes humanos. (p. 2)

Marco institucional

El escenario en el que se llevó a cabo todo el proceso investigativo, y que hizo posible el contacto directo y el trabajo con la población, es una fundación de rehabilitación ubicada en la ciudad de Bogotá, que acoge a adolescentes, jóvenes y adultos que se han visto afectados por el flagelo de las adicciones, y les proporciona atención psicológica y psicopedagógica, valoración médica, y diversas modalidades de terapia, con el fin de trabajar sus conductas adictivas mediante un programa internado de 9 meses.

Antecedentes investigativos

La búsqueda de antecedentes investigativos que dieran base al presente trabajo, se realizó desde bases de datos presentes en EBSCO HOST tales como Academic Search Complete, Fuente

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Académica, PsycINFO, también se utilizó Google académico y se acudió a diferentes libros presentes en la biblioteca de la Universidad Santo Tomás. En dichas fuentes se utilizaron las siguientes palabras clave, relacionándolas entre sí: Resiliencia, conciencia corporal, consumo de sustancias, yoga, adicciones, rehabilitación. De todos los resultados obtenidos se utilizaron aquellos presentes en una franja de años desde el 2003 al 2017, aunque se incluyen algunos trabajos de años anteriores.

Teniendo en cuenta la práctica del yoga como promotor de diferentes variables fisiológicas y psicológicas se tiene en cuenta el trabajo de Carrasco (2014) titulado ‘*Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga*’ de corte cualitativo elaborado en una población de practicantes regulares en yoga (mínimo 5 meses). El estudio encuentra principalmente que las emociones negativas como la rabia, pena o angustia con la práctica de yoga se expresan de manera moderada, ya que la capacidad de auto-observación posibilita procesos reflexivos de los afectos, y así se logra prevenir conductas impulsivas. Respecto a las relaciones interpersonales los participantes reportaron que su capacidad de entregar amor o cariño se potenció tras comenzar a practicar yoga, lo cual se manifiesta en sus relaciones familiares, en el trabajo o en la vida diaria por otro lado el estudio informa que se aumentó la frecuencia de impulsos creativos tras comenzar a practicar yoga. Finalmente, el estudio encontró que los participantes manifestaron un aumento de su vitalidad corporal tras comenzar con sus prácticas regulares de yoga, lo que concluye en la afirmación de que es inexorable la interrelación existente entre los procesos corporales, mentales y emocionales.

Respecto a la resiliencia se toma en cuenta a Saavedra y Villalta (2008) en su investigación ‘*Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65*

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

años” en el que se analizan puntajes de resiliencia en individuos de diferentes edades mediante la prueba SV-RES, participaron 288 personas Chilenas de sexo masculino y femenino, llegando a la conclusión de que no existe una diferencia significativa entre las puntuaciones de resiliencia de hombres y de mujeres, ni en los niveles de resiliencia respecto al lapso de edad aunque existen algunas particularidades.

En ese sentido, y tomando en cuenta la espiritualidad con diferentes tácticas de resolución de conflictos, el artículo *“Resiliencia, Espiritualidad, Aflicción y Tácticas de Resolución de Conflictos en Mujeres Maltratadas”* de Jaramillo, Ospina, Cabarcas, y Humphrey (2005) averiguó la relación entre espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas, con 199 mujeres de la ciudad de Medellín, se utilizó la escala de resiliencia propuesta por Wagnild & Young, y la escala de perspectiva espiritual de Pamela G. Reed. Se encontró una correlación positiva entre la espiritualidad y la resiliencia, así como un menor número de síntomas de aflicción en las mujeres con mayor espiritualidad.

Involucrando aspectos de la terapia corporal en el proceso resiliente, también Rossi, Becker y Lancho (2007), en su investigación *“La terapia corporal como contexto de desarrollo de la resiliencia: un estudio con adolescentes en situación de riesgo”* que tuvo como objeto determinar si las actividades expresivas, de orden corporal, verbal y plásticas son un insumo para el surgimiento de la resiliencia. En la investigación participaron nueve adolescentes de sexo femenino entre 11 y 16 años, de São Leopoldo, Brasil. Se encontró que las actividades corporales mejoran la autoestima y favorecen nuevas formas de solucionar problemas, también promueven una mejor autorregulación y expresión corporal de sus sentimientos.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Adentrándonos mejor en una posible relación existente entre la resiliencia y el fenómeno del consumo de sustancias, se tiene en cuenta el aporte de Córdoba, Andrade y Rodríguez (2005) en la investigación “*características de resiliencia en jóvenes usuarios y no usuarios de drogas*”, quienes con el objetivo de identificar las características resilientes tanto de consumidores como de no consumidores y compararlas entre sí. Este estudio fue llevado a cabo con una población de 1021 jóvenes de 13 a 18 años, a los que se les aplicó un cuestionario evaluativo de diferentes áreas encontrando que las características resilientes que diferencian a los consumidores o abusadores de los no consumidores son principalmente el manejo de conflicto, sentido del humor y control de emociones.

Específicamente relacionando la resiliencia con el consumo de una de las drogas legales más consumidas, el alcohol, se encuentra el trabajo de Becoña, Miguez, López, Vázquez y Lorenzo (2006) titulado “*Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes*” se busca examinar la resiliencia en relación a la conducta de consumo de diferentes bebidas alcohólicas en una muestra de 1144 jóvenes de 14 a 25 años de edad mediante la aplicación de dos escalas de resiliencia, encontrando que quienes no consumen alcohol o consumen poco, tienen a su vez una mayor puntuación en las dos escalas de resiliencia, hay ciertas particularidades según el rango de edad pero ninguna distinción por sexo.

En otro estudio de Becoña, López y Fernández (2013) en el que se relaciona la resiliencia con el consumo de drogas ilícitas como lo son el cannabis, drogas sintéticas y la cocaína, con una muestra de 1706 personas entre los 14 y 25 años de edad a los que se les aplicó la escala de resiliencia de Wagnild y Young (1993) se encontró que tal como se esperaba, los consumidores de drogas tienen puntuaciones significativamente menores en el nivel de resiliencia que las

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

personas no consumidoras de las ya mencionadas sustancias, los autores señalan la importancia de tener en cuenta la resiliencia como constructo para actividades de prevención de consumo.

En el ámbito de la salud de los jóvenes con respecto al consumo, se retoma el trabajo de Antonio, et al (2015), Titulado, “*Resiliencia, conducta de salud y conducta de consumo de drogas en estudiantes universitarios*” En el que los autores buscaron relacionar factores personales junto con factores resilientes frente a la conducta del consumo de drogas, para esto utilizaron un diseño correlacional descriptivo transversal, aplicado a 145 estudiantes universitarios de México, con lo que se encontró que tanto los factores o condiciones personales como resilientes de cada persona influyen en la conducta del consumo, siendo la resiliencia una variable predictora frente a la aparición o no de conductas de consumo.

Para incursionar en uno de los factores de resiliencia tomados en cuenta para la investigación, la identidad, Arlés y Sastre (2007) en su investigación “*prácticas corporales y construcción del sujeto*”, buscan comprender como prácticas corporales como el deporte, el baile y el body art, se relacionan con el concepto de cuerpo, y la construcción del sentido de “sí mismo”. Trabajaron con 31 sujetos hombres y mujeres usuarios de gimnasios, deportistas de alto rendimiento, bailarines, practicantes de Tai chi y personas tatuadas, de la ciudad de Bogotá. Se encontró que las actividades corporales intervienen en la identidad de quien las realiza, del mismo modo, la percepción o significado que se tiene del cuerpo está influenciada por la práctica que se realiza, así mismo el autocuidado aumenta en pro de mejorar la eficiencia de la práctica.

Teniendo en cuenta otro de los pilares de la resiliencia contemplados en esta investigación, se retoma el trabajo de Gil, Molero, Ballester y Sabater (2012) que se titula “Establecer vínculos afectivos para facilitar la resiliencia de los niños acogidos” en el cual se estudia la importancia de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

los vínculos afectivos que establecen las familias de acogida, para promover la resiliencia en los niños, contando con un total de 95 familias acogedoras de Valencia, donde se encontró y se resalta la importancia de desarrollar la habilidad de la vinculación afectiva para facilitar la resiliencia, en este caso de los menores acogidos. Demostrando una clara relación entre el componente afectivo y el desarrollo resiliente.

En la misma línea sobre el componente de la Afectividad, el estudio de De la Fuente, Franco y Mañas (2010) concluyó que un programa de intervención basado en mindfulness produjo diferencias significativas entre un grupo control y otro grupo experimental, frente a las variables: cansancio emocional y agotamiento emocional. ya que una vez acabada la intervención se pudo comprobar la disminución significativa de dichas variables, en el grupo experimental respecto al grupo control.

En el estudio “*Yoga y Danza integrada como estrategias dirigidas a la conciencia corporal en amputados de la fuerza pública*” González y Vásquez (2017), en el cual participó un grupo de 10 hombres amputados, se encontró que el Yoga y la danza integrada permiten aumentar el conocimiento sensorio motriz y contribuyen a la conciencia corporal. Por un lado, el puntaje de la escala de conexión corporal (SBC) fue bajo en relación con el puntaje máximo de 4. No obstante en la entrevista se encontraron relatos de sensaciones de tranquilidad y descanso, así como disminución en la tensión muscular y dolores. a través de la danza los participantes dicen haber aprendido dinámicas de movimiento, y aumentaron la confianza en sí mismos para conseguir bailar en su condición actual.

Por otro lado, Jadhav y Havalappanavar (2009) estudiaron la relación entre el bienestar descrito por el sujeto y la ansiedad experimentada a través de administrar a 50 participantes un

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

cuestionario sobre ansiedad y otro cuestionario sobre bienestar subjetivo antes y después de un tratamiento basado en Yoga. Encontraron que aquellos que participaron en el tratamiento presentaron menores niveles de ansiedad y mayor bienestar subjetivo. Resultados similares encontraron Gard, Brach, Hölzel, Noogel, Conboy y Lazar (2012). En su investigación “*Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion*”

Otro estudio realizado por Quero, Castañeiras y Villa (1996), presenta las posibles consecuencias negativas de la conciencia corporal en el trastorno de pánico, encontrando que los pacientes con TP puntúan un alto grado de autoconciencia y conciencia corporal, están preocupados por los síntomas físicos y también les preocupa perder el control delante de los demás. Esta investigación utilizó las escalas; Cuestionario de Autoconciencia Privada y Pública Revisado (Self-consciousness Scale revised; SCSR, y el Cuestionario de Conciencia Corporal Privada y Pública (BCS; Miller, Murphy y Buss, 1981).

Otro estudio cualitativo llamado “*Conciencia corporal una puerta a la espiritualidad*” escrito por Lemos (2010), encontró que el reconocimiento de ser cuerpo da vida a la propia vida, ya que posibilita la toma de decisiones asertivas que tienen como referente el sí mismo y sus necesidades, posibilitando la construcción de un sentido de vida contextualizado en las circunstancias únicas de cada persona, además se encontró que tener conciencia del cuerpo ayuda a tomar conciencia de sí mismo frente a la vida y los roles que cada quien tiene. Finalmente, el estudio se permitió aseverar que las personas que mejor tienen desarrollada la conciencia corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Desde otro enfoque poblacional, y en relación con el factor de resiliencia Autonomía, el estudio “*Corporalidad y Uso de Drogas: Estudio de Caso de la Experiencia Subjetiva del cuerpo*” Flores y Redil (2007). Encontró que el consumo de drogas puede ser caracterizado en un principio, como una práctica psico-corporal, donde la identidad y la experiencia subjetiva del cuerpo se refleja como una experiencia de límites y normas. Como consecuencia, la experiencia subjetiva del cuerpo en contacto con las drogas se puede ver como el lugar de la lucha entre el deseo personal y la normatividad social. En resumen, la investigación encontró que la producción personal y efímera de un sujeto que se adentra en la experiencia del consumo de SPA, se desdobra en diferentes figuras subjetivas; como testigo, receptáculo, instrumento, escenario, vehículo de relación, territorio y laboratorio de experimentación, por lo que el consumo de drogas es una práctica llena de significación y sentido que dota de cierta autonomía al sujeto y donde el cuerpo subjetivo se muestra vivo en el relato de la experiencia.

También vale mencionar el estudio de Brito (2010) titulado “*Yoga en el tratamiento de adicciones. La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de rehabilitación Takiwasi*” sobre las experiencias de dos años de práctica de yoga con pacientes de un centro de rehabilitación e investigación de medicina tradicional peruana. De donde se destaca que la práctica regular de Yoga ayuda en la disminución de automatismos, conductas impulsivas y la tendencia ha de ir siempre a los extremos. Pero sólo se percibe a partir de partir de la práctica regular la incorporación de las capacidades de; estar presente, aceptarse a sí mismo, reconciliarse con su cuerpo, tolerar la frustración, encontrar paz interior, y abrirse experiencias espirituales. Los participantes relataron que el yoga les ayudó a sentirse mejor, a reducir el estrés y ansiedad ante el no consumo y a ser más equilibrados emocionalmente, lo que al mismo tiempo

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

les hacía percibir mayor controlante su dependencia, relacionándose directamente con los factores de resiliencia *Autonomía* y *Afectividad*. Como consecuencia de la investigación y la experiencia del investigador el yoga es una herramienta útil para tratar adicciones pues a medida que el paciente incluye conciencia en sus actos, la posibilidad de volver a usar drogas disminuye.

En la misma línea investigativa sobre el Hatha Yoga, y en relación al pilar de resiliencia *Afectividad*, es importante mencionar uno de las situaciones que más nombraban los participantes de esta investigación, el estrés, para ello se tuvo en cuenta el estudio de Brisbane y Lowery (2011) en el que relaciona los niveles de estrés de principiantes y practicantes avanzados de Hatha Yoga, y verificó que los practicantes de esta técnica tienen mayores niveles de mindfulness (capacidad de permanecer con la conciencia en atención plena del presente) , y menores niveles de estrés en comparación con los principiantes. Así mismo se determinó una relación inversa entre atención plena y estrés, y nombra la importancia de continuar estudiando el hatha yoga en relación con los fenómenos psicosociales.

En el estudio de Ikai et al (2014) llamado “Effects of Weekly One-Hour Hatha Yoga Therapy on Resilience and Stress Levels in Patients with Schizophrenia-Spectrum Disorders: An Eight-Week Randomized Controlled Trial”, se aplicó una hora semanal de Hatha Yoga durante ocho semanas en pacientes esquizofrénicos ejemplifica que, para ciertas poblaciones puede ponerse a prueba el efecto positivo del Yoga, pues no se encontró mayor diferencia antes y después de las sesiones en esta población. Sin embargo, estos resultados no desalientan la evaluación crítica del Hatha yoga debido a sus beneficios teóricos y evidencia positiva pasada en una variedad de entornos y poblaciones. Por lo que los resultados enfatizan la necesidad de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

investigaciones sobre los beneficios potenciales de la terapia de yoga en pacientes con psicosis, especialmente con esquizofrenia.

En el caso de contextos anglosajones, se encontró el estudio de Borges, Castillo, Marzo y Castillo-López (2017), el cual correlacionó la resiliencia con la actitud y el comportamiento frente al consumo de drogas y encontró una correlación positiva entre resiliencia y aversión al consumo, así como una ligera correlación positiva entre resiliencia y descontento hacia el consumo de alcohol, finalmente encontró que una mayor puntuación de resiliencia se asocia con una capacidad alta de respuesta asertiva ante los posibles efectos adversos del consumo de alcohol.

Por otro lado, Verreault (2017), aportó sobre los efectos que la danza movimiento terapia tiene sobre mujeres refugiadas en Holanda y encontró que esta técnica corporal promueve el alivio del estrés, el abordaje de vulnerabilidades, la sensación de control corporal, aportando directamente los factores de resiliencia: Autonomía y afectividad y por lo tanto estimulando a la construcción global de capacidades resilientes.

Como puede apreciarse en párrafos anteriores, la documentación hallada a modo de antecedentes, está orientada a la resiliencia, asociada con otros factores como la espiritualidad, la edad, la corporalidad y el consumo de SPA, siendo estas temáticas las que más contribuyeron a la orientación teórica de la investigación. Y por otro lado, se trajeron a colación estudios centrados en el Yoga y prácticas corporales propiamente dichas, relacionando también estos constructos con el fenómeno del consumo de sustancias. En conjunto, todos los antecedentes rastreados aportan de manera teórica al cuestionamiento sobre la relación entre la conciencia

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

corporal y la resiliencia, a la vez que tienen en cuenta la presencia y complejidad del consumo de drogas y las adicciones, y del Yoga como medio efectivo para enfrentarlas.

Metodología

Tipo de estudio

En concordancia con el marco epistemológico y paradigmático, para esta investigación se utilizó un método cualitativo denominado *Investigación- acción*, de tipo *técnica* (Ruiz, 2000).

Pues se concibe que la práctica y la investigación no son procesos ajenos, sino espacios enriquecidos en la complementariedad, llamados a ampliar y direccionar el espacio profesional (Ruiz, 2000).

Al hablar de Investigación acción, nos remitimos al concepto dado por Latorre (2005) el cual resalta la importancia de la acción puesta en marcha por los investigadores con el fin de generar un cambio, una mejora o cual fuera el objetivo establecido, siendo el foco de la investigación el mismo plan de acción desarrollado.

Entre las modalidades de Investigación- acción se eligió la de tipo *técnica* porque tiene como propósito diseñar y aplicar un plan de intervención para la mejora de habilidades y resolución de problemas y así lograr prácticas sociales más eficientes (Latorre, 2005). En este tipo de investigación los investigadores actúan como expertos responsables, estableciendo las pautas a seguir para lograr con éxito la intervención.

Lo anterior se hace evidente en la capacitación que se llevó a cabo con los participantes mediante la implementación del programa de conciencia corporal, que, a partir de aprendizajes y experiencias, buscó estimular un cambio en la relación y contacto de los participantes con su propio cuerpo y así potenciar su resiliencia.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Participantes

Teniendo en cuenta los objetivos planteados para desarrollar este trabajo, los participantes fueron elegidos bajo criterios de intencionalidad o conveniencia teniendo en cuenta que tuvieran la mayoría de edad. Dentro de la fundación en que se trabajó, aplicando el principio de igualdad, se implementó el programa a todos los integrantes de la fundación en ese momento, y de allí se seleccionó un grupo de 8 personas en un rango de edad entre los 19 a los 33 años, quienes voluntariamente accedieron a realizar el escenario conversacional y la entrevista.

Procedimiento

Familiarización

En el primer contacto con los participantes se tuvo la oportunidad de presentar a los investigadores, y la investigación, en términos de sus objetivos, métodos, tipo de estudio y las condiciones en las que este se llevaría a cabo. También se recalcó la naturaleza voluntaria de la participación, así como la confidencialidad de la misma. Se abrió un espacio donde los investigadores respondieron a las preguntas suscitadas por cada uno de los participantes para aclarar cualquier duda o inquietud frente al proceso. De tal forma que todos tuvieron la información necesaria para aceptar o rechazar su vinculación a la investigación, quedando claro que podrían retirarse en cualquier momento si así lo decidían. Una vez realizado esto, se procedió con la firma de consentimientos informados. (Ver anexo 7)

Implementación del programa

Se puso en marcha la aplicación del programa de conciencia corporal, el cual estuvo distribuido en 6 sesiones (ver Tablas 1-6) con una duración promedio de una hora por sesión.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Aunque cada encuentro tenía un objetivo específico, en conjunto todas las sesiones buscaban fortalecer la conciencia del cuerpo.

Técnicas de recopilación de la información

A continuación, se exponen los instrumentos que se utilizaron en el proceso de investigación, con la finalidad de recolectar de forma material y manejable, la información sobre las vivencias de los participantes a lo largo de todo el proceso.

Escenario conversacional

Con la finalidad de reconocer las experiencias significativas de los participantes durante la implementación del programa, y reconocer la relación de estas vivencias con la resiliencia, se eligió como primer instrumento un escenario conversacional, el cual es definido por Estupiñan, González y Serna (2006) como una estrategia en la cual se abre un espacio de conversación flexible y abierto, donde se visibilizan las descripciones y recursos de los participantes de la investigación, reconociendo todos los relatos y expresiones que emergieron durante este espacio. Este instrumento además facilita la comprensión del papel de dichas experiencias en la vida de los sujetos.

Este escenario, fue llevado a cabo en la sesión contigua a la culminación del entrenamiento en conciencia corporal. Para esto, se tomaron en cuenta las temáticas de conversación en relación con la resiliencia. Dicho escenario fue llevado a cabo en un salón amplio de la fundación, en donde se reunió al total de los participantes e investigadores a modo de mesa redonda. Antes de dar inicio, se llevó a cabo un ejercicio de respiración consciente y se retomaron algunas de las técnicas ya practicadas a lo largo del programa, esto con la finalidad de concentrar la atención de los participantes en su cuerpo y tener una experiencia reciente de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

conciencia corporal. Se utilizó un dispositivo de grabación de audio para registrar las descripciones de los participantes.

Entrevista grupal, casos ilustrativos.

Como segunda herramienta, se contó con una entrevista grupal, pues como lo plantea Sampieri, Collado y Baptista (2014) el objetivo de esta técnica es obtener respuestas acerca de un fenómeno que no puede ser observado directamente, pero al que se puede acceder mediante el lenguaje y las expresiones de los participantes, obteniendo así su perspectiva respecto a la temática en cuestión. En este caso se utilizó una entrevista semiestructurada, en la cual se cuenta con una guía u orientación de la temática, sin embargo, el investigador tiene libertad para incluir, o cambiar preguntas con el fin de puntualizar o aclarar información. (Sampieri, Collado y Baptista, 2014). Esta técnica se realizó en una sesión posterior al escenario conversacional, y de forma similar, se puso en práctica una serie corta de ejercicios corporales y meditativos, así como de respiración consciente y atención al cuerpo que fue dada a todo el grupo, y constituyó un proceso semiestructurado en la medida en que hubo una serie de preguntas orientadoras que buscaron reconocer la relación que los participantes experimentaron entre el programa y las dimensiones de la resiliencia en cuestión. Para lo anterior se seleccionó a aquellas personas del grupo que, según el criterio de los investigadores, habían participado en la mayoría de las sesiones y habían demostrado mayor receptividad y compromiso en las sesiones del programa. Se seleccionó a un total de 3 personas, quienes aceptaron su participación en esta entrevista final.

Esta entrevista tuvo lugar en una habitación de la fundación, donde se ubicaron cómodamente los participantes y los entrevistadores, e igualmente se utilizó un dispositivo de grabación de audio durante la conversación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Sistematización y análisis de la información

Una vez recogida la información mediante los procedimientos anteriormente mencionados, se hizo el análisis cualitativo de datos. El primer paso fue llevar a cabo la transcripción de la entrevista grupal y del escenario conversacional realizados, con el fin de tener esta información de manera escrita y poder así obtener específicamente las expresiones de los participantes para relacionarlas con las dimensiones de la resiliencia tenidas en cuenta para este trabajo.

Para este fin, se desarrolló una serie de matrices (ver anexos 10, 11, 12 y 13), de tal manera que cada investigador desarrolló de manera individual una matriz de la transcripción del escenario conversacional, y una de la entrevista final, obteniendo así un total de 4 matrices iniciales. Posteriormente en otra fase de la sistematización, cada investigador analizó los contenidos de sus dos matrices de manera que pudieran unificarse los resultados en una matriz de síntesis, tras este proceso se obtuvo una matriz por cada investigador. Finalmente, los investigadores revisaron de manera conjunta estas dos matrices para corroborar los puntos de encuentro y concordancia y desarrollar una última tabla que constituyó el cuerpo de los resultados. (Ver Tabla 1)

Consideraciones éticas

La presente investigación estuvo enmarcada bajo los principios generales del código deontológico y bioético de la psicología, los cuales están destinados a regular la conducta de todo profesional en esta ciencia, y que se consignan en la ley 1090 del 2006 de la siguiente manera: beneficencia, no-maleficencia, autonomía, justicia, veracidad, solidaridad, lealtad y fidelidad. El ejercicio de este trabajo se ciñó a cada uno de esos principios, pero en este apartado se toman en especial consideración los siguientes: Beneficencia y no maleficencia, en la medida en que se

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

propendió por cuidar el bienestar integral del grupo participante en todas las fases de la investigación, para este fin, el programa de conciencia corporal fue diseñado con la intención de reducir al máximo posibles riesgos para el bienestar físico y emocional de los participantes, contando con el conocimiento debido de las técnicas de yoga, dada la experiencia y formación de uno de los investigadores en la práctica y enseñanza del Yoga.

Autonomía, al hacer énfasis en el carácter voluntario de la participación en el programa y la investigación antes de dar inicio, así como en la posibilidad de retirarse del mismo si en algún momento alguien lo deseaba sin que ello acarreará perjuicio alguno. Justicia, la cual se vio reflejada en la aplicación del programa a todos los integrantes de la fundación, pues es menester mencionar que no todos los miembros de la fundación cumplieron el criterio de edad necesario para ser participantes de investigación, sin embargo, a todos sin excepción se les ofreció el programa de conciencia corporal para que también pudieran acceder a sus beneficios.

Del mismo modo se actuó siempre teniendo en cuenta la importancia de la confidencialidad, bajo la cual los nombres de los participantes, así como toda la información revelada en el transcurso del programa se mantuvo en secreto y solamente fue utilizada en un informe elaborado por los investigadores a la fundación (anexo 16).

Se contó con la autorización de la fundación, en calidad de institución cuidadora para acceder a los participantes, asimismo, estos últimos firmaron un consentimiento informado acerca de la investigación que incluyó la justificación y los objetivos de la misma. El consentimiento incluía la garantía de recibir respuesta y aclaración a cualquier duda o pregunta acerca de los fines y procedimientos, así como de los posibles riesgos y beneficios, entre los cuales estaban, por un lado, la posibilidad de sufrir algún accidente o lesión física durante la

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

realización de posturas o movimientos corporales, también teniendo en cuenta el posible surgimiento de emociones fuertes o desbordantes en cualquiera de los ejercicios. Por otro lado, los beneficios incluyeron un espacio seguro de exploración y contacto con el propio cuerpo y las emociones, un aumento en el autoconocimiento, una importante reducción del nivel de estrés y monotonía, y finalmente una posible mejora en las capacidades resilientes de cada participante.

Resultados

La construcción de los resultados de esta investigación tuvo tres fases, una inicial en la que cada uno de los investigadores, de manera individual, analizó las transcripciones de los instrumentos de recopilación de información y construyó una matriz interpretativa para cada uno de ellos, obteniendo como resultado dos matrices de cada investigador (una de la entrevista y otra del escenario conversacional). Posteriormente los investigadores integraron las interpretaciones de sus dos matrices en una tabla de resultados preliminares (anexos 14 y 15) obteniendo así cada investigador una tabla en la que registró sus hallazgos. Finalmente, se llevó a cabo una lectura y análisis del contenido de los resultados hallados por cada uno de los investigadores, con la finalidad de encontrar de manera conjunta los resultados finales (tabla 2).

Producto de este proceso, se obtuvo la tabla que se expone a continuación, en la que se incluyen las expresiones de los participantes junto con la interpretación de los investigadores para cada factor de la resiliencia en específico. Las expresiones textuales que se presentan en la tabla de resultados están consignadas en las transcripciones del escenario conversacional (EC) y de la entrevista final grupal (EG).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Factor	Hallazgos obtenidos
Identidad	<p>Como resultado de la observación y análisis participante, se encontró una población que en general ha tenido una relación distante con su propio cuerpo, convirtiendo a este en un ente aislado a la descripción de su realidad, pero que fue, y es objeto y medio de experiencias cotidianas, incluidas aquellas con SPA.</p> <p>Se encontró entonces, que los ejercicios de conciencia corporal basados en respiraciones, movimientos y meditaciones guiadas, permiten al participante momentos de auto observación y de autoconocimiento, tal como se menciona:</p> <p>“uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento (...) es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar” (participante A, EC) Otro participante al respecto expresó: “soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.” (Participante B, EG) aludiendo a un descubrimiento personal.</p> <p>De manera similar, los ejercicios de conciencia corporal fomentaron la integración del cuerpo a la identidad global de los individuos. Una descripción que ilustra esto es:</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

“me siento privilegiado de tener ambos pies. Uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender ¿si?” (Sujeto A, EG)

En concordancia con lo anterior, se encontró también que la relación de la conciencia corporal con el proceso identitario de las personas se direcciona al propio cuerpo como sujeto de exploración, al tiempo que se generó un espacio para sentir el cuerpo y aceptar la imagen corporal:

“Con mi cuerpo ahora ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, (...) pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas (...) yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal”. (Participante B, EC)

Con base en las ideas planteadas en este apartado, puede pensarse que el trabajo psico-corporal aportó de manera significativa en el proceso identitario en el cual se incluyeron aspectos tanto psíquicos como físicos, que en conjunto

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

permitieron una ampliación del conocimiento propio en cada persona, pues en gran medida los factores descubiertos por los participantes acerca de sí mismos eran desconocidos antes de experimentar los escenarios del programa.

Sin embargo, esa integración del cuerpo a la identidad, fue sólo una experiencia de apertura, pues sólo la práctica constante puede afianzar la unión del cuerpo a la identidad. El programa de conciencia corporal fue entonces, una puerta a la posibilidad de aceptar e incluir al cuerpo en la identidad global del sujeto, quien, a causa de su condición adictiva, suele relacionarse con su cuerpo como un objeto de mediación de experiencias, incurriendo en conductas autodestructivas. Por tales motivos se cree que el cuerpo, en esta población, no es parte armoniosa del ‘yo soy’, y requiere de un trabajo prolongado para lograrlo, las definiciones de los entrevistados corroboran lo anterior:

“Yo creo que mi cuerpo es un hábitat prestado por un tiempo definido.” (Participante C, EG)

“mi cuerpo es la herramienta de mi diario vivir:” (Participante B, EG)

“Mi cuerpo es una herramienta, de cualidades, beneficios, emociones. las cuales me ayudan a cambiar mi vida “
(Participante A, EG)

Autonomía

La autonomía, desde el punto de vista de los participantes es definida y entendida con los términos comunes de:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

“Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo” (Participante A, EG) “Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia” (Participante B, EG)

” Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, (...) hacerlo por mi propia decisión” (Participante C, EG)

Estas expresiones significan la autonomía, como el resultado de la toma de decisiones acertadas, basadas en un análisis racional y no en un impulso emocional. En relación a esto, se expresó: “La concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace” (Participante A, EG). O, dicho de otro modo: “Al momento de uno tener la mente más clara (...) ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente”. (Participante B, EG)

Por otro lado y teniendo en cuenta que el programa permitió reflexiones sobre sí mismo a partir del control voluntario de la respiración, se encontró que éstos ejercicios permitieron a los participantes regular o modular estados emocionales fuertes y desbordantes, típicos de situaciones conflictivas en las que se ven envueltos con relativa frecuencia, y que amenazan la posibilidad de una respuesta autónoma; “gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente” (Participante A, EG)

No obstante, los participantes relataron que los ejercicios de respiración más eficientes fueron aquellos que generaban una reacción física notable:

“respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, ¿sí?” (Participante A, EG)

En palabras de otro de los participantes se encontró:

“la respiración obviamente que con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado.” (Participante C, EG)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Como pudo apreciarse anteriormente, los participantes enfatizaron en que la respiración consciente permite pensar antes de actuar, controlar la mente y llegar a un equilibrio de manera efectiva y rápida incluso en situaciones que puedan afectar su proceso de rehabilitación, como en el siguiente caso:

“En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para, para tomar una decisión allá afuera’

(Participante B, EC).

Otro participante reafirma la importancia de la respiración al comentar: “ la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mi me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme. (...) La respiración lo es todo. ” (Participante B, EG)

Con base en lo anterior se concluyó que los ejercicios de respiración constituyeron una de las herramientas más importantes para el manejo emocional, y en consecuencia para la autonomía. Esto puede apreciarse mejor en las palabras

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

del participante que expresa: “estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere ”, (Participante B, EC). O dicho de modo más explícito en palabras del siguiente sujeto:

“Yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida”. (Participante C, EG)

En síntesis, los ejercicios corporales basados en la respiración son concebidos para esta población como alternativas a las que pueden apelar y que permiten respuestas distintas a la común reacción de impulsividad que desencadenan las situaciones desbordantes, en la medida en que estos ejercicios les permiten serenar su mente y sus emociones y como resultado obrar de manera más acertada, como puede apreciarse en el fragmento del participante al decir:

“en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas”. Por último, es importante mencionar que la respiración fue descrita como una herramienta útil, pero que no es la única, sino que también se requiere fortalecer “ fuerza, carácter,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia”. (Participante B, EG)

En el presente trabajo se encontró que la conciencia corporal tiene una relación particular con el componente afectivo de los participantes, quienes expresaron una ‘sobre carga’ emocional con la que deben lidiar diariamente, situación que incide en sus comportamientos y emociones: ‘una carga puede ser muy grande, como una batería, una sobre carga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional’ (Participante C, EC)

O bien, como menciona otro de los participantes:

Afectividad

”Yo me considero una persona muy chocante, el que quiere darse a entender a las patadas, a los puños, así como ustedes lo vieron alguna vez. eee, de pronto, con agresiones físicas verbales, dando a entender de pronto ese descargue emocional, ¿sí? (...) soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy feliz o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado,” (Participante A, ET)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Otro ejemplo de esta condición inicial del estado emocional de los sujetos lo expone otro participante al mencionar:

“Para mí, las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento súper bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustro y me voy al piso, si? entonces, por eso está en una balanza para mí. “ (Participante B, EG)

De forma similar a lo anterior, en las descripciones de muchos de los entrevistados se encontró que la relación inicial que manejaban con su cuerpo era escasa, basada en el descuido y en la falta de afecto y estima propia, como se menciona:

“Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer “(Participante B, EC)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

O de una manera mucho más específica: “yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo” (Participante A, EG)

Como puede apreciarse, las palabras de estos participantes, están permeadas por la ira y la tristeza por las diferentes situaciones que vivieron y viven en la fundación, sin embargo, el programa de conciencia corporal permitió la creación de un espacio para hacer una autoevaluación cariñosa de sí mismos, lo cual contribuyó a un mejoramiento en el sentido de

“querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no. A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado” (Participante G, EC)

Ya que el proceso adictivo implica una forma de vida en donde se descuida y maltrata el cuerpo y donde muchas veces no existen muestras de afecto para sí mismo, el programa permitió abrir un espacio de relación diferente, al respecto se menciona:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

“ tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo (...) también es darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente”

(Participante A, EC)

“perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder cómo evolucionar.” (Participante A, EC)

En los escenarios del programa, cada uno de los participantes tuvo la oportunidad de relacionarse de manera distinta con su cuerpo, de escucharlo, de visibilizarlo y de valorarlo. Esto puede afirmarse gracias a las expresiones dadas por personas como el mismo sujeto A, citado anteriormente, y quien esta vez expresa que:

“Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

tener ambos pies, uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender si?” (Participante A, EG)

O continuando con la misma idea, otro sujeto, de manera similar expresa: “como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos” (Participante C, EG)

La interpretación que una persona realiza de cualquier situación, está permeada por el estado emocional que atraviesa en el preciso momento. Las situaciones problemáticas por lo general están asociadas a emociones desbordantes, y esto se acentúa en gran medida en contextos como la institución donde se realizó esta investigación, pues las dinámicas de la modalidad internado se prestan para que haya muchas diferencias y roces constantes entre los internos, con episodios de ira, impotencia, rabia, etc.

Satisfacción

Como bien se ha dicho anteriormente, la respiración se describe como una alternativa en momentos percibidos como conflictivos o problemáticos y abre una brecha entre la respuesta reactiva y la respuesta inteligente, es decir posibilita nuevos puntos de vista de una situación” cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

blanco, entonces llego a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo” (Participante E, EC)

También lo menciona el participante C al referir:

“creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no?” (Participante C, EG)

Esta idea se reafirma también en la expresión: “Yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar” (Participante A, EC)

Otra experiencia descrita en una de las entrevistas y que sintetiza las ideas anteriores, es: “La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio”. (Participante A, EG).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Es entonces la respiración consciente, una alternativa que permite interpretar desde un emociionar y un pensar menos exaltado por las reacciones intensas que los momentos de estrés evocan naturalmente, lo que significa que, si la respiración consciente es usada por el sujeto ante alguna situación difícil, puede liberar emociones a través de ésta, calmar los pensamientos reactivos y violentos y así, abrir posibilidades de interpretación emocional y mental que den soluciones pacíficas y resilientes a las situaciones adversas.

“como es de importante la respiración, no sólo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 o 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, hubieran manejado con la respiración las emociones”

(Participante F. EC) (Refiriéndose a una pelea que ocurrió en el grupo antes de iniciar la sesión).

Por otro lado, es claro que en el proceso de internado se trabajan otras dimensiones para que el sujeto concluya su rehabilitación con éxito, incentivando herramientas de diversas fuentes para disminuir en lo posible la probabilidad que el sujeto recaiga en la adicción, al respecto el participante G menciona:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

”Lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá” (Participante G, EC).

Con este apartado puede afirmarse que, en el caso de este sujeto, las herramientas adquiridas tanto en la fundación como en el programa, contribuyen de una forma satisfactoria a una interpretación más estructurada, con mayores bases y no como el mero resultado de la emocionalidad o el afán de las circunstancias.

Una última expresión aportada por otro participante reveló cómo el acto consciente de respirar, es para él una manera eficaz no solo de evaluar la situación, sino también de darse cuenta de su responsabilidad sobre la misma y adicionalmente de buscar soluciones o alternativas para darle una solución:

“Y digamos el perdón al momento de respirar y comenzar como a escudriñar en mi mente es comenzar a ver qué está fallando conmigo y con las demás personas si de pronto la persona que está equivocada soy yo o puede

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

ser la otra persona, entonces comienzo a pensar las cosas con cabeza fría y comienzo a darle un poco más de soluciones.” (Participante A, EC)

Como resultado de lo anterior es posible entender, que la conciencia corporal y en específico los ejercicios de respiración, aportan de manera significativa al factor Satisfacción, en la medida en que permiten una gestión y regulación efectiva de las emociones desbordantes y como resultado posibilitan un cambio de perspectiva y a su vez una respuesta más asertiva para solucionar la situación conflictiva, incluyendo las relacionadas con SPA.

Finalmente, y como ya se mencionó, los ejercicios de respiración fuerte (respiraciones que varían en su ritmo y volumen) fueron más efectivos en la re-interpretación de situaciones adversas, a diferencia de solo respirar conscientemente.

Nota: Transcripciones escenario conversacional y entrevista final (Casos ilustrativos): Anexos 8 y 9.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Discusión

El presente estudio, empleó un diseño cualitativo para investigar la relación entre la conciencia corporal y determinados pilares de resiliencia en un grupo de hombres internos en una institución de rehabilitación por adicciones.

La experiencia investigativa permitió visibilizar que el consumo de SPA es en esencia, una práctica psico corporal, donde se pone en evidencia la experiencia de límites y normas y la experiencia subjetiva del cuerpo (Pérez y Martínez, 2007). Sin embargo, al volverse una adicción, los afectados empiezan a presentar cambios en la autoestima, el autocontrol, las habilidades sociales, emocionales, de afrontamiento y enfrentamiento, sus preconceptos, sus creencias, la relación con su propio cuerpo e incluso surgen comportamientos perturbadores. Como consecuencia, la adicción trae como resultado una incidencia en el funcionamiento social, familiar, relaciones con pares y la satisfacción con las relaciones personales (Varela, Salazar, Cáceres y Tovar, 2010).

Frente a la relación con el constructo Resiliencia Becoña, López y Fernández (2013) revelaron que los consumidores de drogas ilícitas tienen puntuaciones significativamente menores en resiliencia que las personas no consumidoras. Este planteamiento es apoyado por otro estudio en el que se afirma que los no consumidores de alcohol o bien quienes consumen menos, tienen mayor puntuación en escalas de resiliencia frente a aquellos que lo consumen con mayor regularidad (Becoña, Míguez, López, Vázquez y Lorenzo, 2005).

Los resultados permitieron comprender acerca de la experiencia cotidiana de los participantes dentro de la fundación así como identificar que estas personas ya contaban con un historial de adicciones y condiciones de vida difíciles, así como un cúmulo de recursos adquiridos en el transcurso del proceso de rehabilitación, no obstante la relación con su cuerpo era poco armoniosa, como lo expresó un participante:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

...y por ende yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo (Participante A, EG)

Teniendo en cuenta esa relación particular que se establece entre las personas consumidoras y su cuerpo y los resultados frente a la relación entre consumidores de SPA y el nivel de resiliencia, se partió del interés por fortalecer la conciencia corporal a partir de un programa diseñado para tal fin, teniendo en cuenta que las actividades corporales intervienen en la identidad de quienes las realizan, así como la percepción o significado que se tiene del cuerpo, al mismo tiempo, el autocuidado aumenta en pro de mejorar la eficiencia de la práctica (Arlés y Sastre, 2007).

Este estudio y el de Verreault (2017), condujeron la creencia de que las actividades corporales que se realizan con regularidad inciden en la forma en que la persona se relaciona con su propio cuerpo, promoviendo la gestión emocional, el abordaje de vulnerabilidades, la sensación de control corporal y a su vez la construcción de resiliencia. Esta posibilidad es apoyada por Rossi, Becker y Lancho (2007) quienes encontraron que el trabajo desde la corporalidad, el lenguaje y otros procesos afines, puede tener una incidencia positiva sobre el nivel de resiliencia de las personas que lo practican.

Por su parte, el Yoga como practica psico corporal ha aumentado en los últimos años y diversos estudios demuestran un aumento en la energía, prevención en enfermedades y tratamiento de condiciones como dolores musculares, estrés, ansiedad y adicciones; Quero, Castañeiras y Villa, (1996), González, y Vásquez, (2017), Ikai et al (2014), Flórez y Jacted, (2011) Gard et al (2012), Jadhav y Havalappanavar (2009).

Al respecto, Brisbane y Lowery (2011) y Carrasco (2014) encontraron al comparar practicantes avanzados y principiantes de Yoga, que los practicantes experimentados tienen

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

mayores niveles de mindfulness (capacidad de permanecer con la conciencia en atención plena del presente), menores niveles de estrés y expresan de manera moderada emociones negativas como la rabia, pena o angustia, ya que la capacidad de auto-observación posibilita procesos reflexivos de los afectos, y así se disminuyen conductas impulsivas. Como complemento a estas conclusiones, el estudio de De la Fuente, Franco y Mañas (2010) demostró que los participantes que logran mantener su conciencia en el aquí y el ahora, muestran menos cansancio emocional y por ende propenden a tener mejores vínculos con los demás, aumentando la posibilidad de respuestas resilientes, ya que como bien lo encontraron Gil, Molero, Ballester y Sabater (2012) sobre la importancia de la afectividad y específicamente la vinculación afectiva como un recurso importante para la promoción de la resiliencia.

Esto se confirmó con la puesta en práctica del programa con expresiones como:

...creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no?
(Participante C, EC)

Los hallazgos evidencian que el programa permitió también experiencias de auto observación, y de darse cuenta de emociones y conductas potencialmente impulsivas relacionándose principalmente con los pilares de resiliencia *afectividad* y *satisfacción*:

gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente (Participante A, EG)

Por otro lado frente al pilar *Autonomía*, en los participantes quienes en sus experiencias con SPA han construido un sujeto como testigo, receptáculo, instrumento, escenario, vehículo de relación, territorio y laboratorio de experimentación (Flores y Redil, 2007), tomaron las experiencias de respiración y de movimientos concientes como una alternativa que lleva a tomar buenas decisiones:

“La concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace” (Participante A, EG). O, dicho de otro modo: “Al momento de uno tener la mente más clara (...) ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente”. (Participante B, EG) y principalmente hubo un interés por los ejercicios de respiración que generaban una reacción física notable:

“respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. Entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, ¿sí?” (Participante A, EG)

Por otro lado, y aunque no fue el foco de este trabajo, es importante mencionar que el factor espiritual es un punto medio entre investigaciones y experiencias sobre conciencia corporal y resiliencia, pues se identificó el constante dialogo intrincado entre resiliencia, espiritualidad y conciencia corporal como lo mencionan también Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys (2005) y Lemos (2010). Frente a este dialogo en una de las sesiones un participante afirmó:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Gracias a este espacio pude conocer a dios (...) yo tenía rencor hacia dios y gracias a este espacio, acá mismo uno siente como la energía, el aura, y conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar, entonces yo creo que esas dos palabras son muy importantes, el perdón y el amor (Participante A, EG)

En general, los resultados son similares a los reportados en el trabajo de rito (2010) quien se aproximó a las experiencias de dos años de práctica de yoga con pacientes de un centro de rehabilitación, y encontró que la práctica regular de Yoga ayuda en la disminución de automatismos, conductas impulsivas, estrés y ansiedad ante el no consumo y un mayor equilibrio emocional, lo que al mismo tiempo les daba la percepción de un mayor control frente a su dependencia, pues a medida que el paciente pone mayor conciencia en sus actos, la posibilidad de volver a usar drogas disminuye. Por lo que se resalta que las prácticas psico corporales deben hacerse con frecuencia por un tiempo alargado para obtener mejores transformaciones subjetivas.

En la presente investigación se encontró que después de cada sesión así como en las entrevistas, los participantes reportaron una sensación generalizada de tranquilidad, relajación, control mental y mejora en la toma de decisiones, lo que contribuyó a la comprensión de la relación entre la conciencia corporal y ciertos aspectos de la resiliencia, en la medida en que los escenarios permitieron y fomentaron la posibilidad de brindar afecto, reconocer emociones y sensaciones propias, sentir autonomía y control sobre los impulsos, tomar mejores decisiones y fortalecer el proceso individual de la construcción de la identidad.

Los resultados de este programa de intervención indicaron que efectivamente hubo una relación entre el entrenamiento de la conciencia corporal y las experiencias vivenciadas en

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

torno a los factores de resiliencia tenidos en cuenta, cada uno de ellos de forma particular y algunos con una incidencia mayor que otros.

Esta relación pudo haber tenido lugar, por un lado, al abrirse el espacio y el tiempo destinados a la atención consciente del propio cuerpo, en el que se permitió que los participantes se tomaran un tiempo para escucharse a sí mismos, abriendo las posibilidades de conocerse de una mejor manera, como lo expresó el participante A al decir en la entrevista:

“el momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme, aparte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo”.

Uno de los hallazgos más reiterativos y apremiantes de esta experiencia de investigación es sin duda el valor de la respiración consciente, la cual constituyó para los participantes una *herramienta* o una *alternativa* que pueden utilizar en diferentes situaciones de la cotidianidad y sobretodo de momentos conflictivos como lo pueden ser situaciones de divergencia con otras personas o inclusive frente a situaciones de posibles recaídas ante la tentación de consumir:

Las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá (Participante G, EC)

Participante C, (EG) “muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida”

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Esta manera de modular consciente y autónomamente el estado emocional propio a partir de ejercicios de respiración es corroborada por Castellano (2011) quien aborda la respiración como el punto de partida para la estructuración y puesta en práctica de cualquier técnica de relajación.

Finalmente es imprescindible darle al cuerpo la importancia que merece, como territorio biográfico donde sucedieron y suceden las sensaciones, los dolores y las alteraciones con SPA que pueden ser dañinas. Con el trabajo corporal se promueve un proceso de rehabilitación integral para que la persona reflexione y actúe sobre la relación que ha tenido con su cuerpo, y a partir de las sensaciones de control, bienestar y satisfacción los impulsos aut destructivos puedan quedar atrás, y que sea el afecto propio, la autonomía y la voluntad los que guíen el proceso.

Por lo tanto estas prácticas mejoran no solamente la dimensión biológica del practicante, sino que también se retoma el significado sobre el cuerpo, la experiencia plena desde el nivel físico y las potencialidades existentes donde la persona se conoce, se desarrolla y se transforma (Martínez, 2013) Esta experiencia práctica e investigativa permitió identificar la importancia de la intervención y el desarrollo de la conciencia corporal y en general del diálogo mente-cuerpo para el desarrollo y la mejora de herramientas, capacidades y potencialidades personales en torno a la resiliencia de personas en situación de rehabilitación por adicciones.

Conclusiones

El camino recorrido durante la experiencia investigativa, la práctica corporal, la relación con los participantes al interior del contexto que vivencian y las experiencias suscitadas y aprendidas conjuntamente con ellos, permitieron finalmente llegar a una serie de conclusiones que se presentan a continuación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

El programa de conciencia corporal, fue un escenario dirigido, libre y espontáneo donde se brindó a las participantes herramientas para experimentar y expresar su corporalidad, a partir de técnicas respiratorias, meditativas, de posturas físicas y psicosociales que promovieron la auto exploración, el autoconocimiento y la gestión emocional. Este programa aportó al fortalecimiento de la relación de los participantes con su propio cuerpo, permitiendo una exploración y conocimiento más profundo del mismo. Mejorando de este modo la autoestima y el amor hacia su cuerpo, por lo que hubo un aporte al proceso de identidad, en la medida que se propendió al descubrimiento de sensaciones y capacidades que antes del programa los participantes no reconocían, por lo que el cuerpo se convirtió, al menos discursivamente, en un objeto importante para la vida cotidiana y para trascender situaciones adversas. Así mismo hubo un reconocimiento de la manera en que las emociones afectan las acciones, y un aprendizaje de cómo modular esas emociones usando técnicas corporales frente a situaciones percibidas como problemáticas.

Las descripciones sobre las técnicas de respiración estimulantes revelaron que éstas tienen el potencial de liberar tensiones musculares, ira, e inclusive de permitir experiencias en estados no ordinarios de conciencia, por lo que fueron consideradas como interesantes para los participantes. Frente a esto, las técnicas de respiración consciente permitieron experiencias de calma y serenidad (pilar satisfacción), por lo que algunos de los participantes refirieron que las herramientas aprendidas en el programa pueden servir como una alternativa útil para enfrentar situaciones de posibles recaídas tomando control de sus impulsos y de su cuerpo y generando experiencias psico-corporales de calma y serenidad frente a situaciones adversas, Sin embargo, se encontró que para que esta alternativa sea más eficiente, los ejercicios psico-corporales deben practicarse con mayor frecuencia.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Finalmente, es posible concluir que la conciencia corporal se relaciona directamente con el proceso resiliente de los participantes, en la medida en que estos la vincularon positivamente con los pilares de la resiliencia; afectividad, satisfacción, autonomía e identidad. Cabe aclarar que esta relación fue más visible frente a la autonomía y la afectividad.

Aportes y limitaciones

Tomando como punto de partida toda la información y las experiencias descritas a lo largo del presente ejercicio investigativo, es posible vislumbrar una nueva aproximación al fenómeno de la resiliencia en personas que trabajan su rehabilitación por adicciones, teniendo como punto de partida la conciencia corporal. Se logró obtener un abordaje particular de la resiliencia y de las características específicas de estas personas que luchan contra una condición adictiva.

Esta investigación hace un aporte a la disciplina psicológica en la medida en que expone cómo la conciencia corporal puede servir como una herramienta efectiva, capaz de generar y promover procesos resilientes, a la vez que aporta otros beneficios a la integralidad de quienes la practican. Gracias al presente trabajo se pudo constatar la manera en que el cuerpo biológico y el mundo psicológico, mantienen un proceso dialógico complejo e ininterrumpido a lo largo de la experiencia subjetiva y cotidiana de las personas.

Lo anterior abre un mundo de posibilidades de aproximación tanto hacia la resiliencia, como a muchos otros fenómenos psicológicos que han sido abordados desconociendo el potencial psico corporal de cada individuo. Es posible decir entonces que la resiliencia, está conectada con los procesos corporales, emocionales y expresivos, siendo el cuerpo la morada

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

y el escenario de todos los sucesos, pero también el campo de transformación y el territorio de evolución.

Adicionalmente, la población con que se contó para este trabajo, fue un factor agregado que proporcionó conocimientos inesperados acerca de cómo se experimenta y significa el cuerpo en personas que han protagonizado historias de vida marcadas por el consumo abusivo de SPA y un sinnúmero de experiencias de vida difíciles.

Del mismo modo, desde las reflexiones de los participantes en torno a la experiencia vivida en el programa, puede apreciarse el aprendizaje de herramientas, que desde el cuerpo se pueden utilizar para hacer frente a las circunstancias difíciles que deban enfrentar, inclusive frente a situaciones que atenten contra su sobriedad y su restauración, sintiéndose capaces de superarlas y de controlar los impulsos físicos que usualmente ganaban el control de esa batalla.

Por otro lado, para los investigadores la experiencia descrita en estas páginas, aportó también aprendizajes a nivel personal, producto de la relación que se estableció con los participantes, reconociendo que las experiencias vitales dificultosas proporcionan cierta sabiduría a quienes las experimentan, logrando de este modo una aproximación más cercana a las realidades de los participantes.

De forma paralela, es importante reconocer los limitantes que estuvieron presentes en la gestión de esta investigación, y que tuvieron lugar. Por un lado, el interés investigativo estuvo direccionado desde el inicio a la relación de la conciencia corporal y la resiliencia, asumiendo una relación unidireccional, relación que en el transcurso del trabajo fue entendida como bidireccional en el sentido en que la conciencia corporal facilita respuestas resilientes, y a su vez la resiliencia puede facilitar la conciencia corporal, tema que al no investigarse esta vez, puede ser campo para investigaciones futuras. Por otro lado frente a la aplicación del

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

programa y sus condiciones de desarrollo, hubo problemas frente a la programación horaria de las sesiones, pues la fundación tenía ya horarios establecidos por lo que la periodicidad de los encuentros no fue ideal, lo cual repercute en la efectividad del programa, que, como cualquier otro entrenamiento necesita de constancia y disciplina para alcanzar los mejores resultados. Adicionalmente los participantes de la investigación recibían por parte de la fundación otros escenarios terapéuticos y de desarrollo personal, que bien pudieron sumarse a los resultados obtenidos en cuestión de resiliencia. Es por eso que la investigación puede ser enriquecida si se investiga la eficiencia de técnicas psico corporales intensas en la prevención de recaídas de los pacientes que culminan un programa de rehabilitación. Por otro lado, sería interesante investigar las diferentes nociones de cuerpo diferentes grupos etarios que consuman SPA.

Al mismo tiempo es importante resaltar un fenómeno existente en la aplicación del programa, y que también fue concluido por Ríos y Carolina (2014), frente a la realidad de muchos contextos terapéuticos, siendo instituciones basadas en el control, la vigilancia y el panoptismo para mantener regulados los comportamientos de los internos. Esta forma de relación terapéutica desde el control, la disciplina y el orden, generó descripciones de estrés y una serie de dinámicas que irrumpieron en varios momentos las sesiones en curso, y que fue una limitante en el proceso de intervención.

Otra de las limitaciones presentes, fue direccionar el estudio sólo a cuatro de los doce factores de resiliencia que plantea Saavedra y Villalta (2008) omitiendo factores de tipo social como lo son vínculos, metas y redes. Factores que constituyen un campo digno de estudiar: el ¿Cómo afecta este tipo de prácticas corporales a la capacidad de organizar, gestionar y acceder a las redes? o ¿Qué incidencia tienen estas prácticas para generar metas y objetivos? O bien ¿cómo la práctica de conciencia corporal mejora la relación y los vínculos

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

con el entorno? Estas áreas toman mayor relevancia al encontrar en los relatos que uno de los factores más motivantes es la familia, los padres, los hijos u otras personas significativas que son fuentes de apoyo y por esta razón pueden aportar otras conclusiones interesantes.

Así mismo, respecto al campo de la educación y exploración del cuerpo como parte integral de la condición humana, se extiende una invitación a que sea tomado en cuenta en mayor medida en los diferentes escenarios, no solo investigativos sino también educativos, para lograr el reconocimiento que merece el cuerpo en la formación y rehabilitación de las personas.

Finalmente, otra limitante por parte de los investigadores fue la falta de experticia en el proceso investigativo, específicamente en el manejo de herramientas de recolección de información, ya que el escenario conversacional y la entrevista grupal pudieron haber sido más eficientes en cuanto a la relación de las temáticas planteadas con las experiencias de los participantes.

Referencias

- Antonio, M., Arriola, G., De León, A., Velasco, L., Torres, A., Adrián, F., Coyolt, E., Xicali, N., Tenahua, I., Villegas, M. & Torres, M. (2015). Resiliencia, conducta de salud y conducta de consumo de drogas en estudiantes universitarios. *European Journal of Child Development*. 3 (2), 55-67. doi: 10.1989/ejpad.v3i2.29
- Arles, J. & Sastre, A. (2007). Prácticas corporales y construcción del sujeto. *Hallazgos*, 4 (7), 289-310.
- Baptiste, B. (2003). *Journey into Power: How to sculpt your ideal body, free your true self, and transform your life with Yoga*. Barcelona: RBA Libros, S.A.
- Becoña, E. (2006) Resiliencia: definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3) 125-146. Recuperado de: <http://espacio.uned.es/fez/eserv/bibliuned:Psicopat-2006-E3EEFE3-E4DF-43B4-C15D-FF038F693092/Documento.pdf>
- Becoña, E. (2006) Resiliencia y consumo de drogas: una revisión. *Adicciones*, 19 (1), 89-101.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Becoña, E. Iglesias, M. Míguez, C. Vázquez, M. Lorenzo, M. (2006) Resiliencia y consumo de alcohol en jóvenes. *Salud y drogas*, 6 (1), pp. 89-111, Instituto de Investigación de Drogodependencias España
- Becoña, E., Lopez, A. & Fernandez, E. (2013) Resiliencia y consumo de cannabis, drogas de síntesis y cocaína en jóvenes. *Psicopatología clínica, legal y forense*, 13 (1) pp. 59-72.
- Bertherat, T. & Bernstein, C. (1977). *The body has its reasons: anti-exercises and self-awareness*. Pantheon.
- Boal, A. (2002). *Juegos para actores y no actores*. Barcelona, España: Alba.
- Brisbon, N. y Lowery, G. (2011). Mindfulness and Levels of Stress: A Comparison of Beginner and Advanced Hatha Yoga Practitioners. *Journal of Religion & Health*, 50(4), 931-941.
- Brito, C. (2010). Yoga en el tratamiento de adicciones: La experiencia de dos años de práctica de yoga con pacientes del centro de Rehabilitación Takiwasi. *Psicoperspectivas*, 9 (2), 253-278.
- Borges, J., Castillo, J., Marzo, J., & Castillo-López, Á. G. D. (2017). Relationship Between Sensory Processing, Resilience, Attitudes and Drug use in Portuguese Adults. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 27(68), 255-262. Doi: 10.1590/1982-43272768201702
- Cabra, N. y Escobar, M. (2014). *El cuerpo en Colombia. Estado del arte cuerpo y subjetividad*. Bogotá: IDEP y Universidad Central.
- Camejo R, A. (2006). La epistemología constructivista en el contexto de la postmodernidad. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*, 14 (2)
- Carrasco, T. (2014). *Experiencias de bienestar psicológico en la práctica de yoga* (Tesis de pregrado). Universidad del Bio-Bío, Chile.
- Castellano, M. (2011). La respiración consciente como factor principal de la relajación en la educación física escolar. *EmásF*, 19-31.
- Córdoba, Andrade y Rodríguez. (2005). Características de resiliencia en jóvenes usuarios y no usuarios de drogas. *Revista Intercontinental de Psicología y educación*, 7 (2), 101-122.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Colegio Colombiano de Psicólogos COLPSIC (2009). Deontología y Bioética del Ejercicio de la Psicología en Colombia. Disponible en:

http://www.infopsicologica.com/documentos/2009/Deontologia_libro.pdf

Congreso de Colombia (enero 31 de 1986) [Ley 30 de 1896] Recuperado de:

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/LEY-0030-DE-1986.pdf>

Cyrulnik, B. (2013). *Los Patitos Feos, La Resiliencia, una infancia infeliz no determina la vida*. España: Gedisa, S.A.

Cyrulnik, B. (2004). *Del gesto a la palabra, la etología de la comunicación en los seres vivos*. Barcelona, España: Gedisa

De la Fuente, J., Franco, C. y Mañas, I. (2010). Efectos de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en el estado emocional en universitarios. *Estudios Sobre Educación, 19*, 31-52

Domínguez De la Ossa, E., y Godín, R. (2007). La resiliencia en familias desplazadas por la violencia sociopolítica ubicadas en sincelejo. *Psicología desde el Caribe, (19)*, 154-180.

Espinoza, M. (2017). Violencia y comunicación en la escuela. ¿Y qué hacer a partir de la resiliencia psico-corporal? En C. Piedrahita., P. Vommaro y M. Fuentes. (Editores.), *Formación para la crítica y construcción en territorios de paz* (pp. 245-261). Bogotá, Colombia: Magisterio.

Flores, E. & Redil, L. (2007). Corporalidad y uso de drogas: estudio de caso de la experiencia subjetiva del cuerpo. *Interamerican Journal of Psychology, 41*(2), 241-250.

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-96902007000200015&lng=pt&tlng

Flórez, J. & Gallego, H. (2011). El bienestar integral en una muestra de estudiantes universitarios de Bogotá participantes de las prácticas de biodanza, yoga y Reiki en relación con el efecto Kirlian GDV. Futuro. *Revista Vanguardia Psicológica Clínica Teórica y Práctica, 2* (1), 1-30.

Fraser, T. (2004). *Yoga en casa: una guía para iniciarse en el camino personal del yoga*. Integral. Barcelona, España.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- García, F. (2013). Reflexiones en Torno al Movimiento Corporal Humano desde una Perspectiva Multidimensional y Compleja. *Ciencia e Innovación en Salud*, 1(1). 78-91.
- Gard, T., Brach, N., Hölzel, B., Noogler, J., Conboy, L.A. y Lazar, S.W. (2012). Effects of a yoga-based intervention for young adults on quality of life and perceived stress: The potential mediating roles of mindfulness and self-compassion. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 165-175. Recuperado de: <http://www.tandfonline.com/avalos.ujaen.es/doi/full/> Doi: 10.1080/17439760.2012.667144
- Gil, M. Molero, R. Ballester, R. Sabater, P. (2012). Establecer vínculos afectivos para facilitar la resiliencia de los niños acogidos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 337-344.
- Gobierno Nacional de la República de Colombia. (2014). *Estudio nacional de consumo de sustancias psicoactivas en Colombia 2013*. (Informe final) Recuperado de: [https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio de Consumo UNOD C.pdf](https://www.unodc.org/documents/colombia/2014/Julio/Estudio_de_Consumo_UNOD_C.pdf)
- González, M. & Rivas, D. (2014) *Yoga Inbound: un encuentro con la luz del ser*. Bogotá: SEVA.
- González, O., & Vásquez, P. (2017). Yoga Y Danza Integrada Como Estrategias Dirigidas A La Conciencia Corporal En Amputados De La Fuerza Pública. *Revista De Psicoterapia*, 28(108), 209-227. <https://doi.org/10.33898/rdp.v28i108.186>
- Grof, S. (1994). *Psicología transpersonal: nacimiento, muerte y trascendencia en psicoterapia*. Chile: Editorial Kairós.
- Grof, S., & Bennett, H. (1994). *La mente holotrópica: los niveles de la conciencia humana*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Ikai, S., Suzuki, T., Uchida, H., Saruta, J., Tsukinoki, K., Fujii, Y., & Mimura, M. (2014). Effects of Weekly One-Hour Hatha Yoga Therapy on Resilience and Stress Levels in Patients with Schizophrenia-Spectrum Disorders: An Eight-Week Randomized Controlled Trial. *Journal of Alternative & Complementary Medicine*, 20(11), 823–830. <https://doi-org.crai-ustadigital.usantotomas.edu.co/10.1089/acm.2014.0205>
- Iyengar, B.K.S. (2005). *Luz sobre el yoga*. Barcelona, España: Kairós

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Jadhav, S. G. & Havalappanavar, N. B. (2009). *Effect of Yoga Intervention on Anxiety and Subjective Well-being*. Journal of the Indian Academy of Applied psychology, 35(1), 27-31. Recuperado de: Medind <http://medind.nic.in/jak/t09/i1/jakt09i1p27.pdf>
- Jaramillo, D. Ospina, D. Cabarcas, G. Humphreys, J. (2005). Resiliencia, Espiritualidad, Aflicción y Tácticas de Resolución de Conflictos en Mujeres Maltratadas. *Revista de Salud Pública*, 7 (3). 281-292
- Kotliarenco, M.A., Cáceres, I. & Fontecilla, M. (1997). Estado de arte en resiliencia. Washington: Organización Panamericana de la Salud.
- Krentzer, G. (2005). Identidades y violencias en el ser colombiano como construcción histórica y social. *Novum*, 47-61.
- Lemos, R (2010). *La Conciencia Corporal, una puerta a la Espiritualidad* (Tesis de Maestría). Universidad Iberoamericana, México, D.F.
- Maturana, H. & Bloch, S. (1996). *Biología del Emocionar y Alba Emoting: bailando juntos*. Chile: Dolmen ediciones.
- Maturana, H. (1996). Realidad: la búsqueda de la objetividad o la persecución del argumento que obliga. En M. Pakman (Editor), *Construcciones de la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa.o. *Revista Mad*, (23), 25-30.
- Maturana, H. (1995). *La realidad: ¿objetiva o construida? II. Fundamentos biológicos de la realidad*. México, D.F: Anthropos.
- Maturana, H. 1990. Emociones y lenguaje en educación y política. Ed. Hachette, Santiago de Chile (Chile)
- Maturana, H. & Varela, F. (1994). *De máquinas y seres vivos. Autopoiesis: la organización de lo vivo*. Santiago de Chile (Chile): Editorial Universitaria Lumen.
- Minayo, M. (2005). Relaciones entre procesos sociales, violencia y calidad de vida. *Salud colectiva*, 1, 69-78.
- Moral, M. (2007). Poder disciplinario y educación: aproximación foucaultiana desde la Psicología Social. *Athenea Digital*, 13, 71-94. Disponible en: <https://atheneadigital.net/article/view/n13-moral>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Moreno, L. (2010). Enfermedad, cuerpo y corporeidad: una mirada antropológica. *Gaceta médica de México*, 150-156.
- Morín, E. (1999). *Los 7 saberes necesarios para la educación del futuro*. Francia: UNESCO.
- Morin, E., & Pakman, M. (1994). *Introducción al pensamiento complejo*. Barcelona: Gedisa.
- Munné, F. (1995). Las Teorías De La Complejidad Y Sus Implicaciones En Las Ciencias Del Comportamiento. *Revista Interamericana de Psicología*, 29 (1) 1-12.
- Observatorio de drogas de Colombia, Ministerio de justicia y del derecho. (2017). *Reporte de drogas de Colombia*. Bogotá: Legis S.A.
- Organización Mundial de la Salud. CIE 10. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Las Enfermedades. Trastornos Mentales y del Comportamiento: Descripciones Clínicas y pautas para el Diagnóstico. Madrid: Meditor; 2015.
- Pérez, R. L. (2010). Para una conceptualización del constructivismo. *Revista Mad*, (23), 25-30.
- Quezada-Berumen, L., González-Ramírez, M., García- Campayo, J., Cebolla, J.,y Soler,J. (2014). Body awareness and mindfulness: Validation of the Spanish version of the Scale of Body Connection. *Actas españolas de psiquiatría*. 42(2), 57-67.
- Quero, S, Castañeiras, C., y Villa, E. (1996). Autoconciencia, conciencia corporal y trastorno de pánico. *Jornades de Foment de la Investigació*. 1-10. Barcelona: RBA.
- Ramos, N. Recondo, O. Enríquez, H. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena, mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.
- Retamozo, M. (2012). Constructivismo: epistemología y metodología en las ciencias sociales. *En Tratado de metodología de las ciencias sociales: Perspectivas actuales*. DF (México): Fondo de Cultura Económica.
- Ríos, T., y Carolina, D. (2014). *Corporalidad y uso de drogas: experiencia del cuerpo en una Fundación Teo Terapéutica* (Tesis de maestría). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.
- Rodríguez, R. M., del Mar Caja López, M., Gracia Parra, P., Velasco Quintana, P. J., & Rodríguez, R. Caja, M. García, P. Velasco, P. Terrón, M. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista De Docencia Universitaria*, 11(1), 213-241.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Rosas, R., & Sebastián, C. (2001). *Piaget, Vigotski y Maturana: Constructivismo a tres voces* (pp. 8-9). Aique.
- Rossi, R. Becker, B. Lancho, J (2007). La terapia corporal como contexto de desarrollo de la resiliencia: un estudio con adolescentes en situación de riesgo. *Lecturas Educación física y deportes, 105*, 1-1. Recuperado de: <https://www.efdeportes.com/efd105/resiliencia-un-estudio-con-adolescentes.htm>
- Rovella, A. (2008). *La eutonía. Sus principios*. La Plata, Argentina: Acta Académica. Recuperado de: <https://www.aacademica.org/000-021/59>.
- Ruiz, E. (2000). Mezclando técnicas. La investigación interventiva. *La Trama de la Comunicación, 6*, 43-49.
- Saavedra, E. Villalta, M. (2008). *Escala de Resiliencia SV-RES Para jóvenes y adultos*. Santiago: Ceanim.
- Saavedra, E. Villata, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *Liberabit, 31-40*.
- Sampieri, R. Collado, C. Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación, sexta edición*. México. D.F: mcgraw-hill / interamericana editores, s.a. de c.v.
- Sivananda. S.S (2003) *Hatha yoga*. Buenos aires, Argentina: Kier.
- Sistema único de información normativa (febrero 17 del año 1998) [Decreto 306 de 1998]. Recuperado de: <http://www.suinjuriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1070249>
- Sistema único información normativa (diciembre 31 del año 1986) [Decreto 3788 de 1986]. Recuperado de: <http://suin-juriscol.gov.co/viewDocument.asp?ruta=Decretos/1536927>
- Soto-Andrade, J. (2007). La cognición hecha cuerpo florece en metáforas. En A. Ibáñez & D. Cosmelli (Eds.), *Nuevos enfoques de la cognición. Redescubriendo la dinámica, la intención y la intersubjetividad*. pp. 71-90. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales. Recuperado de: <http://www.repositorio.uchile.cl/handle/2250/119918>
- Tavizón, L., & Vázquez, P. (2015). El cuerpo en las teorías psicológicas (Tesis de maestría). Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- Téllez, M. E.(2017). *Violencia y comunicación en la escuela. ¿Y qué hacer a partir de la resiliencia psico-corporal?* En P. L. Piedrahita, P. Vommaro y M.C. Fuente. (1ra Ed.), Formación para la crítica y construcción en territorios de paz (pp. 245- 261). Bogotá, Colombia: Editorial Magisterio
- Varela F., Thompson, E., Rosch, E. (1998). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. Cambridge: MIT Press.
- Varela, M., Salazar, I., Cáceres, D. y Tovar, J. (2010). Consumo de sustancias psicoactivas ilegales en jóvenes: factores psicosociales asociados. *Pensamiento psicológico*, 3(8).
- Vásquez, R. C. C., Ospina, L. F. G., Ortega, L. M., García, S. T., & Arenas, M. S. R. (2012). Caracterización del avance teórico, investigativo y/o de intervención en resiliencia desde el ámbito de las universidades en Colombia. *Universitas Psychologica*, 11(2), 545.
- Verreault, K. (2017). Dance/Movement therapy and resilience building with female asylum seekers and refugees: a phenomenological practice based research. *Intervention Journal*, 15(2), 120-135.
- Vishnivetz, B., (1994). *Eutonía: educación del cuerpo hacia el ser*. Paidós: Barcelona, España.
- Wagnild, G. M., y Young, H. M. (1993). Development and psychometric evaluation of the resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1, 165- 178.

Anexos

Lista de tablas:

Tabla 1.

Matriz síntesis interpretativa

Categoría	Hallazgos obtenidos
IDE	<p>El trabajo con el cuerpo expande el cúmulo de posibles oportunidades de aprendizaje y de crecimiento, principalmente en el ámbito personal. Para el caso de este trabajo, se encontró que la conciencia corporal tuvo una fuerte relación con el componente identitario de los individuos, esto ocurrió mediante la puesta en práctica de los ejercicios corporales, que tal como lo menciona el sujeto A en la entrevista 1 <i>“uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento (...) es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar”</i> P4P7 Con lo cual la persona entrevistada expone de manera explícita la forma en que los ejercicios aprendidos fueron un facilitador para aumentar el conocimiento de sí mismos y adicionalmente abrir un espacio para evaluarse.</p> <p>Ese proceso evaluativo y de autoanálisis comprende por un lado el aspecto psicológico, emocional y cognitivo de la persona, lo cual puede apreciarse en las palabras del sujeto E cuando señala que: <i>“una vez usted me decía a mí, (...) que tomara eso (ejercicios psico-corporales) como alternativa para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones”</i> P2P3.</p> <p>Pero por otro lado se encontró también que la conciencia corporal en relación al proceso identitario de las personas se direcciona al propio cuerpo como sujeto de exploración, para entenderlo más claramente referimos el fragmento del sujeto B, en el que menciona: <i>“Con mi cuerpo ahora ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, (...) pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas (...) yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal”</i>. P3P3. Con esas palabras</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

aportadas por este sujeto, puede entenderse que el trabajo psico-corporal aportó de manera significativa en el proceso identitario en el cual se incluyeron aspectos tanto psíquicos como físicos, que en conjunto permitieron una ampliación del autoconocimiento en cada persona, pues muchas de las cualidades que cada persona encontró no eran reconocidas antes de experimentar estos escenarios. Las experiencias vividas durante el programa implementado, en relación con el fortalecimiento de la identidad constituyó en este caso, uno de los aportes más importantes de la conciencia corporal a la resiliencia.

La autonomía, definida y entendida por los participantes con los términos comunes de:

A: *“Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo”*

b. *“Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia”*

c: *“ Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, (...) hacerlo por mi propia decisión”.*

AUT

La relación puntual que se encontró entre la conciencia corporal y la autonomía fue la manera en que los ejercicios aprendidos durante el desarrollo del programa, específicamente los diversos ejercicios de respiración consciente, permitieron y permiten a los participantes regular o modular estados emocionales fuertes y desbordantes, típicos de situaciones conflictivas en las que se ven envueltos con relativa frecuencia, esto puede entenderse de una mejor forma en las palabras del sujeto A, quien señala que: *“gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente”*

Para los participantes y asistentes al programa de conciencia corporal, los ejercicios de respiración constituyeron una de las herramientas más importantes para el manejo emocional en las situaciones ya mencionadas, esto puede apreciarse mejor en las palabras de B, al decir que: *“estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, (...), uno tiene que tener también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia”.* P6P3

Por otro lado, los mismos ejercicios corporales basados en la respiración son concebidos para esta población como alternativas a las que pueden apelar y que son distintas a la común reacción de impulsividad que desencadenan las situaciones desbordantes, bien sea en torno a un conflicto, o como lo menciona en este caso el sujeto B, frente a situaciones

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

de posibles recaídas: *“la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco”*

En síntesis, la conciencia corporal y de forma más específica los ejercicios de respiración consciente, brindaron a los participantes una posible herramienta o alternativa con la cual hacer frente a situaciones adversas, en la medida en que estos ejercicios les permiten serenar su mente y sus emociones y como resultado obrar de manera más acertada. En palabras del sujeto **C** se menciona: *“Yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida”*.

Reiterando la idea de que la autonomía es el resultado de la toma de decisiones acertadas, basadas en un análisis racional y no en un impulso emocional, el sujeto **A** expresa: *“La concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace”*. O dicho de otro modo por el sujeto **B**: *“Al momento de uno tener la mente más clara (...) ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente”*.

AFE

El cuerpo y la afectividad de las personas son dos constructos imposibles de separar, las emociones y en general todos los afectos y experiencias emotivas tienen lugar al interior de un cuerpo que protagoniza experiencias. En el presente trabajo se encontró de forma interesante que la conciencia corporal tiene una relación particular con el componente afectivo de los sujetos. Antes de entrar en detalle es preciso mencionar que la población de esta investigación, conformada por un grupo de personas adictas inmersas en un ambiente de rehabilitación, brinda un punto de partida bastante particular, pues en los relatos de muchos de los entrevistados se encontró que la relación inicial que manejaban con su cuerpo era escasa, basada en el descuido y en la falta de afecto y estima propia, como lo menciona **B**: *“Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer”* P3. O de una manera mucho más específica como lo menciona **A**: *“yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo”*

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

No obstante, el trabajo corporal puesto en práctica durante las sesiones de conciencia corporal, abrió un espacio en el que cada uno tuvo la oportunidad de relacionarse de manera directa con su cuerpo, de escucharlo, de visibilizarlo y darle el lugar que se merece, o, en otras palabras, de valorarlo. Esto puede afirmarse gracias a las expresiones dadas por personas como el mismo sujeto A, citado anteriormente, y quien esta vez expresa que: *“Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies”*

O del sujeto C, quien de manera similar expresa: *“como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos”*.

Finalmente, en este sentido es importante retomar la expresión dada por el sujeto G, quien compartió con nosotros uno de sus aprendizajes tras la aplicación del programa: *“De pronto también a aprender uno a, como le digo... como a querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, (...) puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado”*

P4P10

Antes de iniciar con este apartado, es de gran valor recordar que este factor (Satisfacción) hace referencia a juicios que develan la forma particular en cómo el sujeto interpreta una situación problemática. La interpretación que una persona realiza de cualquier situación, está permeada por el estado emocional que atraviesa en el preciso momento. Las situaciones problemáticas por lo general están asociadas a emociones desbordantes, y esto se acentúa en gran medida en contextos como la institución donde se realizó esta investigación, pues las dinámicas de la modalidad internado se prestan para que haya muchas diferencias y roces constantes entre los internos, que se presentan con episodios de ira, impotencia, rabia, etc.

SAT

Una vez dicho lo anterior, se facilita la comprensión de como el programa de conciencia corporal impacta en el presente factor de la resiliencia. Como se dijo renglones atrás, la respiración consciente ha sido una herramienta importante reconocida por la mayoría de los participantes al ser una forma efectiva de regular o gestionar efectivamente los estados emocionales producto de situaciones adversas. Para entenderlo de una mejor manera y en las palabras del sujeto A, se cita su expresión: *“Yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar”* P1P10. En

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

este corto fragmento se expone claramente el valor que la persona le atribuye a la respiración como medio de consecución de un punto de “*equilibrio*”.

Sin embargo, este proceso es explicado en un mayor detalle por la persona G al mencionar: “*Lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena*” P5P1. En ese párrafo nuevamente se encuentran los elementos mencionados, incluyendo además las características del entorno en el que se encuentran internos y la volatilidad del mismo.

No obstante, es claro que el proceso de internado es una medida transitoria en la vida de estas personas, y que las situaciones problemáticas pueden encontrarse tanto allí adentro como en cualquier otro contexto en el que se encuentren, el sujeto G menciona :”*Lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá*” P5P5. Con ese apartado puede afirmarse que, en el caso de este sujeto, las herramientas adquiridas tanto en el programa como en otros espacios contribuyen de una forma satisfactoria a una toma de perspectiva distinta, más estructurada, con mayores bases y no como el mero resultado de la emocionalidad o el afán de las circunstancias. En este último fragmento el individuo extrapoló incluso la utilidad de las herramientas aprendidas a una posible situación de consumo o recaída, lo cual vale mucho la pena resaltar.

Una última expresión aportada en una de las entrevistas y que sintetiza la idea anterior es la aportada por el sujeto **A**, quien expone: “*La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio*”.

Como resultado de lo anterior es posible entender que la conciencia corporal y en específico los ejercicios de respiración, aportan de manera significativa a la Satisfacción de los individuos, en la medida en que permite una gestión y

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

regulación efectiva de las emociones desbordantes y como resultado permite un cambio de perspectiva y en consecuencia una respuesta más asertiva para solucionar la situación conflictiva, incluyendo la tentación frente a las drogas.

Origen: Escenario conversacional y entrevista grupal

Tabla 2.

Definición categorías:

Categoría	Código	Definición
Identidad	IDE	(Yo soy- condiciones de base). Hace referencia a las descripciones de sí mismo, (aquellas ubicadas en el plano del yo- soy) nutridas por los valores socio-culturales y enriquecida con los aprendizajes. Esta descripción, constituye un modo relativamente estable de ser a lo largo de la historia del sujeto.
Autonomía	AUT	(Yo soy- visión de sí mismo). Refiere a juicios sobre el vínculo que el sujeto establece consigo mismo en relación con las posibilidades de acción en situaciones particulares, las cuales definen la dirección y el aporte particular en el entorno
Afectividad	AFE	(Yo puedo-condiciones de base).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Juicio que refiere a la capacidad de reconocer y expresar experiencias emocionales y afectivas sobre el cuerpo, y el ambiente.

(Yo soy- visión del problema)
 Satisfacción SAT Refiere la descripción de la experiencia resultante de la interpretación que involucra la emoción y el lenguaje ante eventos o situaciones percibidas como problemáticas.

Lista de anexos:**Anexo 1.**

Sesión 1. Presentación de los investigadores y del trabajo, consideraciones éticas iniciales.

Acciones	Materiales	Elementos implicados	Duración
<p>Objetivo: Dar a conocer a los participantes la información necesaria de la investigación y generar una familiarización entre ellos y los investigadores.</p> <p>Introducción: Presentación general de los talleristas frente al grupo, presentación del proyecto investigativo y sus fines.</p> <p>Desarrollo: Actividad de presentación: Yo soy y mi poder es...</p> <p>Con un objeto simbólico (tótem) se le da la palabra a cada participante para que se presenten, diciendo su nombre y algún poder</p>	<p>Totem, asentimientos y consentimientos.</p>	<p>Motores</p> <p>Movimiento global y marcha.</p> <p>Cognoscitivos</p> <p>-Atención</p> <p>- Concentración</p>	<p>1 Hora y media.</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

que crea que tenga (alguna cualidad notable) y además, deberá darle un significado al totem, ¿Que representa para usted ese objeto?

Actividad “El mundo al revés”: Se hace un círculo y se pide que caminen en desorden por el espacio prestando atención al guía, indicándose que habrá varias instrucciones que deben seguir, como subir las manos, bajarlas, caminar rápido, lento y agacharse, hasta ahí todos deben hacerlo normalmente, luego se indica que ahora el mundo está al revés por lo que al indicar una acción se debe hacer lo contrario, ej: Si se indica subir las manos hay que bajarlas. Si alguien se equivoca todos vamos a aplaudir en señal de que el error es fuente de celebración, se hace varias veces para generar empatía.

Cierre: Para finalizar la actividad, se diligencian los consentimientos y asentimientos de quienes acepten la participación.

Socialización de la experiencia de cada uno

¿qué esperan del programa?

¿qué creen que significa “conciencia corporal”?

¿cómo se sintió su cuerpo en la actividad “el mundo al revés”?

Psicosociales

Respeto de la otredad, del error humano como celebración.

-estimulación de la reflexión a alguna cualidad positiva.

Nota: El tótem puede ser un objeto cualquiera que el guía signifique como amplio y metafórico.

Anexo 2.

Sesión 2: Arraigos y bloqueos

Acciones	Elementos implicados	Duración
----------	----------------------	----------

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Objetivo: Identificar las creencias o ideas propias que se encuentran profundamente arraigadas en cada persona y que impiden el desarrollo personal.

Introducción: Se empieza saludando a los participantes, y preguntando algo sobre la cotidianidad, por ejemplo “¿que musica les gusta?” o “que esperan de la sesión,” “con qué ánimo se levantaron hoy” Luego se guía un momento de calentamiento articular con todo el grupo (cuello, hombros, codos, muñecas, caderas, rodillas y tobillos).

Desarrollo: Luego del calentamiento, se hace una ritualización de la práctica ulterior en donde se pondrá como objetivo unánime: Identificar mis creencias y bloqueos mentales que me impiden el desarrollo personal. Luego de ello, se hará un calentamiento ya no específico sino global del cuerpo con 5 repeticiones de Surya Namaskar o saludo al sol.

Luego, se prosigue con una serie de posturas de yoga que tendrán como fin trabajar metafóricamente “Realizar mi casa sobre la roca” enfocado en el arraigo desde los pies, que son esa roca. Para esto, se trabajarán posturas que impliquen ejercer un tono tensionado en las piernas como la postura del guerrero, o virabhadrasana, y sus variaciones, así como la postura del triángulo, o trikonasana, con sus variaciones, luego de esa serie de “arraigo” se pasará a una serie de equilibrio (posturas que requieran la activación de los puntos de apoyo con el suelo de pies y manos). Empezando con posturas que requieren apoyo en un solo pie (Garudasana: postura del águila, Utthita Hasta padangusthasana A y B: Postura del ala, Dekasana: Postura del avión, Natarajasana: postura del bailarín y Vrkasana: Postura del árbol) y terminando con posturas un poco más difíciles, como Sirsasana: Parada de cabeza y Bakasana: postura del cuervo. Finalmente se termina con unas posturas más relajadas y meditativas para dar espacio al cierre.

Cierre: Para finalizar se hace una meditación guiada, que haga hincapié en la conciencia y agradecimiento a las piernas y las articulaciones, que son la base y la movilidad del territorio corporal de esa casa propia. Para ello se utilizará la técnica de eutonía que busca el desarrollo de la conciencia de la piel y de los huesos a partir del tacto consciente. Se empieza con la frotación de las manos para generar energía

Motores

movimiento global,
coordinación global, tono
muscular, respiración y equilibrio.

Cognoscitivos

atención, sensopercepción,
esquema corporal.

Psicosociales

Arraigo, conciencia
corporal, motivación.

2 Horas

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

calórica en las palmas y luego se hace un escaneo con las manos en todo el grupo articular del cuerpo desde los pies hasta los hombros y el cuello y junto con eso se hará un proceso de agradecimiento y de entrega de amor por la existencia y estado actual del aquí y del ahora de esas partes del cuerpo que se toca.

Junto a ese contacto indicará que se le agregue presión en forma de masaje y de exploración más profunda hacia los huesos, y que con ese proceso sensitivo, se intente imaginar la forma y figura de esos huesos y articulaciones que se van sintiendo, pasando de los pies a la tibia y el peroné, la rodilla, el fémur y finalmente la articulación de la cadera agradeciendo nuestra base nuestras columnas de esa casa personal, de ese territorio que es nuestro cuerpo.

Reflexión: La oportunidad está en los límites. Socialización de la experiencia.

Nota: El trabajo de los bloqueos internos se trabaja de manera transversal a todo el programa, sin embargo, es el punto central de este encuentro, ya que es posible que creencias que auto limitan a los participantes, del tipo ‘no puedo’, ‘quien te crees que eres’ ‘no voy a hacerlo bien’ ‘se van a reír de mí’ entre otros, puedan surgir de maneras múltiples en las sesiones, sobre todo cuando haya algún movimiento o situación que represente un reto o una invitación a la salida de la zona de confort. lo ideal en estos casos es invitar al participante a observar ese límite o bloqueo que no lo deja continuar y que se abra paso respirando a través de él.

Fuente: Baptiste, B. (2003). *Journey into Power: How to sculpt your ideal body, free your true self, and transform your life with Yoga*. Barcelona: RBA Libros, S.A.

Vishnivetz, B. (1994). *Eutonía: educación del cuerpo hacia el ser*. Paidós.

Anexo 3.

Sesión 3: Equilibrando cuerpo y mente, la prolongación del cuerpo a partir de la imaginación.

Acciones	Materiales	Elementos implicados.	Duración
----------	------------	-----------------------	----------

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Objetivo: Trabajar el equilibrio en sus dimensiones corporal, social y espiritual.

Introducción: Juego de calentamiento: En un círculo todos se cogen de la mano de manera firme y segura. pues no se debe cambiar el agarre de la mano durante todo el ejercicio. se pide a uno de los integrantes que comience a andar, tirando de los demás (siempre lento, y sin brusquedad) y que pase por encima o por debajo de las manos de los compañeros que tiene delante, como para hacer un nudo; a continuación, otro participante hace lo mismo, formando otro nudo, después otro, y otros dos o tres, al mismo tiempo, por encima y por debajo, hasta que todos hagan todos los nudos posibles y que nadie pueda ya moverse. Muy lentamente, sin violencia, en silencio, intentarán volver a la posición original.

El guía entrega un globo a cada uno, se procede a inflarlo, pero ejerciendo respiraciones completas, es decir que el globo se infla luego de tomar una inhalación completa, y sacarla de manera fuerte contrayendo el diafragma. Esta respiración está basada en las técnicas de pranayama del Ashtanga Yoga que se llama kapalabhati.

Luego de haberlos inflado con respiración consciente, se pide a los participantes que tomen el globo con las manos. A continuación, se hará un ejercicio imaginativo en donde el globo va a pasar de ser muy liviano a muy pesado cuando se dé la indicación, en esta dinámica también se puede mover en diferentes direcciones siempre y cuando el globo siga las

Globos

Motores.

Movimiento global, respiración, equilibrio, micro estiramientos, equilibrio y coordinación.

Cognoscitivos.

Esquema corporal, atención, equilibrio

1 Hora y media.

Psicosociales.

Conciencia corporal, auto observación, conocimiento de sí mismo, percepción sensorial al propio cuerpo, colaboración, comunicación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

características mencionadas por el guía, por ejemplo que el globo sea pesado, que quede estancado, o que se ponga muy liviano hasta flotar.

Desarrollo: Carrera en cámara lenta: Gana el último en llegar. Una vez iniciada la carrera, los participantes no podrán interrumpir sus movimientos, que deberán ejecutarse lo más lentamente posible. Cada corredor deberá estirar lo máximo que pueda las piernas a cada paso. El pie que adelante a la otra pierna debe pasar siempre por encima de la altura de la rodilla. es necesario que el participante estire bien su cuerpo al avanzar, porque con ese movimiento el pie romperá el equilibrio y, a cada centímetro que camine, se organizará una nueva estructura muscular, instintivamente, activando ciertos músculos dormidos. Cuando el pie llegue al suelo, debe oírse el ruido. Inmediatamente se levantará el otro pie lo que significa que los dos pies jamás podrán estar al mismo tiempo en el suelo. En cuanto el pie derecho se haya apoyado, el pie izquierdo debe subir, y viceversa. Siempre un solo pie en el suelo.

Este ejercicio, que exige un gran equilibrio, estimula todos los músculos del cuerpo.

Trabajo en equipo: Para la última actividad de equilibrio, se harán parejas y se pedirá que cada pareja de similar estatura, se junta de hombros y separan los pies del compañero lo más posible para hacer un contrapeso, y lograr un equilibrio entre dos, frente a esto se pide que en ese mismo equilibrio se pase del apoyo de hombros al apoyo en los omoplatos y se junten unos pasos los pies para

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

hacerse un masaje con la espalda al compañero que acompañó el equilibrio.

Cierre: Para esta reflexión final, se pide que compartan sus experiencias, y que comenten que significa el equilibrio para ellos, y que se necesita para lograr un equilibrio saludable.

Anexo 4.

Sesión 4: Tono muscular, conciencia de los músculos.

Acciones	Elementos implicados	Duración
<p>Objetivo: Visibilizar las sensaciones corporales que surgen mediante la tensión y distensión muscular, y la respiración en estos procesos.</p>	Motores.	1 Hora y media.
<p>Introducción: Se da inicio a la sesión con unos minutos de atención a la respiración con los ojos cerrados, que situarán a los participantes en el aquí y el ahora. Una vez iniciado este proceso, se pide a los participantes que dirijan su atención a su cuerpo, siendo conscientes de la postura, la posición de los brazos, las manos, las piernas y pies, las zonas en las que el cuerpo tiene contacto con el piso, silla o donde esté apoyado.</p>	Tono muscular	
<p>Desarrollo: Se les pide a los participantes que imaginen como el aire que respiran llega a cada una de las zonas del cuerpo que se irán mencionando: cada uno de los pies, las piernas, el abdomen, los brazos las manos y el pecho, deben imaginar el recorrido que hace el aire desde la nariz, y a través de todo el cuerpo para llegar a cada una de esas partes mencionadas, y luego al expirar imaginar como el aire vuelve a hacer ese recorrido en sentido inverso hasta salir nuevamente. También puede pedirse que, al imaginar, le den un color al aire que entra, y llena de ese color todas las partes del cuerpo por las que pasa, y cuando sale toma un tono distinto.</p>	Cognoscitivos. Esquema corporal atención.	
<p>Luego de esto se da la indicación de inspirar profundo por la nariz al tiempo que tensionan los músculos de todo su cuerpo de forma que cuando los pulmones estén totalmente llenos, los músculos estén en un estado de tensión moderada que deben</p>		

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

mantener durante 4 segundos, luego de esto debe expulsar lentamente el aire por la boca al tiempo que va relajando los músculos del cuerpo. Este proceso se repite en varias ocasiones, recordando siempre mantener la atención en los procesos de tensión y distensión muscular, pueden hacerse descansos respirando con normalidad.

Finalmente se les pide que hagan una inspiración profunda, y que imaginen que hay un agujero en la parte más alta de la cabeza, y que por allí entra el aire que están respirando, también deben imaginar un agujero en la parte más baja de la planta de los pies que es por donde saldrá el aire cuando exhale, de forma tal que puedan imaginar que el aire que respiran entra por la cabeza y pasa por todas las partes del cuerpo, hasta salir finalmente por los pies, y luego en el sentido contrario, que el aire entra por los pies y sale por la cabeza, respirando de este modo por unos minutos.

se aplica test

Cierre: para finalizar se pide que mantengan la atención plena en su cuerpo y en las sensaciones que puedan llegar a este luego de las actividades realizadas, a medida que estén listos pueden ir “despertando” moviendo poco a poco los dedos, de los pies, de las manos, los hombros, etc. Finalmente pueden abrir los ojos y ponerse en pie.

Al terminar las actividades se socializan las experiencias suscitadas.

Nota: Fuente: Adaptado de Ramos, N. Recondo, O. Enríquez, H. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena, mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.

Anexo 5.

Sesión 5: Sensaciones físicas de posturas y movimientos

Acciones	Elementos psicomotores implicados	Duración
Objetivo: Dirigir la atención a las sensaciones que tienen lugar en el ejercicio de determinados movimientos y posturas corporales.	Motores: Respiración.	1 Hora y media.
Introducción: Se organiza al grupo pidiéndoles que se ubiquen en un círculo, pueden sentarse o recostarse para dar paso a una corta meditación centrada en la respiración, guiada por los investigadores, con el objetivo de situar a los participantes en el aquí y el ahora y	Cognoscitivos:	

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

liberar las tensiones y pensamientos que desvían su atención. Luego de esto se iniciará un proceso de “activar el cuerpo” en el cual se realizará una serie de movimientos, que serán propuestos por cada uno de los participantes, y que todos deben realizar, estos movimientos pueden ir desde simples estiramientos y calentamientos, hasta secuencias más complejas, con la idea de preparar el cuerpo para el desarrollo de la siguiente actividad.

Desarrollo: inicialmente se les pide a los participantes que giren con suavidad el cuello de las siguientes maneras:

- De atrás hacia adelante (bajando el mentón hacia el pecho)
- De adelante hacia atrás (bajando la nuca hacia la espalda)
- De derecha a izquierda
- De izquierda a derecha

Mientras realizan cada una de estas rotaciones se da la instrucción de prestar atención a las sensaciones de los músculos implicados, los que se estiran, y los que se recogen, así como la columna, y cualquier otra sensación que se presente.

Posteriormente se realizará un estiramiento de tronco y brazos de la siguiente manera:

-Hacia arriba: se les pide que levanten los brazos lo más alto posible, y además de esto que estiren todo su cuerpo hacia arriba, tratando de alcanzar el techo, poniendo los pies de puntas e intentando crecer lo mayor posible, esto se repetirá 3 veces.

-Lateral: se indica que estiren el brazo izquierdo hacia la derecha e inclinen su cuerpo hacia este mismo lado intentando estirarse lo mayor posible, luego de esto, volver a la posición neutral y ahora estirando el brazo derecho hacia la izquierda junto con el resto de su cuerpo, repitiendo esta acción 3 veces.

-Abajo: de a poco y doblándose lentamente hacia abajo, deben ir bajando el tronco hasta que los brazos están colgando en dirección al suelo, y deben continuar bajando hasta que las manos toquen los pies (pueden doblar un poco las rodillas para alcanzarlos) una vez en este punto se mantienen por unos segundos y luego se revierte el movimiento desdoblado la espalda con lentitud hasta ir enderezando el cuerpo gradualmente, de modo que la última parte en enderezarse sea el cuello y la cabeza.

luego de esa concientización del movimiento, se hace un breve calentamiento articular de caderas rodillas y hombros para entrar en la siguiente actividad

Esquema corporal,
atención,senso-
percepción.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Serie de caminatas animales.

Para el siguiente momento se hará una serie de desplazamientos basados en movimientos animales, tales como el desplazamiento del cangrejo en donde las dos manos y los dos pies van en el suelo y se trata de andar como los cangrejos, hacia la izquierda y hacia la derecha.

Andar a cuatro patas, el participante se pone en posición supina y desde allí se anda a cuatro patas, hacia delante y hacia atrás.

Paso de camello Pie derecho con mano derecha. Pie izquierdo con mano izquierda. El camello avanza primero el lado izquierdo, después el lado derecho.

Paso de elefante Como el ejercicio anterior, sólo que al contrario: pie derecho con mano izquierda, pie izquierdo con mano derecha. Es así como anda el elefante

Paso de gacela, el mismo que el anterior pero saltando

Rollos de cangrejo-oso, el participante armónicamente se posiciona en cuatro apoyos, manos y pies, y pone el peso de su cuerpo en la mano derecha y el pie izquierdo y pasa a meter el pie izquierdo por debajo del cuerpo, y la mano derecha por arriba del cuerpo hasta llevarla atrás, con esto se logra un movimiento circular que activa bastantes músculos.

Cierre: Para finalizar la sesión se les pide que, en calma, caminen por la habitación con un ritmo despacioso, se pedirá que la atención en ese momento debe estar dirigida al proceso de caminar, sintiendo como cada uno de los pies entra en contacto con el piso, y luego se va despegando de él para dar el próximo paso, mientras que el otro pie tiene todo el apoyo. Luego se pide que paren el movimiento y entren en posición de Samasthiti, que es la posición de pie en correcta alineación con la espalda recta, los pies arraigados, las rodillas flexionadas levemente y con el diafragma activado para activar el microestiramiento de la columna. frente a esta postura se pide que respiren profundamente y sientan su cuerpo en totalidad. Pasados unos segundos, se les dice que junto con la respiración profunda empiecen a levantar los tobillos del suelo al mismo tiempo y que los dejen caer sin violencia a la tierra, esto debe estar en el siguiente orden: Inhala, eleva talones, exhala deja caer talones, esto con el objetivo de movilizar la bioenergía corporal y proyectarla a la elevación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Finalmente se vuelve a las respiraciones normales y poco a poco se devuelve la conciencia a la habitación para socializar las experiencias vividas durante la sesión.

Nota: Es importante siempre ir precisando y enfocando la atención de los participantes en sus sensaciones corporales, sin interpretarlas, sólo escuchando y si existe algún dolor o impedimento, expresarlo para modificar el ejercicio o anularlo,, pues estos ejercicios concientizan y fortalecen la complejidad del movimiento pero deben hacerse con sumo cuidado para evitar lesiones y caídas.

Fuente: Adaptado de Ramos, N. Recondo, O. Enríquez, H. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena, mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.

Anexo 6.

Sesión 6: Conciencia Orgánica, y cierre del programa mediante escenario conversacional.

Acciones:	Elementos psicomotores implicados	Duración
<p>Objetivo: - Propiciar una guía a la sensopercepción del cuerpo a nivel interno para sentir el espacio interno a partir de la visualización imaginaria de los órganos que le componen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dar paso al escenario conversacional que comprende el cierre final del programa, ver tabla 8. <p>Introducción: Se organiza a los participantes sentados en un círculo, donde se procede a saludar a los demás y contar algo que les haya ocurrido o alguna experiencia que quieran compartir de su semana, además se les pregunta un órgano del cuerpo que conozcan y donde se ubica este, con el fin de introducir el tema central de la sesión.</p> <p>Desarrollo: todos se ponen de pie para hacer movimientos de energización corporal, como subir y bajar los brazos en armonía con la respiración, tocar la punta de los pies con los dedos de la mano, soltar el cuello y relajar en esta postura, y soltar los músculos con vibraciones y micro estiramientos.</p>	<p>Motores: Respiración</p> <p>Cognoscitivos: Atención plena,</p>	<p>1 Hora y media.</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Se indica a los participantes que el objetivo de la sesión es sentir el espacio interno de esa casa personal, y que pueden usar las manos para ayudarse, en la medida en que sea posible tocando suavemente las partes corporales que el guía vaya mencionando.

Posteriormente los investigadores dirigen el orden en que se quiere que los participantes desarrollen la actividad, manteniendo la atención en cada órgano al menos por un par de minutos:

- EL cuello y la garganta
- El corazón
- Los pulmones
- El Estómago
- Diferentes sensaciones del abdomen y los órganos internos.
- Los Riñones

Órgano a órgano se comprueba si se percibe cualquier movimiento mientras se respira. Así como cualquier cambio en la respiración, y la influencia de esta en los órganos. Se les pide también que traten de sentir o imaginar las características de temperatura, humedad, color, movimiento de cada uno de los órganos.

También es importante notar si alguna emoción surge o aflora en el transcurso de la actividad.

Posteriormente se pide que paren y que se pongan cómodos y que ahora pongan atención a la postura corporal y el contacto con el suelo, se frota las manos y se hace un recorrido con la palma de las manos por todo el cuerpo como territorio sagrado.

Cierre: Al terminar la actividad se indica prestar atención a la respiración por unos segundos para volver al momento del aquí y ahora, posteriormente se da la posibilidad de abrir los ojos lentamente en el momento en que lo deseen y se socializan las experiencias. Finalmente se da paso al escenario conversacional.

Nota: Fuente: Adaptado de Ramos, N. Recondo, O. Enríquez, H. (2012). *Practica la inteligencia emocional plena, mindfulness para regular nuestras emociones*. Barcelona: Kairós.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Anexo 7.

Documento consentimiento informado.



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

Consentimiento Informado:

La presente investigación, está dirigida por está dirigida por Jairo Arturo Leguizamón y José Daniel Alméciga, bajo la supervisión Docente del Dr. Jorge Mario Jaramillo, de la Universidad Santo Tomás. El propósito de este estudio es averiguar cómo afecta un programa de capacitación en conciencia corporal al desarrollo de habilidades resilientes en un grupo de personas en proceso de rehabilitación por consumo de sustancias psicoactivas.

Durante el desarrollo de la investigación se aplicará un programa de conciencia corporal distribuido en 6 sesiones donde se realizarán ejercicios corporales y meditativos, posterior a esto se hará un escenario conversacional en donde se charlará sobre la experiencia y los aprendizajes a lo largo del programa. Cabe resaltar que durante las sesiones se hará un registro fotográfico y que el audio del escenario conversacional será grabado de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas y experiencias expresadas.

Es importante mencionar que la participación en este estudio es voluntaria y la información que se recoja será estrictamente confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esa investigación.

Al firmar este consentimiento, yo _____ con la edad de _____ Identificado con CC. _____ Acepto voluntariamente participar en esta investigación, conducida por los investigadores Jairo Arturo Leguizamón y José Daniel Alméciga. Y doy por entendido que he sido informado del objetivo de este estudio, así como de los instrumentos y las estrategias que se utilizarán. Así como reconozco mi derecho a retirarme de la investigación en el momento en que lo desee y a recibir la información sobre los resultados cuando este estudio haya concluido.

Firma _____

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Anexo 8.

Transcripción escenario conversacional.

D: Bueno muchachos, entonces para comenzar, ¿para ustedes que es la consciencia corporal?

J: pero, no en un sentido académico o científico, sino en el sentido de lo que hemos experimentado en los talleres que hemos hecho...

A: Ehh, para mí la consciencia corporal es el autoconocimiento a sí mismo, es comenzar a conocernos, se puede decir, como a tener una autonomía hacia las emociones y hacia nuestros sentimientos.

B: Yo pienso que la consciencia corporal es tener claro lo que soy, ya.

C: Conciencia corporal es como lo que es uno mismo, valga la redundancia es concientizarse de tal cual uno como es como persona, pensar las cosas antes de actuar.

J: ok, bien...

E: consciencia corporal es hacer las cosas de una manera que uno sabe cómo manejar el cuerpo

F: Darle ordenes al cerebro para que ejecute una acción...

J: También si... hace parte. Bueno, este ejercicio que acabamos de hacer (Meditación previa), ¿Cómo contribuye a esa consciencia corporal?... lo que acabamos de experimentar en este momento.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

A: eh, yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar.

C: como a encontrarnos con ese yo interior y sentir esa persona que uno tiene por dentro... si? como ese espíritu... si? hablar con el...

J: ¿ósea que estos ejercicios han permitido un diálogo interno?

C: Si, a pensar con el corazón.

J: Gracias. ¿Por aquí alguien va a hablar?

B: Pues desde que yo empecé a hacer esos ejercicios de respiración, lo hacia en las noches en la cama para tener otro estilo de pensamientos y como una oxigenación más al cerebro, eh... yo pienso que los ejercicios de respiración y de relajación me sirven a mi como adicto, como persona en recuperación eh para, a hilar mis emociones, para ser un poco mas trascendental en lo que yo quiero hacer, la conciencia corporal va mezclada mucho con el ejercicio de respiración que le estaba hablando ahorita ya que todo parte desde un pensamiento y llega al punto en que se tiene que evoca alguna eminencia de ese pensamiento entonces la coco si lo hace a uno como en si relajar desde el dedo gordo del pie hasta la cabeza, en si todo lo que es el cuerpo, lo corporal.

J: Gracias, ¿alguna otra persona que quiera compartir?

E: Para mí, la coco es conocerse a uno mismo, no?... Saber que uno tiene a veces pensamientos que lo cargan a uno y uno debe aprender como a darse esa alternativa, que en este caso la estamos tomando por el lado de la respiración que por ejemplo cuando yo me siento cargado, yo como persona me siento cargado, como que cuando respiro, como que

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llego a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo

J: Ok, ¿y estos ejercicios te han ayudado en ese proceso?

E: Sí porque antes de hacer lo de los ejercicios de respiración pues yo... una vez usted me decía a mí, estábamos los dos en un grupo, que tomara eso como alternativa para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones.

J: ¿solo con la respiración?

E: solo con la respiración.

C: Sí, porque me he dado de cuenta que... el sabotaje a otra persona, es... esto... como la intolerancia que uno tiene al no tomar esa respiración profunda que uno quiere tener para que esa persona este mal o el auto sabotaje contra uno mismo, el pensar las cosas, como usted me decía, respirar con calma, esto... revisarse por dentro que está pasando, no sé, ¿sí?... eso hace que uno sea consciente de lo que va a hacer después de...

J: ok, gracias, Última...

B: Ya metiéndome un poquito más a ese pedazo, estaba ahorita pensando y coco debe ser como entre la mezcla de manejar los pensamientos y el cuerpo, las dos cosas, conciencia y lo corporal, ¿sí? Es como una unión, una mezcla entre las dos cosas, como, eh... como conectar dos cables para que, de luz, positivo y negativo, para que, de la luz, yo pienso que la unión de esas dos cosas lo llevan a uno a tener una mejor calidad de vida.

J: ¿Su merced quiere decir algo? (a una persona en específico) Su experiencia me parece valiosa porque hoy hubo un cambio de cómo estaba a como está ahora, ¿qué cambió?

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

G: De pronto más tranquilidad, más serenidad, contar con una paz interior dentro de mí, con todos los ejercicios que hemos hecho, a pesar de que uno de pronto no quisiera estar ahí, pero, se permitió uno hacer los ejercicios y realmente sirvieron para poder obtener una tranquilidad, más relajación hacia alguna adversidad que uno viva, ¿no?

J: Gracias, última presentación por favor...

F: No, que iba a relacionar el ejercicio de la abeja, ese ejercicio yo lo hacía hace 40 años, cuando trabajaba en mecánica, me gusta mucho porque se despierta el oído de una manera que me parece increíble, cuando vayan en un carro en movimiento y sientan que hay un ruido se tapan el oído y lo ponen en la ventana o el paral del vidrio y te concentras y el ruidito lo ubicas fácilmente, o con una manguera vas escuchando como lo hacen los médicos, eso agudiza tremendamente el oído.

D: Bueno muchachos, con lo que hablamos de conciencia corporal, con las cosas que ustedes han dicho y han reflexionado, me gustaría escuchar ¿Cuál es la relación que tienen ustedes con su propio cuerpo, o como es esa relación?

J: y si ha cambiado, con estos talleres, con lo que hemos hecho.

B: Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, ¿sí? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para... para

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

tomar una decisión allá afuera, entonces eso es lo que yo mezclo con mi yo interior o con mi proceso.

J: ¿Y con tu cuerpo?

B: Con mi cuerpo ahorita ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, ¿sí? Como que las tengo ahí y ya, pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas, y tengo los pies feos, nunca era de que a mis 24 años que tengo ahorita yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal.

C: Pues algo ahí como para seguir con el tema este... pues de auto analizarme más, como persona que soy, porque en el transcurso del tiempo me he dado cuenta que uno siente digamos lo que le hace a otra persona, uno es duro contra las emociones, intolerancias, las emociones, valga la redundancia, esto... me veo mejor porque al verme a un espejo, uno se incentiva, entonces eso lo hace como, eso lo hace ser más persona a uno, el creer que uno sí vale la pena estar bien, yo que soy adicto, sí? Y me gusta el bazuco, la calle, ¿sí? Y... y uno que es una persona sociable y se vuelve asociable, a uno le cuesta ser sociable, pero ahí es donde se da uno cuenta de que las personas lo quieren ver es bien a uno, no lo quieren ver mal, o critican, lo ayudan a uno, entonces ahí es donde uno se da cuenta que todo lo corporal que uno tiene, lo espiritual es lo que hace que su subconsciente su conciencia esté siempre activa para uno siempre darle a ella ¿sí? Esa gasolina para seguir manteniendo.

J: Esa motivación...

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

C: Obvio.

J: Te pregunto, ¿estos ejercicios que hemos hecho, o por lo menos el ejercicio que hicimos hoy sirvió en algo en esa relación con tu cuerpo o ha afectado en algo?

C: Si, me sirvió demasiado porque yo cuando pequeño, tengo una pequeña historia en el pueblo veíamos pasar avionetas entonces me recordó en ese tiempo bueno que vivía con mi familia, compartíamos bueno, entonces eso hace recordar buenas cosas

J: en el cuerpo hay mucha información

C: si, entonces me hizo regresionarme al pasado de lo productivo que me dejo estar compartiendo con mi familia y ver pasar avionetas o... Yates, lanchas, deslizadores entonces eso me hizo introspeccionarme y esa respiración sirve demasiado porque el que piensa es un ganador, porque el que actúa es un perdedor porque a veces uno piensa y hace las cosas por hacerlas y no piensa, entonces toca pensarlas

D: ¿En ese recuerdo, esa regresión que dices, hubo alguna emoción implicada?

C: Si

D: ¿Cuál?

C: Obvio, como la nostalgia porque ya no estoy en la misma posición, sino que estoy en otra, ¿sí?... es como la tercera enfermedad más grave del mundo, del país, internacional... primero el sida, después el cáncer y después la adicción y eso me hizo introspeccionarme y ser consciente

J: ¿alguna otra persona que haya sentido un cambio en la relación con su cuerpo con estos ejercicios?

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

A: Eh pues, yo he visto que de pronto uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de animo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son mas ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente.

J: Ok, muy interesante, ¿Alguna otra experiencia, sensación?

H: Le sirve a uno para estar tranquilo las respiraciones, y para concentrarse en cosas que uno... pensamientos que quiera o algo positivo para uno, le sirve mucho más...

G: De pronto también a aprender uno a, como le digo... como a querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado

F: y como es de importante la respiración no solo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, (Refiriéndose a una situación particular que ocurrió en el grupo antes de iniciar la entrevista) hubieran manejado con la respiración las emociones

I: pues a mi lo que me deja esto es que digamos, el ejercicio con la respiración a uno le puede cambiar las emociones del entorno porque en un principio nos dimos de cuenta que

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

toda la casa estaba cargada y de un momento a otro mediante la respiración se logró estabilizar.

G: De pronto también a me sirvió, me ha servido, pues antes de que ustedes vinieran, también lo había practicado pero sin saber esos ejercicios que ustedes nos brindaron, ¿no? Pero digamos, cuando digamos uno tiene algún conflicto con un compañero que le saca a uno la piedra o la rabia a llegar al punto de poder tirarse un puño o una patada, si, agredirse de pronto yo he intentado que así diga groserías o este de muy mal genio yo como que respiro y prefiero pararme y caminar y respirar a mi manera y pues lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena.

D: Bueno muchachos, ya hemos visto y ustedes mismos nos han contado del estrés, de toda la dificultad que hay al estar acá, en este proceso, con tanto tiempo internos, quisiera saber ¿Qué herramientas creen que tienen personalmente que les ha permitido afrontar su proceso y seguir adelante?

H: La paciencia, tener uno tranquilidad y seguir adelante y recibir todo con tolerancia, porque qué más podemos hacer acá en este sitio, tratar de educarnos cada día con las cosas que nos enseñan las mismas personas de la comunidad.

E: Para mí una herramienta base para este proceso es mi familia

G: De pronto también llegar a estructurar nuestra mente, todos los pensamientos buenos y malos que tenemos, dejar a un lado los malos y estructurar más que todo los buenos para

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

saber uno a donde va a llegar y que va a hacer cuando salga de este lugar, porque este lugar no es solo vivir un tiempo y salir digamos a cagarla, como muchos lo han hecho, como muchos otros pueden salir a hacer las cosas bien, creo que lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando este en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote, todo lo que ha aprendido acá, digamos uy me acuerdo la respiración de los rastas cuando nos enseñaron a respirar, entonces voy a respirar, a ponerla en práctica, y va a ser una manera como adecuada de que no falle uno

J: Yo creo que las herramientas que tengo, es como el compromiso ah sanar todas esas conductas de atrás...

J: es el compromiso contigo mismo, bien, importante...

B: Ehh yo pienso que una herramienta fundamental que he adquirido es como la resiliencia y el dejar de hablar mucho y actuar más, porque si algo he entendido a las personas con problemas de adicciones es que hablan mucho pero actúan poco, nunca se les conoce una responsabilidad como tal y tienen sueños y metas como como cualquier otra persona pero nunca llegan a cumplirlas, eh para cumplir la responsabilidad y para cumplir una meta se necesita de constancia orden y disciplina y su usted no tiene eso no va a salir adelante. Yo me considero una persona que quiere toda la vida fácil que quiere salir adelante pero fácilmente que quiere hacer las cosas a su manera y no escuchar los concejos que le brindan a uno las personas con experiencia entonces una de las herramientas que tengo es la

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

resiliencia que abarca todo lo que estoy diciendo, capacidad de trascender las dificultades con orden y disciplina y constancia

J: ¿ves alguna relación entre estos ejercicios corporales con la resiliencia?

B: Bien Si, son herramientas, son herramientas para construir, es como digamos armar un edificio, si no tiene un martillo no puede armar el edificio, porque obviamente que se necesita cemento, se necesita varilla, se necesita puntillas...

J: ¿y tu cuerpo que vendría siendo en esa metáfora?

B: Yo pienso que el cuerpo sería como haga de cuenta, como el carro donde habitan, un carro donde se meten ciertas personas y las personas son mis emociones y mis sentimientos, entonces yo soy el que lo guía yo soy el que, mis emociones de pronto a veces guían el carro y mis pensamientos pero los quiero tratar de profundizar y enfocar hacia una meta o un sueño, entonces yo pienso que estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante, no solamente se tiene que concentrar en ejercicios de respiración y ya porque a la hora del tinto uno dice como hago para echar una pala, espere respiro y hecho la pala, uno tiene que tener también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia.

Es parte también como del proceso de recuperación de una persona con problemas de adicción o de pronto personas que tienen problemas laborales, familiares y que no saben cómo resolverlos, tienen poca asertividad para resolverlos entonces yo pienso que la respiración lo hace a uno ser a veces asertivo, como cuando ud decía que ante un problema tómese 24 horas y le responde al siguiente día a ver cómo le va a responder, eso sí es ser uno

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

asertivo pero a veces la impulsividad no deja actuar a la persona entonces no deja esperar las 24 horas porque quiere ya, ya todo es ya, mejor dicho ya, ya, y así no son las cosas.

J: Muchas gracias, alguna ultima

A: Ehh pues bueno, una de las herramientas que uno tiene acá es el perdón, perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder como evolucionar, otra herramienta que tengo, el amor, hacia mí mismo primero que todo, hacia mi familia hacia mis hijas, hacia dios primordialmente, que digamos gracias a este espacio pude conocer a dios.

J: ¿cómo así?

A: Yo tenía rencor hacia dios y gracias a este espacio, acá mismo uno siente como la energía, el aura, y conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar, entonces yo creo que esas dos palabras son muy importantes, el perdón y el amor.

J: ¿y encuentras alguna relacione entre la conciencia de tu cuerpo y el amor y el perdón?

A: Claro que si digamos, el momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo. Y digamos el perdón al momento de respirar y comenzar como a escudriñar en mi mente es comenzara a ver que está fallando conmigo y con las demás personas si de pronto la persona que está equivocada soy yo o puede ser la otra persona,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

entonces comienzo a pensar las cosas con cabeza fría y comienzo a darle un poco más de soluciones.

J: Bueno, una última apreciación por favor...

C: Decía un compañero, una carga puede ser muy grande, como una batería, una sobrecarga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional entonces esa tolerancia que he ido manejado, la respiración, el pensamiento, porque yo soy de esas personas que actuó a conveniencia, ¿sí? Entonces actuó como por conveniencia propia ¿sí? y conveniencia de los demás, porque antes pienso las cosas y no las hacia ahorita las pienso y las quiero hacer, me enfoco más en eso para poder lograrlas y he llegado a un punto donde pienso hacer esta cosa, y la hago, estando aquí adentro, entonces eso es lo que más tengo, conciencia de un cambio radical porque un cambio radical es de constancia.

J: Gracias. Para finalizar vamos a poneros de pie, a juntarnos, vamos a hacer un círculo, todos los integrantes hacemos el círculo, ¿listos? Es muy sencillo, es solo decir una palabra, para finalizar cada uno va a decir una palabra de como esta en este momento, como se siente su cuerpo en este momento, su mente su emoción, como se siente

Libre

Aburrido

Tranquilo

Motivado

Pensativo

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Comprometido

Cansado

Normal

Desestabilizado

Reflexivo

Agradecido

Reflexivo

Tranquilo

Incausado

Tolerante

Bien

Decepcionado

Bien

Muy agradecido

J: yo también estoy agradecido, reflexivo, compasivo

Aplausos*

Anexo 9.

Transcripción entrevista grupal.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

En este encuentro se llevó a cabo el ejercicio de Yoga Nidra (meditación de conciencia corporal)

Luego del encuentro se elaboró una entrevista hecha por los investigadores:

Bueno muchachos, después de esta meditación, tendremos un encuentro, donde a partir de unas preguntas, un poco más específicas sobre sus experiencias, sentires y pensamientos surgidos a partir del programa, encontrar o no alguna relación entre los recursos aprendidos o reforzados de éste pueden generar respuestas resilientes.

Para esta conversación, es importante que se hable en primera persona, y que seamos en lo posible puntuales con las intervenciones, no demorarnos más de un minuto

E: Entonces quisiéramos saber ¿para ustedes que es la autonomía?

A: Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo,

b. Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia,

c: Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, hacerlo no porque otras personas me digan, sino hacerlo por mi propia decisión.

E: Y muchachos, ¿creen ustedes que ese proceso de ser consciente del propio cuerpo, aportan a esa autonomía de la que cada uno habla?

A, yo pienso que para ser uno autónomo... como decía mi compañero, uno tiene que la autonomía a uno lo lleva a un punto en que las cosas uno las tiene que hacer bien, ¿sí?

Y la concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B, para mí si lo hace porque, al momento de uno tener la mente más clara, a mí como persona, tengo la mente más clara, ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente.

C. yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida.

E: Muchachos nos gustaría saber puntualmente ¿Cómo se describe usted mismo?

A: Yo soy una persona, que lucha por sus sueños, me considero como una persona fugaz, activa, atenta, También con debilidades del carácter, con errores como todas las personas, pero tratando de superarme todos los días.

B yo soy una persona luchadora, una persona que quiere estudiar, una persona que tiene muchas cosas por delante, una persona que, por el momento, aunque ya lo estoy mejorando, soy una persona influenciable, soy una persona que tiene una capacidad de elegir su vida que totalmente, va a salir adelante.

C yo soy una persona que pienso mucho en los demás, a veces eso era algo malo en mí porque a veces pensaba más en los demás que en mí. tonces, este espacio me ha ayudado a pensar más en mí primero, para que después cuando yo esté fuerte pensar en los demás, soy una persona llena de amor, soy una persona que le gusta hacer las cosas bien, soy una persona ordenada, soy una persona muy talentosa, soy intelectual, me gusta aprender y enseñar, y pienso que mi conocimiento sirve es cuando uno lo aprende y a si mismo uno lo enseña.

E: ¿ustedes creen muchachos que ser conscientes de sí mismo, que ser consciente de su cuerpo, les ha ayudado a ver cosas de ustedes que antes no conocían?

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: en mi parte yo si veo que estos ejercicios, por ejemplo qué días con una llamada con mi mama, que mi mamá me decía, que yo estaba muy estresado, y me dijo que hiciera los ejercicios de respiración que le había yo comentado, entonces si me ayudan a mirar las situaciones de otra manera, a mirar como hay una solución frente a los problemas, porque si hay un problema, hay una solución, si?, siempre debe haber una solución, sino que a veces por la impulsividad y por la manera en la que uno trabaja frente a las conductas que uno adquiriera allá afuera, pues desmesuradamente uno termina cagando o embarrándola, entonces esto si me a ayudado a tomar un poquito con tranquilidad las cosas, y a decir, que cuando en alguna situación me diera rabia, así como ustedes dijeron sobre el sabio ese, que cuando alguien me ofendiera y me diera rabia, que contestara al otro día. entonces si me ha ayudado a tranquilizar ese pedazo.

E: ¿Como a dar un espacio para la impulsividad?

C: Si, la impulsividad, si más que todo la impulsividad, yo creo que la mayor parte de recaídas, con este es casi como el sexto proceso, la mayor parte de mis recaídas ha sido por impulsivo por querer demostrar a las demás personas así como estoy sufriendo, así como hacerle entender a las personas de que sufran igual que uno, pero esos son justificaciones pendejadas que uno se busca por el nivel de impulsividad.

E: Y ¿hay alguna herramienta de los ejercicios que hicimos en el programa, que pueda ayudar a la impulsividad?

C: los ejercicios nos han enseñado a concentrar los nervios, para controlarlos he hecho el ejercicio de concentrarlos en los pies, oprimiendo los pies así durísimo para meter ahí, concentrarlos, tenerlos ahí. Ehh la respiración obviamente que, con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado.

E. ¿qué ejercicios has intentado?

A: yo lo hago es como respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, ¿sí?

E: La pregunta era que si crees que este programa te ha ayudado a descubrir cosas que antes no conocías...

B: Para mí sí, no tendría una explicación. Ustedes dos se dieron cuenta que yo era una persona que me estresa con todo y me frustraba, y ustedes me dijeron a mi "respire cuando sienta que ya voy a estallar, porque yo no recordaba que estalló, y no pienso en las consecuencias de lo que pase, entonces, me ha pasado que ustedes me enseñaron ese ejercicio, ese de sacar la lengua. Eee que ustedes dicen que es como un sapito el de la lengua, ese es un ejercicio base.

E: ¿cuál ejercicio?

B, osea yo respiro, tomo aire y lo exhalo fuertemente con la lengua afuera.

Y con ese ejercicio, como dijo mi compañero, como que se van las luces, pero uno vuelve, y vuelve de una manera más relajado, entonces ya tengo la capacidad de pensar más, entonces ahí lo que descubrí yo, fue que ha sido que soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.

C: Yo lo pongo más como el tipo de los ejercicios físicos de yoga, que nosotros a lo largo de la vida... Yo soy una persona que me pongo muchos límites, entonces digamos lo importante en la vida y lo que a mí me parece que, en todo, es la voluntad. La voluntad que le

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

ponemos a las cosas, entonces si nosotros mismos nos creemos que somos capaces de realizar cualquier actividad, la vamos a lograr. Entonces digamos, que gracias de pronto a todos los ejercicios que realizamos en todas las sesiones me di cuenta que lo importante es que nosotros mismos manejamos como nuestras emociones, gracias a la respiración, gracias al yoga, gracias a pesar digamos que no estamos en un lugar específico, podemos estar en cualquier parte del mundo, me ayudó a abrir la mente, que es como lo más importante. En el momento que abrimos la mente, nos damos la oportunidad de sentir cosas nuevas.

E: ¿qué descubriste?

C: Que soy una persona que puedo hacer lo que sea, y que la persona que se ponía límites era yo. Más que todo es eso. La voluntad.

También soy una de las personas que me ha servido mucho empezar a respirar mejor para hacer ejercicio, porque a mí me encanta el ejercicio, entonces gracias a la respiración he tenido un poco más de resistencia, entonces así mismo digo que la voluntad lo es todo.

B. A mí me paso un caso, que llamé, hablé con mi hermano, ¿sí? y mi hermano me dijo, eh nos vemos el 24 allá en la fundación, si? y colgué que nadie me dijo que él no venía el veinticuatro, sino que mi cuñada estaba ahí en la visita, es decir que en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas. En cambio, sí a mí en el pasado me hubiera pasado algo así hubiera sido peor.

E: Muchas gracias por compartir tu experiencia, veo que respirar ha sido una muy buena herramienta para ti. por otro lado, ya que algunos hablaron de emociones, sería muy valioso si nos comparten, ¿Cómo les va a ustedes en la expresión de emociones?

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

A: Yo me considero una persona muy chocante, el que quiere darse a entender a las patadas, a los puños, así como ustedes lo vieron alguna vez. eee, de pronto, con agresiones físicas verbales, dando a entender de pronto ese descargue emocional, ¿sí? en lo sentimental de pronto con detalles, dándole una chocolatina un dulce, se puede dar a entender también. en la parte espiritual como una concentración ya trascendental ya con el ser superior. A nivel social ehh agradando en x o y grupo, en equis o ye conversación de política economía.

C: A mí no se me dificulta la expresión emocional, si yo soy seguro de mí mismo, por ejemplo, si no le agrada a esas personas, pues me busco otro grupo.

También la nena con la que yo estaba ahorita, me dijo que me consideraba como un amigo, y eso me dio rabia, ¿pero entonces quién fue el que ocasionó ese problema? pues yo porque yo estoy acá por consumir drogas, quien perdió ese bombón o ese cacao, pues yo por estar acá adentro arreglando mi problema de drogadicción pues yo, entonces quien es el último culpable, pues yo. Responsable y culpable.

B: Para mí, las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento súper bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustro y me voy al piso, ¿sí? entonces, por eso está en una balanza para mí.

E: Son pruebas que el universo nos pone, estamos acá por alguna razón, uno está donde tiene que está, sino no estaría.

A: Nosotros, lamentablemente las personas que somos adictos, o pues yo, hablo por mí, soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy feliz o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado, pues digamos por eso también estamos acá. por eso muchas veces, intentaron como jugar con nuestras emociones, para ver cómo nosotros vamos a

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

reaccionar, pero pues... lo importante es siempre sacar las cosas positivas a la vida, porque si uno siempre ve lo negativo, lo negativo, entonces uno mismo se puede decir como que como uno ve la vida, así mismo la vida lo trata.

E: muchas gracias por compartir. ¿creen que la acción de ser consciente sí, de su cuerpo les ayuda a equilibrar esas emociones?

B: Yo pienso que sí, porque digamos, al momento de nosotros respirar, comenzamos a pensar con cabeza fría, entonces podemos comenzar como, decía mi compañero, poner en una balanza a nuestras emociones, y ver, que emoción es como la más eficaz en ese momento, porque muchas veces yo, lo que hago es dejarme llevar por la emoción, que sea como una emoción efímera, que sea una emoción momentánea, realmente nosotros, lo que son las emociones y las decisiones, van a poner como que algo arraigado a la vida... puede ser algo definitivo. por una mala emociones y decisión se puede determinar la vida.

E: Correcto, las emociones conllevan a las decisiones, es la causa de malas decisiones, pero al gestionar nuestro cuerpo emocional podemos ir mejorando.

C: es cierto una emoción y una decisión nos puede marcar la vida. pero ese es el problema manejar la emoción.

A: La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio.

C: Y eso ayudan un grupo de elementos y herramientas, pero igualmente ahí lo importante no es tener herramientas sino utilizarlas.

E: ¿y con qué herramientas corporales te quedas?

A: Bueno yo pongo mucho el ejercicio. el ejercicio me ayuda a des estresarme, a pensar, a decir las palabras sobran y uno lo que necesita es entrar en una armonía con su

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

cuerpo, cuando digamos uno entra en armonía con su cuerpo, lo que sobran son las palabras, porque como que todo fluye, entonces digamos que cuando uno está en armonía con mí mismo, la respuesta se va dando sola.

E: ¿Qué herramientas que desde el cuerpo nos ayudan a regular las emociones?

B: A mí me ayuda a pensar, la atención a mi cuerpo me ayuda mucho porque al momento de yo sentirme, en la balanza, allí el cuerpo ayuda mucho, ahí me pongo a pensar si por ejemplo, si yo estoy mal no me puedo tirar a deprimirme, no puedo tirar a llorar, no puedo tirar a hacerme daño, porque mi cuerpo y mi mente son los que lo están sintiendo, entonces la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mí me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme.

La respiración lo es todo.

A: Bien yo digo que, eee, el ser humano es imperfecto, estamos en un mundo imperfecto, ¿sí? yyy por ende yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo.

Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender ¿sí?

Pero yo para que se me venga una emoción tengo que pensar en algo, y para que esa emoción se vuelva realidad, tengo que caminar hacia ese pensamiento que se me vino, tengo

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

que utilizar mis manos, tengo que utilizar mis pies, no simplemente voy a utilizar la cabeza, sino que voy a utilizar todo mi cuerpo.

E: ¿Que herramientas tienen ustedes para afrontar situaciones difíciles en su vida?

A: A mí me gusta ser un poco paciente a veces, y mirar, como la cagan las demás personas, aprender de los errores de las demás personas es una estrategia que yo tengo, de aprender de pronto que, si una persona hizo determinada cosa o lo que sea, si lo hago es por decisión mía, si me gusta hacerlo, si yo me aguanto el dolor es por mí mismo. Si alguna vez vi una persona consumir bazuco, eh yo opte y tome la decisión de consumir bazuco, porque en algún momento me satisfizo ese placer momentáneo. otra estrategia que tengo es comunicar, expresar, expresar todo lo que yo pienso, lo que siento, comunicar, eee, en todo momento, a una persona de confianza expresar que me siento débil, aprender del error de los demás. En algunos momentos soy tan impulsivo que aprendí de mis propios errores, aprender a perder también me ayuda muchísimo.

B: para mí la herramienta personal para mí, sería mi madre, porque es la persona que yo cuando estoy muy cargado, ella es la persona que yo pienso para liberar mi mente. Es la persona que me genera tranquilidad.

C: mi herramienta es la automotivación, eee, otra podría ser verles el lado positivo a las cosas, también tengo dos hijas entonces si yo no estoy bien no puedo brindar lo que no tengo. Otra sería mi familia, porque mi familia se ha convivido mucho entonces de todas formas yo pienso que hay que retribuir todo lo que las personas hagan, por ende, el amor, la comprensión, y pues ante todo yo pienso que un ser supremo, el cual nos creó y nosotros debemos darle sentido a nuestra vida. Como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos.

E: y en ese sentido ¿el cuerpo que herramienta sería?

C: Yo pienso que, en sí el cuerpo, es prestado, porque para mí, más que todo nosotros somos más alma que cuerpo, pero, en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida. entonces si nosotros no lo cuidamos, los perjudicados vamos a ser nosotros. entonces, lo importante por eso es como vivir en la armonía de un cuerpo y alma, porque nosotros, se puede decir que, si uno no vive en armonía con los dos, no vamos a ser completos,

B: Para mí el cuerpo es todo, porque, así como decían mis compañeros, pero también me pongo a pensar que nosotros debemos valorar nuestro cuerpo, porque imaginen si andamos estresados así, que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuvieras piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos, entonces el cuerpo para mí lo es todo.

A: yo pienso que nosotros fuimos creados con un propósito, pero aún no sé cuál es mi propósito en este planeta. unos se dedican a consumir, otros se dedican a conseguir billete, otros se dedican, a aaa mentalizar a las demás personas para que sean como ellos, entonces, en definitiva, no sé cuál es la, lo que venimos a hacer acá en este mundo. Sé que nacemos crecemos nos reproducimos y morimos, sé que todo tiene un fin, nuestra personalidad, nuestro cuerpo, tiene un fin y va a terminar convertido en cenizas pero en este momento me he tomado la tarea de decir cuál es mi propósito con mi cuerpo, con mi pensamiento y mis sentimientos, y hacia dónde quiero ir, i viene lo que es la parte de los gustos si?, eeeee, a mí

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo, de pronto como para decir muchachos, no vayan por este camino sino váyanse por este otro, eee, o de pronto también en algún momento quise ser piloto de avión, pero no fue posible, o en otro momento también quise ser arquitecto pero por cuestiones económicas... Pero mi pregunta es a que uno viene a este mundo si no se puede hacer lo que uno quiere...

E: ¿Y crees que, en el ejercicio de meditación de ahora, puedes encontrar algo de ese sentido del que hablas?

A: Yo puedo decir que mi cuerpo no tiene un sentido, no le tengo miedo a la muerte, no sé si el día de mañana, en enero salga del proceso y me metan un tiro acá afuera, suena muy fatalista, pero es la verdad, como está el mundo, para mí es muy egoísta decir que mi cuerpo es un santuario y debo cuidarlo, pues si debo llevar una vida sana, comer sano, respirar.

porque si yo no como sano me va a ir mal.

También la experiencia ayuda a buscar un cuerpo estable.

E: Muchas gracias por sus intervenciones, muy interesantes sus experiencias y su compartir.

Para cerrar quisiéramos que pensarán y nos respondieron. ¿Para ustedes que es su cuerpo?

C: Yo creo que mi cuerpo es un hábitat prestado por un tiempo definido.

B: mi cuerpo es la herramienta de mi diario vivir:

A: Mi cuerpo es una herramienta, de cualidades, beneficios, emociones. las cuales me ayudan a cambiar mi vida.

**PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA
RESILIENCIA**

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Anexo 10.

Matriz escenario conversacional: Interpretación por investigador 1.

Categoría	Expresiones de los Participantes	Interpretación del Investigador	Síntesis interpretativa
IDE	<p>A: Para mí la conciencia corporal es el autoconocimiento a sí mismo, es comenzar a conocernos, se puede decir, como a tener una autonomía hacia las emociones y hacia nuestros sentimientos.</p> <p>B: Yo pienso que la conciencia corporal es tener claro lo que soy.</p> <p>C: Conciencia corporal es como lo que es uno mismo, valga la redundancia es concientizarse de tal cual uno como es como persona, pensar las cosas antes de actuar.</p> <p>Acerca de los ejercicios: C: como a encontrarnos con ese yo interior y sentir esa persona que uno tiene por dentro... ¿sí? como ese espíritu... ¿sí? hablar con él.</p>	<p>A: el sujeto refiere su experiencia en los talleres donde se promovió el reconocimiento sensorial de las emociones y la respiración como motor de cambios fisiológicos y anímicos.</p> <p>B. Esta persona también hace referencia de cómo la conciencia corporal aporta en la construcción de sí mismo, y por lo tanto promueve en la identidad, una identidad donde el cuerpo hace parte fundamental.</p> <p>C: Hace referencia a esa yoidad total, con sus cualidades positivas y negativas, junto con las experiencias que del cuerpo surgen y de cómo esa aceptación sensorial le ayuda para gestionar sus acciones de mejor manera.</p> <p>C: Hace referencia a “otra persona” que habita su interior, es decir que vuelve ajeno a su identidad aquel ser de calma y serenidad que experimentó en los talleres, sin embargo, aunque esta</p>	<p>Los ejercicios de respiración consciente y de conciencia corporal en movimientos y meditaciones guiadas, permiten al sujeto experimentar un “yo” (que, aunque aislado de la descripción identitaria) puede ser significado como un “yo interior” o un “espíritu profundo”.</p> <p>También los ejercicios resultaron en la posibilidad de conocer y aceptar la imagen corporal, ya que, en esta población, el cuerpo tiende a ser un ente aislado y objeto de la experiencia adictiva.</p> <p>En el tema de las emociones, el programa permitió que algunos participantes visualizaron diversas emociones que existen o predominan su cotidianidad, para además experimentar la expresión emocional a través del movimiento físico y la respiración consciente.</p> <p>Por lo que se puede concluir que el programa de conciencia corporal</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

E: que tomara eso como alternativa (LA RESPIRACIÓN PROFUNDA) para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones.

B: Con mi cuerpo ahorita ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, ¿sí? Como que las tengo ahí y ya, pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas, y tengo los pies feos, nunca era de que a mis 24 años que tengo ahorita yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal.

B: Yo pienso que el cuerpo seria como haga de cuenta, como el carro

frase marque una escisión en su manera de concebirse, el programa favoreció una conversación con ese “espíritu interior”.

E: El sujeto narra su aprendizaje sobre conocer los pensamientos y emociones, por lo que de igual manera el programa a afectado la manera en cómo se veían a sí mismos en el conglomerado global bio-psicológico de emociones y pensamientos.

B: este sujeto, rompió una de las fronteras principales entre el ego (mente) y el cuerpo (biología en sí misma), este cambio de foco, de la cabeza al cuerpo, le abrió un camino donde puede darse cuenta de cada detalle en su piel, y donde el cuerpo ya no es ignorado sino partícipe de la experiencia vital.

fomentó experiencias de autoconocimiento, reconocimiento y manejo emocional.

Lo que dio emergencia de relatos referidos a la categoría Identidad, y que como resultado de la observación y análisis participante encontramos una población que en general ha tenido una relación lejana con su propio cuerpo, pues es un ente aislado a la descripción de su realidad cotidiana, pero que es objeto y medio de experiencias con SPA, que es expresión de emocionales, situaciones, contextos y personas que directa o indirectamente han guiado a estas personas a autodestruirse (mental y biológicamente) con un consumo abusivo.

Como conclusión de los beneficios del programa, es posible decir que las actividades sociales que promueven la conciencia corporal, abren la posibilidad de experimentar momentos de auto observación, y de autoconocimiento desde donde se abre la oportunidad de darse cuenta la capacidad de gestión sobre las reacciones fisiológicas y mentales.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

donde habitan, un carro donde se meten ciertas personas y las personas son mis emociones y mis sentimientos, entonces yo soy el que lo guía yo soy el que, mis emociones de pronto a veces guían el carro y mis pensamientos pero los quiero tratar de profundizar y enfocar hacia una meta o un sueño, entonces yo pienso que estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante, no solamente se tiene que concentrar en ejercicios de respiración y ya porque a la hora del tinto uno dice como hago para echar una pala, espere respiro y hecho la pala, uno tiene que tener también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia.

B: El sujeto hace una interesante metáfora de su vida experiencial, habla de un carro, donde están todas las emociones juntas, y habla de que no es él siempre el piloto de ese carro, y que la respiración puede ser un recurso, sin embargo, hace alusión también sobre qué son necesarias muchas más herramientas que las corporales, como el carácter y la personalidad.

Además, se promueve la integración de lo corporal a la identidad global del individuo.

Sin embargo, esa integración del cuerpo a la identidad, es sólo una experiencia de apertura y sólo la práctica constante afianza a la identidad el cuerpo biológico.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

A: Conciencia corporal es como lo que es uno mismo, valga la redundancia es concientizarse de tal cual uno como es como persona, pensar las cosas antes de actuar.

E: conciencia corporal es hacer las cosas de una manera que uno sabe cómo manejar el cuerpo.

AUT

A: eh, yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos EC ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar.

B: yo pienso que los ejercicios de respiración y de relajación me sirven a mí como adicto, como persona en recuperación he para, a hilar mis emociones, para ser un poco más trascendental en lo que yo quiero hacer,

A: se hace referencia a que la conciencia corporal es “pensar antes de actuar” por lo que es una herramienta importante para el control de impulsos.

E: manejar el cuerpo de manera voluntaria es lo que permiten disciplinas de movimiento tal como el yoga, y es esta una de las bases fundamentales para el control mental. Los talleres han activado reflexiones sobre “el control corporal”

A: se refiere a que manejar el ritmo de respiración de manera consciente le permite encontrar un equilibrio y conectarse con las acciones que puedan afectar su proceso.

B: comunica la importancia de los ejercicios para reconectar con las emociones y la sensación de trascendencia en su proceso de rehabilitación.

E: El participante habló sobre las “cargas” que solo se sienten cuando se trabaja el cuerpo, y nombró la posibilidad de que estos ejercicios

“los ejercicios y realmente sirvieron para poder obtener una tranquilidad, más relajación hacia alguna adversidad que uno viva, ¿no?” (Participante G, EC).

El programa permitió la apertura a reflexiones sobre sí mismo que estaban encaminadas por el control voluntario de los ritmos respiratorios, junto con la conciencia. Frente a esto, los participantes hacen hincapié en que respirar conscientemente y tomarse un momento de conciencia plena permite “pensar antes de actuar” controlar la mente y llegar a un equilibrio para evitar acciones que afecten su proceso de rehabilitación, por ello los ejercicios de respiración que permitieron al participante un momento de relajación, autoconocimiento y expresión emocional son expresados como experiencias de autonomía, inclusive un participante declaró que: “la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior, pues nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

E: Para mí, la conciencia corporal es conocerse a uno mismo, ¿no?... Saber que uno tiene a veces pensamientos que lo cargan a uno y uno debe aprender como a darse esa alternativa, que en este caso la estamos tomando por el lado de la respiración que por ejemplo cuando yo me siento cargado, yo como persona me siento cargado, como que cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llego a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo

E: que tomara eso como alternativa (respiración profunda) para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones

C: el pensar las cosas, como usted me decía, respirar con calma, esto... revisarse por dentro que está pasando, no sé, ¿sí?... eso hace que

puedan servir de alternativa para serenar su cuerpo y su mente para hablar y actuar de manera más fina.

E: Nombra una situación donde la respiración profunda hizo efecto sobre sus pensamientos y emociones.

C: narra la sensación de autonomía que le genera el hecho de realizar los ejercicios de respiración profunda.

G: De igual manera los ejercicios del programa suscitaron descripciones de la manera cómo afecta el estado psico-corporal del practicante de respiración consciente en alguna adversidad.

B: Habla de que nunca en su historia como consumidor, tuvo una relación con su cuerpo, es importante este comentario, porque resalta la reconexión que surge al experimentar

hacer, si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para, para tomar una decisión allá afuera, entonces eso es lo que yo mezclo con mi yo interior y con mi proceso'' (Participante C, EC).

Esta alternativa puede ser un mediador entre una situación de posible recaída una vez terminado el proceso de rehabilitación, ya que estas personas en algún momento vivieron en pro de satisfacer sus impulsos y entregar la voluntad a alguna conducta adictiva, además de tener una relación con el propio cuerpo marcada por el olvido y la auto-destrucción, pues la respiración se vuelve foco para conectarse con las emociones, los pensamientos y las posibilidades de acción que un momento particular de crisis conlleva.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

uno sea consciente de lo que va a hacer después de...

G: De pronto más tranquilidad, más serenidad, contar con una paz interior dentro de mí, con todos los ejercicios que hemos hecho, a pesar de que uno de pronto no quisiera estar ahí pero, se permitió uno hacer los ejercicios y realmente sirvieron para poder obtener una tranquilidad, más relajación hacia alguna adversidad que uno viva, no?

B: Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, ¿si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para

estos ejercicios en la piel propia y las posibilidades que abren al personaje con problemas de adicción. y pueden ser una alternativa al impulso de consumir, lo cual da una importante reflexión acerca de la conciencia corporal y las adicciones.

La reflexión va directo a que, en el fondo, todos los seres humanos buscamos algún tipo de trascendencia. Dicho esto, es importante mencionar que una pobre educación emocional junto con algún tipo de situación adversa como pobreza, problemas familiares, entre otros. La persona busca soluciones en buscar estados no ordinarios de conciencia con el uso de sustancias psicoactivas. El yoga, y en especial las técnicas de respiración, pueden ser también una puerta a estos estados trascendentales donde además de dar algún tipo de respuesta psicocorporal con la práctica constante, puede llegar a asentarse como un hábito que permita el control emocional, y además sensaciones y momentos de crecimiento personal, algo tan necesario en problemas con adicción.

Nos encontramos entonces frente a una población con una relación íntima con sigo misma débil, en un constante estado experiencial de control de impulsos y deseos, "cargadas" emocionalmente y con la necesidad de conocerse y tomar alternativas diferentes a sedar su experiencia diaria con SPA.

Para terminar, cabe resaltar que el programa de conciencia corporal puede ser enriquecido con ejercicios que fortalezcan la iniciativa y la participación total en el proceso personal, es decir el empoderamiento y la participación social. Esto nace de una de las descripciones que surgió en un encuentro: ', "Yo pienso que el cuerpo sería como haga de cuenta, como el carro donde habitan, un carro donde se meten ciertas personas y las personas son mis emociones y mis sentimientos, entonces yo soy el que lo guía yo soy el que, mis emociones de pronto a veces guían el carro y mis pensamientos pero los quiero tratar de profundizar y enfocar hacia una meta o un sueño, entonces yo pienso que estos ejercicios son como

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para... para tomar una decisión allá afuera, entonces eso es lo que yo mezclo con mi yo interior o con mi proceso.

C: ... pues de auto analizarme más, como persona que soy, porque en el transcurso del tiempo me he dado cuenta que uno siente digamos lo que le hace a otra persona, uno es duro contra las emociones, intolerancias, las emociones, valga la redundancia, esto... me veo mejor porque al verme a un espejo, uno se incentiva, entonces eso lo hace como, eso lo hace ser más persona a uno, el creer que uno si vale la pena estar bien, yo que soy adicto ¿sí?, y me gusta el bazuco, la calle, ¿sí?

C: eso me hizo introspeccionarme y esa respiración sirve demasiado porque el que piensa es un ganador, porque el que actúa es un perdedor porque a veces uno piensa

C: El sujeto alude a la importancia de ser un pensador de las acciones, pues relata que a veces las cosas se hacen sin atención ni reflexión alguna, y que la respiración es un material que permite la reflexión previa de las acciones, y eso lo convierte en un "ganador"

A: El autoconocimiento permite visibilizar los recursos que existen y los que pueden mejorar. El participante, sí como los otros, dice que los ejercicios de respiración consciente permiten "cambiar el estado de ánimo" y permiten el equilibrio en la persona.

F: hace referencia a una situación de pelea que hubo antes de esa conversación, y dijo que, si los dos hubieran aplicado algún ejercicio práctico de alquimia emocional, no

herramientas que uno adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante" (Participante B, EC). "si algo he entendido, a las personas con problemas de adicciones es que hablan mucho, pero actúan poco, nunca se les conoce una responsabilidad como tal y tienen sueños y metas como como cualquier otra persona pero nunca llegan a cumplirla" (Participante B, EC)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

y hace las cosas por hacerlas y no piensa, entonces toca pensarlas

A: Eh pues, yo he visto que de pronto uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente

F: y como es de importante la respiración no sólo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, (Refiriéndose a una

hubieran llegado a los golpes, como fue el caso.

G: Nombra una ocasión en la que él, había intentado respirar profundamente para calmar su ira. Sin embargo, el programa rectifica la eficacia de los ejercicios de respiración para mejorar la capacidad de gestión emocional, sobre todo en la ira, que se expresa más en hombres (culturalmente, el hombre expresa su tristeza en ira, y la mujer la ira en tristeza). Además, hace hincapié en que en el contexto es muy fácil ‘salirse de casillas’ por las condiciones mismas de la rehabilitación, entonces puede ser importante trabajar en las fundaciones o lugares de rehabilitación enseñar respiraciones, y más importante aún, guiar prácticas continuadas o diarias, para generar más beneficios a corto y largo plazo.

G: el sujeto expresa que los recursos para su proceso de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

situación particular que ocurrió en el grupo antes de iniciar la entrevista) hubieran manejado con la respiración las emociones

G: De pronto también a me sirvió, me ha servido, pues antes de que ustedes vinieran, también lo había practicado, pero sin saber esos ejercicios que ustedes nos brindaron, ¿no? Pero digamos, cuando digamos uno tiene algún conflicto con un compañero que le saca a uno la piedra o la rabia a llegar al punto de poder tirarse un puño o una patada, si, agredirse de pronto yo he intentado que así diga groserías o este de muy mal genio yo como que respiro y prefiero pararme y caminar y respirar a mi manera y pues lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber como entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno

rehabilitación son recursos socio-afectivos y los personales. LA conciencia personal se fija principalmente en el individuo, pues confía fielmente en la capacitación de sujetos conscientes y fieles a si mismos, para que logren un estado auto-eco-organizador en su ambiente. En definitiva, la conciencia corporal es una alternativa siempre presente para el afrontamiento de situaciones percibidas como problemáticas.

B: Esta persona dice directamente que el programa ayudó en su capacidad de resiliencia, haciendo referencia a su experiencia como adicto en la fundación y dice que “ las personas con problemas de adicciones es que hablan mucho, pero actúan poco, nunca se les conoce una responsabilidad como tal y tienen sueños y metas como como cualquier otra persona, pero nunca llegan a cumplirlas”, y ha entendido a lo largo de su experiencia que los resultados son el fruto del esfuerzo. y habla sobre la importancia de toda la gama de recursos que la fundación le brinda, aludiendo a

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena.

G: creo que lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando este en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su rehabilitación.

B: Ehh yo pienso que una herramienta fundamental que he adquirido es como la resiliencia y el dejar de hablar mucho y actuar más, porque si algo he entendido a las personas con problemas de adicciones es que hablan mucho pero actúan poco, nunca se les conoce una responsabilidad como tal y tienen sueños y metas como como cualquier otra persona pero nunca llegan a cumplirlas, eh para cumplir la responsabilidad y para cumplir una meta se necesita de constancia orden y

la respiración como una herramienta útil para no "fallar".

B: También conversó sobre las diferentes herramientas que aprende en la fundación para construir su propia vida. y habla de la importancia de diversidad de herramientas para construir, por lo que la resiliencia depende totalmente de esas herramientas, herramientas de construir y destruir. Esta metáfora nos abre la complejidad que abarca la construcción de algo grande, como "un edificio", o como la vida humana, por ejemplo.

El mismo sujeto sigue metaforizando la experiencia de manera interesante aludiendo que el cuerpo es un carro con personas llamadas "emociones" y que a veces el puesto de conductor lo ocupan una de esas emociones. Por lo que es posible inferir que la conciencia corporal es un factor que ayuda a observar ese carro lleno de emociones, que, a partir de la respiración, se lleva al sujeto a una experiencia de observación y control de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

disciplina y su usted no tiene eso no va a salir adelante. sobriedad entonces lo saca uno a flote, todo lo que ha aprendido acá, digamos uy me acuerdo la respiración de los rastas cuando nos enseñaron a respirar, entonces voy a respirar, a ponerla en práctica, y va a ser una manera como adecuada de que no falle uno

B: Bien Si, son herramientas, son herramientas para construir, es como digamos armar un edificio, si no tiene un martillo no puede armar el edificio, porque obviamente que se necesita cemento, se necesita varilla, se necesita puntillas...

B: Yo pienso que el cuerpo sería como haga de cuenta, como el carro donde habitan, un carro donde se meten ciertas personas y las personas son mis emociones y mis sentimientos, entonces yo soy el que lo guía yo soy el que, mis emociones de pronto a veces guían el carro y mis pensamientos pero los quiero tratar de profundizar y enfocar hacia una meta o un sueño, entonces yo pienso que estos ejercicios son como herramientas que uno

ese sistema biológico y meta biológico (Maturana ____) y además puede ser un factor que ayude efectivamente a la construcción de esas otras “herramientas para salir adelante” que como el sujeto nombra son: Carácter, personalidad, y herramientas de socialización y expresión.

Esta persona dice que la “respiración lo hace a uno ser a veces asertivo” por lo que refleja que es una dinámica que ayuda a pausar la respuesta impulsiva generando sensación de autonomía.

A: En cuanto a la sensación de autonomía que refleja esta descripción,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante, no solamente se tiene que concentrar en ejercicios de respiración y ya porque a la hora del tinto uno dice como hago para echar una pala, espere respiro y hecho la pala, uno tiene que tener también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia. (...) yo pienso que la respiración lo hace a uno ser a veces asertivo, como cuando usted decía que ante un problema tómese 24 horas y le responde al siguiente día a ver cómo le va a responder, eso sí es ser uno asertivo, pero a veces la impulsividad no deja actuar a la persona entonces no deja esperar las 24 horas porque quiere ya, ya todo es ya, mejor dicho ya, ya, y así no son las cosas.

A: Claro que, si digamos, el momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo

el sujeto habla de conocerse mejor y conseguir alternativas para ver si algo funciona mal en él. El programa abre espacio de observación que permiten al sujeto visibilizar sus bloqueos, y se permite ver si las ‘equivocaciones’ son de él o realmente de los demás.

C: Otra descripción metafórica surge al aludir ‘una batería, una sobrecarga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional’ por lo que la emoción a puede ser *un alto voltaje* capaz de quemar el sistema biológico y psicológico, sin embargo, el sujeto describe que antes pensaba cosas y no las hacía, y que ahora se enfoca, y la acción es resultado de su concentración.

Además, es consciente que sólo un cambio radical en su manera de ser en el mundo puede cambiar toda su experiencia. El programa pudo ayudar a

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo. Y digamos el perdón al momento de respirar y comenzar como a escudriñar en mi mente es comenzara a ver que está fallando conmigo y con las demás personas si de pronto la persona que está equivocada soy yo o puede ser la otra persona, entonces comienzo a pensar las cosas con cabeza fría y comienzo a darle un poco más de soluciones.

C: Decía un compañero, una carga puede ser muy grande, como una batería, una sobrecarga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional entonces esa tolerancia que he ido manejado, la respiración, el pensamiento, porque yo soy de esas personas que actuó a conveniencia, ¿sí? (...), porque antes pienso las cosas y no las hacía ahorita las pienso y las quiero hacer, me enfoco más en eso para poder lograrlas y he llegado a un punto donde pienso hacer esta cosa, y la hago, estando aquí adentro, entonces eso es lo que más tengo, conciencia de un cambio radical

la construcción de esta visión autónoma de sí misma del sujeto.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

porque un cambio radical es de constancia.

A: (Acerca de los ejercicios)
C: Si, a pensar con el corazón.

B: yo pienso que los ejercicios de respiración y de relajación me sirven a mi como adicto, como persona en recuperación ehh para, a hilar mis emociones, para ser un poco más trascendental en lo que yo quiero hacer, (...) entonces la conciencia corporal si lo hace a uno como en si relajar desde el dedo gordo del pie hasta la cabeza, en si todo lo que es el cuerpo, lo corporal.

AFE:

A: Eh pues, yo he visto que de pronto uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio

A: “pensar con el corazón” dice el sujeto A al preguntarle qué ha aprendido a raíz de los ejercicios de conciencia corporal del programa.

El sujeto B, habla sobre el recurso de la respiración como herramienta para hilar emociones y pensamientos, y siempre ir más allá, o trascender estados y situaciones.

A: en esta descripción de la experiencia del sujeto A, se encuentra que el autoconocimiento abre puertas a diversas alternativas, y que esas alternativas pueden ayudar cambiar de estados anímicos en el constante equilibrio de cuerpo y mente.

Las actividades de conciencia corporal abren espacios para una “autoevaluación” cariñosa, que le

“los ejercicios de respiración y de relajación me sirven a mi como adicto, como persona en recuperación ehh para, a hilar mis emociones, para ser un poco más trascendental en lo que yo quiero hacer” (Participante B, EC)

El programa de conciencia corporal generó espacios para una autoevaluación cariñosa, que le permite a la persona con problemas de adicción ver y aceptar su proceso de cambio y rehabilitación, por lo que surgen reflexiones con sigo mismo referente al proceso de rehabilitación Al respecto dijo un participante: “darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente

G: De pronto también a aprender uno a, como le digo... como a querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado

A: Ehh pues bueno, una de las herramientas que uno tiene acá es el perdón, perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a

permiten a la persona con problemas de adicción a ver realmente su proceso de cambio. por lo que abre reflexiones con sigo mismo referente al proceso de rehabilitación, y permite cultivar “ equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente”.

G: El sujeto describe que el programa le ayudó a “querer este templo donde habitamos” a darle afecto de manera física y mental, en un proceso de vida en donde se maltrata el cuerpo a partir de la adicción, y donde muchas veces no existe muestras de afecto para el sí mismo (corporal y del ser).

A: el sujeto nombra que el programa ayudó en construir el perdón, hacia sí mismo y a los demás, pues reflexionó sobre la “carga emocional” que lo afecta a él y a los demás.

Además, corrobora la conclusión de que las personas que tienen mejor desarrollada su Conciencia Corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual. (Lemos, 2010),

cuerpo con la mente” “una de las herramientas que uno tiene acá es el perdón, perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder cómo evolucionar, “ (participante A, EC).

Por ello es que este proceso de autoconocimiento abre puertas a diversas alternativas, y que esas alternativas pueden ayudar cambiar de estados anímicos en el constante equilibrio de cuerpo y mente.

Por otro lado, se corrobora la conclusión de que las personas que tienen mejor desarrollada su conciencia corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual. (Lemos, 2010), pues un participante dijo que gracias a algunos ejercicios del programa “conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar” (participante A, EC).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

poder como evolucionar, otra herramienta que tengo, el amor, hacia mí mismo primero que todo, hacia mi familia hacia mis hijas, hacia dios primordialmente, que digamos gracias a este espacio pude conocer a dios. (..)
 A: Yo tenía rencor hacia dios y gracias a este espacio, acá mismo uno siente como la energía, el aura, y conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar, entonces yo creo que esas dos palabras son muy importantes, el perdón y el amor

A: Claro que, si digamos, en el momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo. Y digamos el perdón al momento de respirar y comenzar como a escudriñar en mi mente es comenzara a ver qué está fallando conmigo y con las demás personas si de pronto la

pues en el sujeto A dice que gracias a algunos ejercicios del programa “conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar”.

A: El sujeto hace la conexión del autoconocimiento y el amor, pues el programa de conciencia corporal le ayudó a encontrar alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, poder solucionarlo”

En síntesis el programa ayudó a “querer este templo donde habitamos” (Participante G, EC), pues el proceso adictivo es una forma de vida en donde se maltrata el cuerpo y donde muchas veces no existe muestras de afecto para sí mismo.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

persona que está equivocada soy yo o puede ser la otra persona, entonces comienzo a pensar las cosas con cabeza fría y comienzo a darle un poco más de soluciones.

A: eh, yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar.

E: Para mí, la conciencia corporal es conocerse a uno mismo, ¿no?...

SAT: Saber que uno tiene a veces pensamientos que lo cargan a uno y uno debe aprender como a darse esa alternativa, que en este caso la estamos tomando por el lado de la respiración que por ejemplo cuando yo me siento cargado, yo como persona me siento cargado, como que cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llegó a un punto de relajación absoluta que me

A: el sujeto habla sobre lo importante que puede ser usar la respiración para pensar mejor las cosas antes de actuar, es decir para tomarse un momento para interpretar con su intelecto y no con la emoción del momento.

E: E: refiere a que la conciencia corporal ayuda a "conocerse a sí mismo" y en ese proceso darse cuenta de que hay pensamientos y emociones que lo "cargan". Por ello la alternativa para poder ver las cosas de otra manera y "poner la mente en blanco" para responder mejor hacia el entorno es la respiración y la conciencia en ella.

G: El sujeto dice al permitirse hacer los ejercicios (ya que en muchas ocasiones había hombres que no

La respiración se describe como una alternativa en momentos percibidos como conflictivos o problemáticos y abre una brecha entre la respuesta reactiva y la respuesta inteligente; "cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llegó a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo" (participante E, EC) "creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo

G: De pronto más tranquilidad, más serenidad, contar con una paz interior dentro de mí, con todos los ejercicios que hemos hecho, a pesar de que uno de pronto no quisiera estar ahí, pero, se permitió uno hacer los ejercicios y realmente sirvieron para poder obtener una tranquilidad, más relajación hacia alguna adversidad que uno viva, ¿no?

A: Eh pues, yo he visto que de pronto uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso

participaban activamente) pudo encontrar una “tranquilidad” que le permite asumir y manejar alguna adversidad de manera más serena y pensando más claramente.

Por ende, es posible encontrar una relación entre un estado de relajación, y la posibilidad de visibilizar las adversidades de manera diferente y calmada.

A: en esta descripción se logra identificar la relación que existente entre el autoconocimiento y las “alternativas” que éste sujeto visibilizó a partir del programa. Esta “alternativa” como bien lo definen los hombres, es más específicamente, el resultado de practicar ejercicios de control voluntario de la respiración y del cuerpo, y como bien lo dice el sujeto en esta descripción, generan experiencias de “equilibrio; emocional, sentimental y del cuerpo con la mente”. Es por ello que es un factor que ayuda a percibir e interpretar las situaciones de manera “equilibrada”.

casillas y pues obviamente no vale la pena.” (Participante G, EC)

Entonces, es posible decir que el uso de la respiración consciente es una alternativa que permite interpretar desde un emocionar y un pensar menos exaltado por las emociones intensas y reactivas que los momentos de estrés evocan naturalmente. Si la respiración consciente es usada por el sujeto ante alguna situación difícil, puede éste liberar emociones a través de ésta, calmar los pensamientos reactivos y violentos y abrir posibilidades de interpretación emocional y mental, que den soluciones pacíficas y resilientes a las situaciones adversas.

“creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente

F: y como es de importante la respiración no solo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 o 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, (Refiriéndose a una situación particular que ocurrió en el grupo antes de iniciar la entrevista) hubieran manejado con la respiración las emociones

I: pues a mí lo que me deja esto es que digamos, el ejercicio con la respiración a uno le puede cambiar las emociones del entorno porque en un principio nos dimos de cuenta que toda la casa estaba cargada y de un momento a otro mediante la respiración se logró estabilizar.

G: De pronto también a me sirvió, me ha servido, pues antes de que ustedes vinieran, también lo había

F: Refiere a la situación emocionalmente tensa que hubo antes de empezar el programa y dice que, si los muchachos hubieran aplicado alguna técnica de respiración en ese momento, tal vez no se hubieran dado golpes e insultos.

I: Dice que la manipulación consciente de la respiración ayuda a “cambiar las emociones” pues dice que el taller de ese día se logró “estabilizar” la casa que había pasado por una situación tensa.

G: Esta persona habla de que en algún momento había aplicado la respiración a su manera para poder calmarse en alguna situación de emociones intensas, sin embargo, el programa ayudó a afianzar esa idea de que estos ejercicios “le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a

el que se generó esa rabia, ¿no?”
(Participante G, EC)

“como es de importante la respiración no solo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 o 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada hubieran manejado con la respiración las emociones”
Refiriéndose a una situación particular que ocurrió en el grupo antes de iniciar la entrevista. (Participante F, EC).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

practicado, pero sin saber esos ejercicios que ustedes nos brindaron, ¿no? Pero digamos, cuando digamos uno tiene algún conflicto con un compañero que le saca a uno la piedra o la rabia a llegar al punto de poder tirarse un puño o una patada, si, agredirse de pronto yo he intentado que así diga groserías o este de muy mal genio yo como que respiro y prefiero pararme y caminar y respirar a mi manera y pues lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena.

C: Decía un compañero, una carga puede ser muy grande, como una batería, una sobrecarga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional entonces

un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto”

Por lo que se infiere que la conciencia y el manejo voluntario del ritmo de respiración en algún momento de conflicto entre dos personas, puede llegar a ser un factor que abra la posibilidad de solucionar el conflicto, al darle a la persona un espacio de concientización fisiológica y reguladora de la emoción.

C: A partir del programa esta persona reafirmó su idea de enfocarse más en sus metas, de cambiar radicalmente con acciones diarias, o como él dice desde la ‘constancia’. El programa de conciencia ayudó a que el sujeto se diera cuenta de que existen cargas emocionales que hacen pesada su experiencia, sin embargo, un darse cuenta a veces es sólo el primer paso para empezar una búsqueda, un trabajo sobre sí, o un cambio radical. Se puede concluir que el programa de conciencia

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

esa tolerancia que he ido manejado, la respiración, el pensamiento, porque yo soy de esas personas que actuó a conveniencia, ¿sí? (...), porque antes pienso las cosas y no las hacía ahorita las pienso y las quiero hacer, me enfoco más en eso para poder lograrlas y he llegado a un punto donde pienso hacer esta cosa, y la hago, estando aquí adentro, entonces eso es lo que más tengo, conciencia de un cambio radical porque un cambio radical es de constancia.

corporal ayudó a esta persona a visibilizar cargas emocionales, tensiones musculares, miedos y posibilidades en el continuo relacionar de su experiencia corporal y las interpretaciones de las situaciones adversas.

Anexo 11.

Matriz entrevista grupal: Interpretación por investigador 1.

Categoría	Expresiones de los Participantes	Interpretación del Investigador	Síntesis interpretativa
IDE	<p>A: me considero como una persona fugaz, activa, atenta, También con debilidades del carácter, con errores como todas las personas, pero tratando de superarme todos los días. ‘’</p> <p>B: Soy una persona que tiene una capacidad de elegir su vida que totalmente, va a salir adelante,’’.</p>	<p>A: La persona A da una descripción de sí misma a partir de la construcción cultural, familiar y personal. esta descripción da cuenta de un conocimiento de la persona de aquello que cualitativamente aporta a su construcción y de aquello que no aporta.</p> <p>B: el sujeto está seguro de sí mismo pues sus experiencias le han</p>	<p>Los participantes de esta entrevista a profundidad, describieron desde el principio cualidades auto referidas de manera clara y concisa, por lo que se infiere que en todo su proceso de vida y de rehabilitación se ha promovido la construcción identitaria de su ‘’yo’’, pues son conscientes de sus virtudes</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

C: este espacio me ha ayudado a pensar más en mí primero, para que después cuando yo esté fuerte pensar en los demás, soy una persona llena de amor, soy una persona que le gusta hacer las cosas bien, soy una persona ordenada, soy una persona muy talentosa, soy intelectual, me gusta aprender y enseñar, y pienso que mi conocimiento sirve es cuando uno lo aprende y a sí mismo uno lo enseña.”

A: yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender ¿sí?

C: Yo pienso que, en sí el cuerpo es prestado, porque para mí, más que todo nosotros somos más alma que cuerpo. pero, en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida. entonces si nosotros no lo

enseñado a pensar en positivo, y a que es el mismo quien define su camino a partir de decisiones.

C: esta persona, menciona el hecho de que el programa de conciencia corporal, ha incrementado la creencia de que al fortalecerse él mismo, ayudar a los demás será más sencillo. Además, demuestra un profundo conocimiento de sus cualidades, resaltando la importancia de que los procesos dialógicos enseñar-aprender, solo “sirven” cuando no están separados.

A: En este caso hubo una manifestación de un aprendizaje que refiere a que el sujeto a partir del programa visibilizó la importancia latente de un cuerpo completo y una mente atenta para lograr “trascender”

El participante C, considera su cuerpo como un “préstamo” para su alma, sin embargo, considera que el cuerpo es una herramienta, (es decir algo de él, no como él mismo) dada por Dios. Sin embargo, su discurso termina en la

y errores. Esto es de vital importancia saberlo en el proceso de construcción de programas para que estén más contextualizados a los recursos latentes, y los recursos por fortalecer. un ejemplo de lo anterior es la descripción del participante A, EG: “”me considero como una persona fugaz, activa, atenta, También con debilidades del carácter, con errores como todas las personas, pero tratando de superarme todos los días.”

En cuanto la una descripción que ilustra la apertura del cuerpo a la identidad total de la persona es “me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender, ¿sí? “ Participante A, y también la siguiente descripción data de un darse cuenta de uno de los participantes:

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

cuidamos, los perjudicados vamos a ser nosotros. entonces, lo importante por eso es como vivir en la armonía de un cuerpo y alma, porque nosotros, se puede decir que, si uno no vive en armonía con los dos, no vamos a ser completos,

A: Sé que nacemos crecemos nos reproducimos y morimos, sé que todo tiene un fin, nuestra personalidad, nuestro cuerpo, tiene un fin y va a terminar convertido en cenizas pero en este momento me he tomado la tarea de decir ¿cuál es mi propósito con mi cuerpo?, con mi pensamiento y mis sentimientos, y hacia dónde quiero ir, y ahí viene lo que es la parte de los gustos si?, eeeee, a mí me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo,

B: soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.

consideración que si el cuerpo y el alma no están en armonía no es posible la totalidad.

A: El programa de conciencia corporal, ha aportado a la construcción de la reflexión ¿cuál es mi propósito con mi cuerpo, con mis pensamientos y sentimientos? a lo que él mismo se responde con el tema de los ‘gustos’ y su propia apreciación de su sentido personal”

B: el sujeto descubrió a través de la experimentación de su cuerpo y el control voluntario de la respiración que

“soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.” (Participante B, EG).

Pero por otro lado surgió la apreciación “Yo pienso que, en sí el cuerpo, es prestado, porque para mí, más que todo nosotros somos más alma que cuerpo. pero, en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida” (Participante A, EG). Aquí, se considera que el cuerpo es una herramienta, (es decir algo de él, no como él mismo) sin embargo entiende que si el cuerpo y el alma no están en armonía no habría una totalidad.

Esto confirma lo dicho en el cuadro anterior, es decir que los ejercicios abrieron la posibilidad de aceptar e incluir al cuerpo en la identidad global, pues éste en los procesos de adicción a SPA, suele ser un objeto de experiencias de exploración y autodestrucción cuando se vuelve constante y adictivo, pero no es éste un objeto incluido en el “yo soy”.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

		es una persona capaz de calmarse en momentos de emociones intensas.	
	C: Yo creo que mi cuerpo es un hábitat prestado por un tiempo definido.	C: considera su cuerpo como un territorio, una herramienta, por lo que su identidad emana aun puramente de sus pensamientos (pasado- futuro) y no de sus sensaciones y experiencias del momento presente.	
	B: mi cuerpo es la herramienta de mi diario vivir:	B. lo considera como un objeto que permite la vida misma,	
	A: Mi cuerpo es una herramienta, de cualidades, beneficios, emociones. las cuales me ayudan a cambiar mi vida:	A, considera su cuerpo como una herramienta que puede aportar cualidades beneficios y emociones a su proceso mismo de rehabilitación.	
	A: “Y la concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace.”	A: considera que estas herramientas aportadas a lo largo del problema llevan a la toma de buenas decisiones, y que tomar buenas decisiones lo vuelven autónomo.	“la concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace.” participante A
AUT	B “ para mi si lo hace porque, al momento de uno tener la mente más clara, a mi como persona, tengo la mente más clara, ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mi, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente.”	B: Relata que las experiencias del programa ayudan a tener “una mente más clara” y que es a partir de una mente clara que se amplía la capacidad de elección, si elige por el mismo o por alguna cuestión externa.	Las herramientas aportadas por el programa promueven la toma de buenas decisiones, sentir que se toma buenas decisiones alimenta la sensación de autonomía.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

C:” nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra ida.

C: “si nosotros mismos nos creemos que somos capaces de realizar cualquier actividad, la vamos a lograr. Entonces digamos, que gracias de pronto a todos los ejercicios que realizamos en todas las sesiones me di cuenta que lo importante es que nosotros mismos manejamos como nuestras emociones, gracias a la respiración, gracias al yoga, gracias a pesar digamos que no estamos en un lugar específico, podemos estar en cualquier parte del mundo, me ayudó a abrir la mente, que es como lo más importante. En el momento que abrimos la mente, nos damos la oportunidad de sentir cosas nuevas (...) Que soy una persona que puedo hacer lo que sea, y que la persona que se ponía límites era yo. Más que todo es eso. La voluntad.”

C: igualmente, se destaca que una mente tranquila, o “cabeza fría” es indispensable para tomar decisiones, por lo que los ejercicios de conciencia corporal y respiración suponen una herramienta fundamental en la gestión de emociones.

C: Otra apreciación, sobre el programa es que éste fomentó, la creencia de “nosotros mismos manejamos como nuestras emociones”, pues estos ejercicios abrieron su experiencia hacia lo corporal, y que de ello surgen diversas interpretaciones. en este caso, “el límite soy yo”

Por otro lado, herramientas como la tensión muscular consciente, le permitieron a un participante en algún momento de estrés, liberar ira a través de la tensión muscular, por lo que se vuelve una herramienta de manejo y expresión emocional, lo que resulta en la posibilidad de elegir mejores opciones en momentos estresantes y lograr comportamientos resiliente, pues, así como dijo el participante B: “al momento de nosotros respirar, comenzamos a pensar con cabeza fría, entonces podemos comenzar como, decía mi compañero, poner en una balanza a nuestras emociones, y ver, que emoción es como la más eficaz en ese momento”

entonces es “la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mí me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme (...) La respiración lo es todo. “ (Participante C, Ec).

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: ‘’ en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas’’

C: ‘’al momento de nosotros respirar, comenzamos a pensar con cabeza fría, entonces podemos comenzar como, decía mi compañero, poner en una balanza a nuestras emociones, y ver, que emoción es como la más eficaz en ese momento, porque muchas veces yo, lo que hago es dejarme llevar por la emoción, que sea como una emoción efímera, que sea una emoción momentánea, realmente nosotros, lo que son las emociones y las decisiones, van a poner como que algo arraigado a la vida... puede ser algo definitivo. por una mala emociones y decisión se puede determinar la vida.’’

C: Los ejercicios nos han enseñado concentrar los nervios, para controlarlos he hecho el ejercicio de concentrarlos en los pies, oprimiendo los pies así durísimo para meter ahí, concentrarlos, tenerlos ahí. ehh la respiración obviamente que, con el diafragma, con el estómago, hay unos

B: El sujeto utilizó una respiración aprendida en un momento estresante, y logró auto organizar su emoción, para no actuar deliberadamente.

C: el sujeto hace referencia a que utilizando la respiración para ‘’poner la cabeza fría’’ puede elegir cual emoción es más eficiente en el momento. porque según su experiencia las emociones conllevan decisiones, y las decisiones marcan la vida.

C: Aca el sujeto describe una experiencia propia del manejo emocional de los nervios, una alternativa de liberación muscular, que en su caso concentra en los pies, le sirve para manejar esa determinada emoción. También, a partir de algún ejercicio de respiración fuerte, el sujeto narra un ‘’mareo’’ que le permite visualizar la situación presente desde una manera más calmada.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado.

A: La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio

B: A mí me ayuda a pensar, la atención a mi cuerpo me ayuda mucho porque al momento de yo sentirme, en la balanza, allí el cuerpo ayuda mucho, ahí me pongo a pensar si por ejemplo, si yo estoy mal no me puedo tirar a deprimirme, no puedo tirar a llorar, no puedo tirar a hacerme daño, porque mi cuerpo y mi mente son los que lo están sintiendo, entonces la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mí me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme.

A: El sujeto a, reitera la importancia de respirar conscientemente para no ser víctima de la emoción, sino que empieza a ser autónomo y piensa sobre lo que puede ser mejor para él en determinada situación.

B: A partir de los ejercicios del programa el sujeto reflexiona sobre la importancia de no hacerse daño, de tomar buenas decisiones, pues al sentir su cuerpo y su respiración su experiencia se mejora y sus posibilidades de acción se amplían.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

La respiración lo es todo.

AFE

A: la mayor parte de mis recaídas ha sido por impulsivo por querer demostrar a las demás personas por así como estoy sufriendo ”

B ósea yo respiro, tomo aire y lo exhalo fuertemente con la lengua afuera. Y con ese ejercicio, como dijo mi compañero, como que se van las luces, pero uno vuelve, y vuelve de una manera más relajado, entonces ya tengo la capacidad de pensar más, entonces ahí lo que descubrí yo, fue que ha sido que soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía”

A: Que soy una persona que puedo hacer lo que sea, y que la persona que se ponía límites era yo. Más que todo es eso. La voluntad.

A: pues digamos por eso también estamos acá. por eso muchas veces, intentaron como jugar con nuestras emociones, para ver cómo nosotros vamos a reaccionar, pero pues... lo

A: el sujeto habla sobre sus recaídas debido a su impulsividad, pero dice que esa impulsividad está dada por querer demostrar a los demás su propio sufrimiento.

B: A partir de un ejercicio de liberación emocional con la respiración. “se van las luces y vuelven” dice un participante al llegar a un estado sereno desde el cual pudo observar su estado y tomar allí una acción. El sujeto describe que descubrió que podía gestionar sus emociones a partir de la respiración voluntaria y consciente.

A: la persona relata que el programa reafirmó la idea “la persona que se pone límites soy yo”.

A: también relata que el sentido de estar en la fundación es manejar esas emociones, puesto que allá juegan con

“Para mí, las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento súper bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustró y me voy al piso, sí? entonces, por eso está en una balanza para mí.” (Participante B, EG).

Las emociones son, los participantes como un vaivén determinado por el ambiente. A lo largo de la experiencia investigativa, estos hombres se expresaron sobre la “sobrecarga” que llevan frecuentemente; “Yo me considero una persona muy chocante, el que quiere darse a entender a las patadas, a los puños, así como ustedes lo vieron alguna vez. eee, de pronto, con agresiones físicas verbales, dando a entender de pronto ese

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

importante es siempre sacar las cosas positivas a la vida, porque si uno siempre ve lo negativo, lo negativo, entonces uno mismo se puede decir como que como uno ve la vida, así mismo la vida lo trata.

C: Como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos,.

C: Yo pienso que en sí el cuerpo, es prestado, porque para mí, más que todo nosotros somos más alma que cuerpo. pero, en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida. entonces si nosotros no lo cuidamos, los perjudicados vamos a ser nosotros. entonces, lo importante por eso es como vivir en la armonía de un cuerpo y alma, porque nosotros, se puede decir que, si uno no vive en armonía con los dos, no vamos a ser completos,

ellas para ver cómo reaccionan, eso significa que el sujeto ve con mirada de aprendizaje la vida. Y el programa le dio recursos emocionales para el seguir afrontando la realidad de la fundación.

C: el sujeto nombra la importancia de cuidar su cuerpo, pues el programa permitió visibilizar esas “cosas pequeñas” sin embargo relata como un deber, y no como algo necesario o como un acto de amor, por lo que el programa permite visibilizar, pero es solo la práctica y la enseñanza constante la que permite llevar a la práctica habitual estas palabras.

C: Pasa lo mismo que con el sujeto anterior, el participante habla de la importancia de cuidar del cuerpo, y de la herramienta tan fundamental que este es para la vida, por lo que es posible decir que el programa sirve como una concientización, una nutrición a la capacidad de visualizar la importancia de cuidar la casa de la experiencia humana.

descargue emocional, ¿sí? (...) soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy feliz o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado,” (Participante A, EG)

Este desequilibrio expresado, está fundamentado en la no expresión de las emociones, esta población especialmente está cargada de ira y tristeza por las diferentes situaciones que en su vida vivieron y viven en la fundación, Estas emociones no expresadas pueden llegar a ser fundamento de recaídas o otros comportamientos adictivos.

Los ejercicios recomendados en el programa permiten una concientización y una regularización de la emoción en su nivel fisiológico y psicológico. Como ejemplo está el del participante B quien usó la respiración para gestionar una situación negativa: “ en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: porque imaginen si andamos estresados, así que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuvieras piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos, entonces el cuerpo para mí lo es todo.

A: Sé que nacemos crecemos nos reproducimos y morimos, sé que todo tiene un fin, nuestra personalidad, nuestro cuerpo, tiene un fin y va a terminar convertido en cenizas pero en este momento me he tomado la tarea de decir cuál es mi propósito con mi cuerpo, con mi pensamiento y mis sentimientos, y hacia dónde quiero ir, i viene lo que es la parte de los gustos si?, eeeee, a mí me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo,

B: El sujeto, logró visibilizar la importancia latente de la totalidad de su cuerpo, pues si así con el cuerpo completo vive su vida con problemas y estrés, no se imagina una experiencia con un cuerpo incompleto, por ello dice “el cuerpo para mí lo es todo.”

A: la creencia de “que todo tiene un fin” del sujeto A, tomo una reflexión interesante. Pues el sujeto se preguntó por su sentido corporal, de pensamientos y sentimientos en su vida, y al final de la apreciación, él mismo se responde diciendo “ a mí me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo” por lo que hay una clara visualización de sentido por parte de él, a

solucionaron las cosas” (Participante B, EG) esto significa que con un ejercicio de conciencia corporal, incrementa su gestión emocional y por ende su posibilidad de acción frente a alguna situación adversa.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: Para mí las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento súper bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustró y me voy al piso, si? entonces, por eso está en una balanza para mí.

A:” pues digamos por eso también estamos acá. por eso muchas veces, intentaron como jugar con nuestras emociones, para ver cómo nosotros vamos a reaccionar, pero pues... lo importante es siempre sacar las cosas positivas a la vida, porque si uno siempre ve lo negativo, lo negativo, entonces uno mismo se puede decir como que como uno ve la vida, así mismo la vida lo trata.

lo que además como resultado del programa le añade un sentido corporal.

El sujeto b, considera su emocionarse en un vaivén, pues hay alegrías y tristezas intensas, sin embargo, en los demás relatos, el mismo habla de la importancia que tuvo aprender la respiración para gestionar las experiencias negativas, pues le han ayudado a incrementar su posibilidad de acción frente a una situación adversa.

A: el sujeto cuenta con la capacidad de apreciar lo positivo y el aprendizaje de esas experiencias emocionales fuertes. Su experiencia vital le ha enseñado a ver siempre lo positivo. El programa de conciencia, ha reforzado diversas ideas resilientes que el mismo sujeto ya cargaba.

SAT

B entonces si me ayudan a mirar las situaciones de otra manera, a mirar como hay una solución frente a los

El sujeto B, refirió sobre la utilidad de algunos ejercicios del programa a

Los ejercicios de conciencia corporal (uso consciente de la respiración, la tensión y distensión muscular, posturas y movimientos

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

problemas, porque si hay un problema, hay una solución, si?' (...) me ha ayudado a tomar un poquito con tranquilidad las cosas''

A: 'como respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, ¿sí? ''

B, ósea yo respiro, tomo aire y lo exhalo fuertemente con la lengua afuera.

Y con ese ejercicio, como dijo mi compañero, como que se van las luces, pero uno vuelve, y vuelve de una manera más relajado, entonces ya tengo la capacidad de pensar más,

C: si nosotros mismos nos creemos que somos capaces de realizar

frente a los problemas y a sentir que siempre habrá una solución.

A: a partir de procesos respiratorios voluntarios de retención de aire en inhalación o en exhalación el sujeto A, aprendió cómo "instalar" nuevamente su estado psico-corporal para interpretar mejor alguna situación.

B: La interpretación de las situaciones adversas tiene un mejor resultado cuando se efectúa algún ejercicio de respiración fuerte a diferencia de solo respirar conscientemente, pues este demostró ser más efectivo para la regulación emocional y refiere ser una buena herramienta para interpretar las situaciones adversas de manera más serena.

c: el sujeto C, cuenta con grandes recursos, al decir "si nosotros mismos

motores) permite "mirar las situaciones de otra manera, a mirar como hay una solución frente a los problemas, porque si hay un problema, hay una solución" (Participante B EG).

Esto se da porque a nivel fisiológico cambian los patrones inconscientes de respiración y de reacción emocional, en ese espacio conciencia corporal el practicante toma el "timón del carro" se le confiere la capacidad de "instalar" nuevamente su estado psico corporal para interpretar mejor alguna situación.

Sin embargo algo muy importante de mencionar es que para que esta población pueda re-interpretar situaciones adversas, es más efectivo realizar algún ejercicio de respiración fuerte (respiraciones que varían en su ritmo y volumen) a diferencia de solo respirar conscientemente, pues este demostró tener mayor relación con la regulación emocional de los participantes quienes en su

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

cualquier actividad, la vamos a lograr. Entonces digamos, que gracias de pronto a todos los ejercicios que realizamos en todas las sesiones me di cuenta que lo importante es que nosotros mismos manejamos como nuestras emociones, gracias a la respiración, gracias al yoga, gracias a pesar digamos que no estamos en un lugar específico, podemos estar en cualquier parte del mundo, me ayudó a abrir la mente, que es como lo más importante. En el momento que abrimos la mente, nos damos la oportunidad de sentir cosas nuevas.

B: “en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas”

A: La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar

nos creemos que somos capaces de realizar cualquier actividad, la vamos a lograr” hace dar cuenta de su perspectiva ante el mundo. Como ya lo he dicho, en él específicamente el programa fue un fortalecimiento a esas ideas que ya el tenía, pero puntualmente como el dice “me ayudó a abrir la mente”, lo cual hace entender que estuvo abierto a los recursos que el programa enseñaba y se dio la oportunidad de sentir y explorar su mente y su cuerpo para buscar sentirse siempre mejor.

B: Este caso da cuenta de una situación específica en el que el sujeto utilizó la respiración consciente para calmarse y tomar las cosas más calmadamente.

A: de igual manera este sujeto entiende que al respirar y al ser consciente de esas reacciones fisiológicas emocionales, puede interpretar mejor la situación para tomar una decisión beneficiosa para él.

experiencia, tienen variedad de experiencias en estados no ordinarios de conciencia, por lo que estas respiraciones son de mayor interés al producir un efecto estimulante, al respecto se rescata la descripción del participante A: “como respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman, entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, si?”

(Participante A, EG), otro ejemplo de esto es la descripción del Participante C, quien dijo “con la respiración obviamente con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado” (EG).

Es por ello que los ejercicios dinámicos y potentes de respiración y

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

una decisión de acuerdo al beneficio propio

B: A mí me ayuda a pensar, la atención a mi cuerpo me ayuda mucho porque al momento de yo sentirme, en la balanza, allí el cuerpo ayuda mucho, ahí me pongo a pensar si por ejemplo, si yo estoy mal no me puedo tirar a deprimirme, no puedo tirar a llorar, no puedo tirar a hacerme daño, porque mi cuerpo y mi mente son los que lo están sintiendo, entonces la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mí me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme.

La respiración lo es todo.

A: yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender, ¿sí?

B: de igual manera el sujeto entiende que al respirar, las reacciones corporales se calman y así puede pensar mejor las cosas, interpretando menos imparcialmente y tomando mejores acciones.

A: la trascendencia, para este sujeto ahora requiere del cuerpo para llevarse a cabo, y de que es necesario controlar los impulsos la rabia y la intolerancia para ser mejor cada vez.

C: el sujeto se siente agradecido por las pequeñas cosas que tiene, sin embargo, aún sigue siendo un “deber” y no un acto espontáneo.

B: de igual manera esta persona siente satisfacción, por entender su totalidad corporal, y los procesos que de eso subyacen, le hace pensar que él tiene muchas cosas en ese momento presente, todo funciona, por eso ahora “el cuerpo para mí lo es todo”

movimiento consciente devuelven al sujeto la sensación de control, un control que además tiene un factor de liberación emocional, especialmente de la ira, y que además pueden ser un recurso efectivo a la hora de enfrentar una situación estresante o de posible recaída.

“esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender, ¿sí?” (Participante A, EG).

“porque imaginen si andamos estresados, así que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuvieras piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

C: Como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos.

B: , porque imaginen si andamos estresados, así que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuvieras piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos, entonces el cuerpo para mí lo es todo.

entonces el cuerpo para mí lo es todo.” Participante B, EG).

Anexo 12.

Matriz Escenario conversacional. Interpreta investigador 2.

Factores de la resiliencia	Expresiones de los Participantes	Interpretación del Investigador	Síntesis Interpretativa
----------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Identidad:

A: Ehh, para mí la conciencia corporal es el autoconocimiento a sí mismo, es comenzar a conocernos, se puede decir, como a tener una autonomía hacia las emociones y hacia nuestros sentimientos.

C: conciencia corporal es como lo que es uno mismo, valga la redundancia es concientizarse de tal cual uno como es como persona, pensar las cosas antes de actuar.

E: Para mí, la conciencia corporal es conocerse a uno mismo, ¿no?... Saber que uno tiene a veces pensamientos que lo cargan a uno y uno debe aprender como a darse esa alternativa, que en este caso la estamos tomando por el lado de la respiración (...)

A: Eh pues, yo he visto que de pronto uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a

En este apartado, el sujeto “A” al hablar acerca de lo que es para él la conciencia corporal, hace referencia al conocimiento propio dentro del cual involucra además de lo corporal el ámbito emocional, hablando de las emociones y los sentimientos.

En este caso puede apreciarse cómo el sujeto “C” hace referencia a concientizarse de su forma de ser como persona, remitiendo un proceso de afianzamiento de la identidad, en este caso con respecto a sus características personales, así como de sus actos.

El sujeto “E” relata a la conciencia corporal como el proceso de conocerse a sí mismo, y específicamente lo refiere frente a el reconocimiento de su propia emocionalidad, así como de herramientas corporales útiles para hacer frente a pensamientos estresantes, en este caso la respiración

El sujeto “A” en esta intervención habla de los ejercicios realizados en el programa como un

La conciencia corporal mostró relación con el componente identitario de los individuos en cuestión, el aporte realizado desde el programa de conciencia corporal a la construcción identitaria tuvo lugar gracias a la ampliación del autoconocimiento de cada participante a partir del cuerpo, el cual se incluyó también en su relato identitario, lo cual contribuyó también al mejoramiento de la relación de cada participante con su propio cuerpo, y del reconocimiento de capacidades y cualidades anteriormente desconocidas.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente y es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente.

E: una vez usted me decía a mí, (...) que tomara eso (ejercicios psicocorporales) como alternativa para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones.

A: El momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo.

medio que le ha permitido mejorar o profundizar el conocimiento que tiene de sí mismo. También menciona que le han permitido darse el espacio y la oportunidad de evaluar su conducta y replantearse sus errores y aciertos. Como resultado de lo anterior ha aprendido a gestionar mejor sus emociones o estados de ánimo.

La persona E menciona que al tomar los ejercicios de respiración como una alternativa antes de reaccionar frente a situaciones estresantes ha conocido mejor su aspecto emocional y sus pensamientos, contribuyendo así a un autoaprendizaje

La persona A, refiere que, en su experiencia, la conciencia corporal y el autoconocimiento que esta conlleva, es también un ejercicio de amor propio, pues implica tomarse el tiempo de observarse y conocerse. Este proceso además contribuye a la capacidad del

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: Con mi cuerpo ahora ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, ¿si? Como que las tengo ahí y ya, pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas, y tengo los pies feos, nunca era de que a mis 24 años que tengo ahorita yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal.

sujeto de solucionar problemas personales.

El sujeto B expresa que el entrenamiento en conciencia corporal ha ocasionado un cambio significativo en la relación que tiene con su propio cuerpo, menciona que se ha tomado el tiempo para observarse, para detallar su cuerpo, y en este proceso aumentar gradualmente el conocimiento de sí mismo desde los aspectos físicos más simples o imperceptibles a simple vista.

Autonomía: **A:** uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento, y gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la

El sujeto “A” menciona que el autoconocimiento al que le aportaron los ejercicios del programa de conciencia corporal, le ha permitido descubrir o tomar conciencia de ciertas herramientas o alternativas para manejar sus estados de ánimo y lograr un punto de equilibrio en momentos

En cuanto al factor **Autonomía**, los hallazgos que se encuentran relacionados con la conciencia corporal se direccionan principalmente a la capacidad de la toma de decisiones y de reaccionar adecuadamente en situaciones donde las emociones fuertes eran

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

mente (...) por eso es que son más ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente.

B: estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante, no solamente se tiene que concentrar en ejercicios de respiración y ya (...), uno tiene que tener también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia.

Afectividad: **B:** Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y

donde hay dificultades para el manejo de sus emociones o se encuentra frente a situaciones estresantes.

En este apartado el sujeto “B” reconoce la importancia de los ejercicios llevados a cabo a lo largo del programa, sin embargo, es importante recalcar que la persona menciona que, así como los ejercicios psicocorporales, hay muchas otras herramientas que necesita adquirir como la fuerza y el carácter para salir adelante en la vida, reconociendo la importancia de estos para su crecimiento y camino individual y personal.

En esta intervención del sujeto “B” se puede encontrar una referencia a épocas anteriores de su vida en las que se encontraba como consumidor activo, en este punto menciona como el consumo afectaba directamente su autoestima, estas palabras dan señal de una afectividad atravesada por las emociones generadas a causa del consumo y la dependencia, sin embargo, por otro lado expresa que la relación que tiene con su cuerpo en la

las que tenían el control sobre sus acciones y les restaban la posibilidad de tomar decisiones más conscientes. En términos generales, los participantes refirieron la autonomía que han desarrollado para manejar sus propios estados emocionales de forma autónoma, mediante las herramientas que han aprendido. La herramienta más importante aprendida en el programa de conciencia corporal para el manejo y la gestión de las emociones fue la respiración consciente.

El trabajo con el cuerpo permitió la movilización de experiencias emocionales que tenían relación con la vida afectiva de cada uno de los participantes, poniendo de manifiesto las emociones que se experimentan con mayor frecuencia al interior de la institución, las cuales son de tono hostil, como la ira, la rabia etc.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para... para tomar una decisión allá afuera, entonces eso es lo que yo mezclo con mi yo interior o con mi proceso.

C: Pues algo ahí como para seguir con el tema este... pues de auto analizarme más, como persona que soy, porque en el transcurso del tiempo me he dado cuenta que uno siente digamos lo que le hace a otra persona, uno es duro contra las emociones, intolerancias, las emociones, valga la redundancia, esto... me veo mejor porque al verme a un espejo, uno se incentiva, entonces eso lo hace como, eso lo hace ser más persona a uno, el creer que uno si vale la pena estar bien, yo que soy adicto, si? Y me gusta el bazuco, la calle, ¿sí? (...) entonces ahí es donde uno se da cuenta que todo lo corporal que uno tiene, lo espiritual es lo que hace que su subconsciente su conciencia esté siempre activa para

actualidad es mucho mejor que antes de conocer los ejercicios Psicocorporales. Un aspecto importante a resaltar es que ejercicios corporales tales como la respiración consciente pueden ser de gran ayuda para relajar su mente y pensar antes de actuar frente a una situación de consumo

En esta narración del sujeto “C” puede encontrarse mucha información directamente relacionada con su afectividad, en este punto “C” expresa inicialmente que ha tomado conciencia de cómo sus emociones mal manejadas le han llevado en determinados momentos a la intolerancia y a ser “duro” con otras personas. Expresa también que en la actualidad se encuentra mejor que antes desde el mismo aspecto físico, lo cual expresa con que al verse a un espejo se incentiva y cree que si vale la pena, denotando ahí señales de una mejora en su autoestima este que el analizarse a sí mismo ha contribuido a la estima propia, y es además un incentivo para continuar con su proceso de recuperación.

Con respecto a la relación de las personas con su corporalidad, el programa permitió un espacio para valorar su cuerpo y considerarlo como el templo o el hogar en el que habitan, mejorando de esta manera el Amor y la estima propia.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

uno siempre darle a ella ¿si? Esa gasolina para seguir manteniendo.

G: De pronto también a aprender uno a, como le digo... como a querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado.

B: Yo pienso que el cuerpo sería como haga de cuenta, como el carro donde habitan, un carro donde se meten ciertas personas y las personas son mis emociones y mis sentimientos, entonces yo soy el que lo guía yo soy el que, mis emociones de pronto a veces guían el carro y mis pensamientos, pero los quiero tratar de profundizar y enfocar hacia una meta o un sueño.

El sujeto “G”, expresa que el entrenamiento psicocorporal ha aportado directamente a quererse más a sí mismo y a su cuerpo, al cual narra como “el templo en el que habita” menciona que este entrenamiento promovió en sí el autocuidado y la autoprotección. Reconoce también que la situación adictiva y muchas otras situaciones de la vida, las personas pueden llegar a descuidar y maltratar su cuerpo.

La persona “B” expone una metáfora en la que el cuerpo es un vehículo donde viajan las emociones y los sentimientos, pero reconoce que es el mismo quien debe conducir ese vehículo para que no sean las emociones las que tomen el control de su actuar, en este relato la persona reconoce que en ocasiones pierde ese control, pero lo retoma para direccionar al cumplimiento de sus metas.

El sujeto A, en su intervención expone muchos elementos de su propia vida afectiva, por un lado habla acerca del perdón tanto propio como a otros, y

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

A: Ehh pues bueno, una de las herramientas que uno tiene acá es el perdón, perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder como evolucionar, otra herramienta que tengo, el amor, hacia mí mismo primero que todo, hacia mi familia hacia mis hijas, hacia dios primordialmente, que digamos gracias a este espacio pude conocer a dios.

menciona que esta es una herramienta que contribuye a su evolución personal, del mismo modo refiere que el Amor es una herramienta importante para su proceso, amor hacia el mismo, hacia sus allegados y hacia Dios, con esto “A” pone en evidencia los sentimientos que más ha descubierto o explorado en su proceso de rehabilitación, y más importante aún cómo estos sentimientos los proyecta en forma de herramientas personales para su recuperación.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

<p>Satisfacción: Satisfacción. (Yo soy- visión del problema). Refiere a juicios que develan la forma particular en cómo el sujeto interpreta una situación problemática. Ejemplo de ítems: “Yo soy: Un modelo positivo para otras persona”</p>	<p>A: Eh, yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar.</p> <p>G: lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena.</p> <p>G: lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica</p>	<p>En esta declaración, el sujeto A menciona como la respiración consciente facilita la reflexión frente a una situación conflictiva, con lo cual pueden actuar de una manera más asertiva, pues el acto reflexivo contribuye a una toma de perspectiva más serena de las situaciones.</p> <p>La persona G menciona que los aprendizajes obtenidos en el programa, han contribuido a la capacidad de tomarse un tiempo antes de reaccionar en medio de conflictos o situaciones demandantes. Del mismo modo plantea que el programa ha sido de ayuda para ser más asertivo frente a otras personas en situaciones conflictivas. Es importante resaltar que la persona finaliza su apreciación reconociendo que el entorno de la fundación es más proclive a presentar situaciones conflictivas entre los internos.</p> <p>“G” menciona que así como muchas herramientas personales son importantes, también puede poner en marcha los aprendizajes brindados por diferentes profesionales a lo largo de su proceso ante situaciones en las que</p>	<p>Las situaciones habitualmente vivenciadas en la institución de rehabilitación son de carácter conflictivo, desembocando de manera regular en peleas y malentendidos, sin embargo gracias a herramientas corporales como la respiración, ha permitido que los participantes logren una toma de perspectiva dándose un momento para respirar y disminuir la activación corporal propia de la emoción demandante, y tomar así una perspectiva diferente de esa misma situación.</p> <p>En diversos fragmentos se mencionó también que estos ejercicios de respiración pueden llegar a ser útiles para ellos en caso de encontrarse frente a una posible recaída en el consumo, mencionando que ante esta situación pueden utilizar la misma técnica y manejar así sus impulsos fisiológicos y mentales.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá.

B: Ehh yo pienso que una herramienta fundamental que he adquirido es como la resiliencia y el dejar de hablar mucho y actuar más, (...) eh para cumplir la responsabilidad y para cumplir una meta se necesita de constancia orden y disciplina y su usted no tiene eso no va a salir adelante. (...) entonces una de las herramientas que tengo es la resiliencia que abarca todo lo que estoy diciendo, capacidad de trascender las dificultades con orden y disciplina y constancia.

corra peligro su restauración o su sobriedad, constituyendo así una nueva forma, estructurada por el mismo para enfrentar las circunstancias de tentación frente al consumo desde una perspectiva más consciente.

El sujeto “B” reconoce que el camino para llegar a lograr las metas que tiene planteadas necesita de constancia, orden y disciplina, esto cobra mayor importancia en situaciones en las que el sujeto se ve expuesto a dificultades, donde necesita encontrar en su interior las herramientas para hacerles frente y no quedarse en una posición desesperanzadora.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Matriz entrevista grupal. Interpreta investigador 2.

Categoría	Expresiones de los participantes	Interpretación del investigador	Síntesis interpretativa
IDE	<p>A: Yo soy una persona, que lucha por sus sueños, me considero como una persona fugaz, activa, atenta, También con debilidades del carácter, con errores como todas las personas, pero tratando de superarme todos los días.</p> <p>B yo soy una persona luchadora, una persona que quiere estudiar, una persona que tiene muchas cosas por delante, una persona que, por el momento, aunque ya lo estoy mejorando, soy una persona influenciable, soy una persona que tiene una capacidad de elegir su vida que totalmente, va a salir adelante.</p> <p>C: yo soy una persona que pienso mucho en los demás, a veces eso era algo malo en mí porque a veces pensaba más en los demás que en mí. tonces, este espacio me ha ayudado a pensar más en mí primero, para que después cuando yo esté fuerte pensar en los demás, soy una persona llena de amor, soy una persona que le gusta hacer las cosas bien</p> <p>A: el ejercicio me ayuda a desestresarme, a pensar, a decir las palabras</p>	<p>En estas primeras 3 apreciaciones podemos observar cómo los sujetos A, B, y C narran en detalle aspectos de su propia persona o de su forma de ser, en esos fragmentos se denotan diversas formas en las que expresan su propia identidad mediante cualidades, sueños, fortalezas, debilidades, en este mismo proceso pueden leerse líneas o frases en las que las personas evalúan su propia forma de ser y emiten juicios al respecto, siempre en la búsqueda de una mejora.</p> <p>En este apartado, el sujeto A cuenta que ha descubierto que, en su caso, el ejercicio le ayuda en momentos críticos, de estrés, en este apartado puede evidenciarse diferentes</p>	<p>Para el caso de los participantes de la entrevista final, se encontró que hubo un reconocimiento del cuerpo como parte importante de la identidad individual, expresando la necesidad de este para el logro de una armonía total. Del mismo modo se reconocieron aspectos antes no descubiertos y visibilizando fortalezas y debilidades propias. El manejo de las emociones y de la conducta mediante su propia regulación es un aspecto que reconocieron los participantes que antes no sabían que podían hacer, y que ahora se ha integrado a la lista de capacidades con las que cuentan.</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

sobran y uno lo que necesita es entrar en una armonía con su cuerpo, cuando digamos uno entra en armonía con su cuerpo, lo que sobran son las palabras, porque como que todo fluye, Entonces digamos que cuando uno está en armonía con mí mismo, la respuesta se va dando sola.

A: uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender ¿sí?

C: en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida. entonces si nosotros no lo cuidamos, los perjudicados vamos a ser nosotros. entonces, lo importante por eso es como vivir en la armonía de un cuerpo y alma, porque nosotros, se puede decir que, si uno no vive en armonía con los dos, no vamos a ser completos

A: en este momento me he tomado la tarea de decir cuál es mi propósito con mi cuerpo, con mi pensamiento y mis

aspectos identitarios en los que relaciona al cuerpo y la armonía con este.

Continuando con otro relato del mismo sujeto, en este caso con respecto a los ejercicios realizados en el programa, la persona los configura como una forma de controlar sus impulsos, dando cuenta de un conocimiento más profundo de su funcionamiento emocional y su conducta a partir de los ejercicios puestos en práctica.

En el presente fragmento, “C” habla acerca de su cuerpo como la herramienta o el medio que tiene para vivir, reconoce también la importancia de estar en armonía con él para ser “completos” esas palabras dan cuenta de cómo la identidad del sujeto incluye no solo aspectos psicológicos, sino que involucra al cuerpo propiamente dicho.

En este último apartado el sujeto “A” expone una serie de características que forman parte de su identidad personal entre las cuales menciona una serie de gustos o habilidades, y de

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

sentimientos, y hacia dónde quiero ir, i viene lo que es la parte de los gustos si?, eeeee, a mí me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo, de pronto como para decir muchachos, no vayan por este camino sino váyanse por este otro

A: Mi cuerpo es una herramienta, de cualidades, beneficios, emociones. las cuales me ayudan a cambiar mi vida:

C: Yo creo que mi cuerpo es un hábitat prestado por un tiempo definido.

B: mi cuerpo es la herramienta de mi diario vivir

B, Osea yo respiro, tomo aire y lo exhalo fuertemente con la lengua afuera y con ese ejercicio, como dijo mi compañero, como que se van las luces, pero uno vuelve, y vuelve de una manera más relajado, entonces ya tengo la capacidad de pensar más, entonces ahí lo que descubrí yo, fue que ha sido que soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.

¿qué descubriste?

manera importante, finaliza reconociendo que el cuerpo es el medio que tiene para poder realizar lo que le gusta hacer en la vida.

En estos tres últimos apartados, respondiendo a la pregunta del entrevistador: ¿Para ustedes que es su cuerpo? Los sujetos A, B y C respondieron en una frase corta y concisa su propia definición de cuerpo. En las respuestas destaca el carácter temporal y finito del cuerpo, así como su imprescindible necesidad para la vida.

En este apartado, vale la pena recalcar cómo el sujeto “B” expresa que determinados ejercicios de respiración le permiten relajarse o serenarse, y más importante aún en la parte final, menciona que antes no sabía que tenía la capacidad de tomar buenas decisiones y cómo hacerlo, y ahora gracias al entrenamiento del programa ha añadido ese rasgo a su compendio identitario. También menciona que ha descubierto que muchos de los límites que creía tener

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Que soy una persona que puedo hacer lo que sea, y que la persona que se ponía límites era yo. Más que todo es eso. La voluntad.

A: Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo,

B: Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia,

C: Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, hacerlo no porque otras personas me digan, sino hacerlo por mi propia decisión.

A: yo pienso que para ser uno autónomo... como decía mi compañero, uno tiene que la autonomía a uno lo lleva a un punto en que las cosas uno las tiene que hacer bien, ¿sí?

Y la concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace.

B: para mí si lo hace porque, al momento de uno tener la mente más clara, a mí como persona, tengo la mente más clara, ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy

eran autoimpuestos a causa de no saber cómo manejarlos.

En esta primera sección del apartado, el entrevistador preguntó acerca de la definición que cada uno de los participantes le da al término Autonomía, los sujetos A, B y C dieron sus respectivas respuestas en las que destaca la capacidad de decidir y de llevar a cabo esas decisiones por cuenta propia, es decir por los medios y herramientas propios de cada uno.

En este fragmento narrado por el sujeto "A" además de citar las respuestas anteriores, le añade que además de hacer las cosas por sí mismo hay que hacerlas bien, frente a esto el mismo menciona como la concentración y la relajación aportan a la toma de decisiones adecuadas, es decir que relaciona aspectos psico corporales con la autonomía propiamente dicha.

Por su parte, el sujeto "B" retoma elementos dichos anteriormente y menciona que la toma de decisiones

La autonomía para el caso de esta experiencia investigativa se direccionó hacia la capacidad de decidir y actuar de manera libre y acertada. esto fue logrado por los participantes, como bien se ha mencionado anteriormente, gracias a la regulación propia que les permite evaluar las situaciones de una manera más calmada y serena, siendo esto interpretado por los sujetos como un actuar autónomo. la respiración fue la herramienta clave para facilitar la consecución de la autonomía fue la respiración consciente.

AUT

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente.

C: yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida.

C: Los ejercicios nos han enseñado a concentrar los nervios, para controlarlos he hecho el ejercicio de concentrarlos en los pies, oprimiendo los pies así durísimo para meter ahí, concentrarlos, tenerlos ahí. Ehh la respiración obviamente que, con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado.

(que lo hace autónomo) debe estar mediada por un estado mental tranquilo y calmado para actuar de la mejor manera.

El sujeto “C” hace una interesante interpretación de la autonomía, en la que resalta que las emociones fuertes pueden permear las decisiones y las acciones, pero refiere también la capacidad de los ejercicios psico corporales en específico la respiración le sirven para pensar las cosas “con cabeza fría” y decidir mejor, para el sujeto las decisiones realmente autónomas son las que se toman con serenidad.

Con respecto a la importancia de la serenidad para la toma de decisiones que “C” refería anteriormente, en esta oportunidad profundiza un poco más y precisa que la respiración consciente es una herramienta de gran valor para regular las emociones fuertes por sus propios medios e incluso de percibir nuevos puntos de vista.

En este apartado del sujeto “B” se menciona que ha descubierto en los

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: osea yo respiro, tomo aire y lo exhalo fuertemente con la lengua afuera y con ese ejercicio, como dijo mi compañero, como que se van las luces, pero uno vuelve, y vuelve de una manera más relajado, entonces ya tengo la capacidad de pensar más, entonces ahí lo que descubrí yo, fue que ha sido que soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.

¿qué descubriste?

Que soy una persona que puedo hacer lo que sea, y que la persona que se ponía límites era yo. Más que todo es eso. La voluntad.

A: La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio.

el ejercicio me ayuda a des estresarme, a pensar, a decir las palabras sobran y uno lo que necesita es entrar en una armonía con su cuerpo, cuando digamos uno entra en armonía con su cuerpo, lo que sobran son las palabras, porque como que todo fluye, Entonces digamos que cuando uno está en

ejercicios psicocorporales una alternativa eficaz para regular sus emociones y pensamientos antes de decidir, es importante resaltar aquí cómo finaliza su aporte mencionando la voluntad como pilar clave que ha descubierto en su proceso, la voluntad y las herramientas personales para hacer lo que se proponga hacer con sus propios medios.

Este apartado retoma muchas de las ideas mencionadas acerca de la respiración y el proceso de toma de decisiones, sin embargo, el sujeto “A” añade aquí que al estar en un estado de armonía con su cuerpo “las palabras sobran, y la respuesta se va dando sola” con esta frase puede entenderse que un estado mental y corporal equilibrados y serenos le aportan al sujeto “A” la armonía que necesita en cada situación.

En este apartado dicho por el sujeto “B” habla acerca de situaciones extremas, situaciones de vulnerabilidad

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

armonía con mí mismo, la respuesta se va dando sola.

B: la atención a mi cuerpo me ayuda mucho porque al momento de yo sentirme, en la balanza, allí el cuerpo ayuda mucho, ahí me pongo a pensar si por ejemplo, si yo estoy mal no me puedo tirar a deprimirme, no puedo tirar a llorar, no puedo tirar a hacerme daño, porque mi cuerpo y mi mente son los que lo están sintiendo, entonces la conciencia corporal es lo que a mí me colabora, lo que a mí me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme.

La respiración lo es todo.

AFE

C: Gracias de pronto a todos los ejercicios que realizamos en todas las sesiones me di cuenta que lo importante es que nosotros mismos manejamos como nuestras emociones, gracias a la respiración, gracias al yoga, gracias a pesar digamos que no estamos en un lugar específico, podemos estar en cualquier parte del mundo, me ayudó a abrir la mente, que es como lo más importante. En el momento que abrimos la

o de tensión, en las que es más difícil centrarse o equilibrarse, en este tipo de situaciones el sujeto menciona el valor de la respiración consciente para regular su estado emocional o en palabras del mismo sujeto, para controlarse.

finaliza su aporte mencionando que “la respiración lo es todo” con lo que se entiende el valor que le asigna a este proceso corporal y natural para afrontar la vida.

Al entrar en el terreno de la afectividad el sujeto “C” reconoce el valor de los aprendizajes obtenidos a lo largo del programa de conciencia corporal, mediante ejercicios de Yoga, ejercicios de respiración y demás actividades. La persona menciona como esos aprendizajes y experiencias para manejar o gestionar mejor sus emociones y abrirse a nuevas experiencias o “sentir cosas nuevas”

El trabajo con el cuerpo, las sesiones de yoga y de movimientos y respiraciones, permitieron la vivencia de emociones y sensaciones difíciles de lograr en un ambiente de internado por el que atravesaban los participantes de la investigación.

Hubo un reconocimiento de los participantes acerca de la

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

mente, nos damos la oportunidad de sentir cosas nuevas.

C: A mí no se me dificulta la expresión emocional, si yo soy seguro de mí mismo, por ejemplo, si no le agrado a esas personas, pues me busco otro grupo.

B: Para mí la emoción va como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me alegre y me siento súper bien, y hay veces que me decepciona como que me recocha, y lo hacen como por ejemplo yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las voy a poner y me frustró y me voy al piso, si? entonces, por eso está en una balanza para mí.

A: Nosotros, lamentablemente las personas que somos adictos, o pues yo, hablo por mí, soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy felices o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado

B: al momento de nosotros respirar, comenzamos a pensar con cabeza fría, entonces podemos comenzar como, decía mi

En este corto apartado, “C” menciona aspectos de su afectividad entre los cuales resalta la seguridad en sí mismo y la relativa facilidad para expresar sus emociones.

En este caso, el sujeto “B” expresa respecto a su afectividad, que esta está en una “balanza” refiriéndose específicamente a la gestión de sus emociones en diferentes circunstancias, en las cuales muchas veces las maneja adecuadamente, pero en otras se desmorona y siente frustración ante esto.

“A” expresa aquí con bastante claridad la dificultad que se le presenta para llevar un equilibrio emocional que le permita un bienestar prolongado, en vez de esto expresa ir del polo de la felicidad a la tristeza, sin llegar a conformar una patología propiamente dicha pero sí manteniendo una dificultad, un desequilibrio.

En este corto, pero interesante apartado, “B” reconoce que hay emociones que son más eficaces o acertadas que otras para cada situación,

influencia de las emociones sobre las conductas y decisiones, así como un aprendizaje del manejo de las mismas.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

compañero, poner en una balanza a nuestras emociones, y ver, que emoción es como la más eficaz en ese momento

A: yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo.

Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies

C: como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos

C: en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida.

y los ejercicios de respiración consciente le han servido para poder evaluarlas y responder mejor a las circunstancias.

Con el aporte de “A” en este fragmento es posible reconocer como la relación que tenía anteriormente con su cuerpo era prácticamente nula, habla incluso de un irrespeto, que se ve marcado en conductas autodestructivas. “A” de forma interesante menciona que las herramientas corporales son útiles solo cuando se entiende el valor que tienen, y de nuevo direcciona su relato a las partes de su cuerpo, con lo que puede interpretarse que la relación que tiene con él ha mejorado significativamente.

“C” habla del agradecimiento y el darle sentido a la vida a partir de las cosas más simples y a menudo menospreciadas, como lo es respirar, caminar, correr. Reconoce el privilegio que tiene de contar con un cuerpo que puede hacer este tipo de cosas, reflejando ese aspecto importante de su propia afectividad.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

entonces si nosotros no lo cuidamos, los perjudicados vamos a ser nosotros. entonces, lo importante por eso es como vivir en la armonía de un cuerpo y alma, porque nosotros, se puede decir que, si uno no vive en armonía con los dos, no vamos a ser completos

En este otro apartado, “C” atribuye al cuerpo como la herramienta o el medio único para estar en el mundo o en la vida, frente a esto resalta entonces la importancia de cuidarlo y estar en armonía con él para ser seres “completos” en esas palabras se refleja nuevamente su agradecimiento por el cuerpo que tiene y se revelan detalles importantes de la relación que ahora mantiene con el.

A: yo lo hago es como respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, ¿sí?

A: La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio.

Al leer este fragmento puede entenderse que “A” al hablar de uno de los ejercicios de respiración aprendidos en el programa le permiten cambiar por completo la perspectiva o el punto de vista de determinadas situaciones y finalmente ver el aspecto positivo.

Nuevamente encontramos referencias a los ejercicios de respiración que se pusieron en práctica a lo largo del entrenamiento psicocorporal, en este caso para afrontar situaciones donde las emociones son apremiantes y pueden

Tras la implementación del programa hubo un reconocimiento del valor del cuerpo para poder desenvolverse en el mundo, siendo esto algo cotidiano, pero a su vez una realidad ignorada. con este reconocimiento tuvo lugar una perspectiva de agradecimiento y valoración positiva acerca de la condición en la que se encuentran, con la cual se reconoce que tienen la capacidad para solucionar las problemáticas y las situaciones que se presenten, siendo este un punto de partida esperanzador

SAT

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

en este momento me he tomado la tarea de decir cuál es mi propósito con mi cuerpo, con mi pensamiento y mis sentimientos, y hacia dónde quiero ir, ¿viene lo que es la parte de los gustos sí?, eeeee, a mí me gusta mucho, trabajar en comunidades terapéuticas, me gusta ayudar, me gusta trabajar, con personas que tienen vulnerabilidad en problemas de adicción entonces yo sé que mi cuerpo lo puedo utilizar como espejo, de pronto como para decir muchachos, no vayan por este camino sino váyanse por este otro.

B: Para mí el cuerpo es todo, porque, así como decían mis compañeros, pero también me pongo a pensar que nosotros debemos valorar nuestro cuerpo, porque imaginen si andamos estresados, así que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuvieras piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos, entonces el cuerpo para mí lo es todo.

afectar el curso de las decisiones, la respiración puede proporcionar una toma de perspectiva más “coherente” como lo menciona “A”

En este apartado proporcionado por la persona “B” se plantea un punto de vista que puede abarcar muchos ámbitos de la vida desde una perspectiva esperanzadora y positiva, al mencionar a fortuna de contar con un cuerpo que le permite desenvolverse con plenitud en el mundo, este es un punto de vista del que se puede partir siempre y que va a reconfortar en este caso al sujeto “B” con la premisa de que tiene la fortuna con que muchas otras personas no cuentan. Finaliza diciendo que, para él, el cuerpo lo es todo, atribuyéndole así un enorme valor sentimental.

En este último apartado mencionado por “B” se expone una clara toma de perspectiva desde un ángulo más positivo frente a los

para afrontar la vida, adicionalmente y recalcando la idea planteada en los apartados anteriores, la capacidad de regular su estado emocional les brinda la oportunidad de reevaluar los momentos adversos de la vida y obtener diversos puntos de vista de estos, ampliando su gama de posibles respuestas.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

B: entonces si me ayudan a mirar las situaciones de otra manera, a mirar como hay una solución frente a los problemas, porque si hay un problema, hay una solución, ¿sí?, siempre debe haber una solución, sino que a veces por la impulsividad y por la manera en la que uno trabaja frente a las conductas que uno adquiriera allá afuera, pues desmesuradamente uno termina cagando o embarrándola, entonces esto si me a ayudado a tomar un poquito con tranquilidad las cosas.

problemas, en una de las frases afirma que para cada problema hay una solución. Es importante resaltar que “B” afirma esa solución a cada problema muchas veces es difícil de identificar a causa de la impulsividad. lo anterior está basado en los beneficios que “B” encontró en los ejercicios adquiridos en el programa de conciencia corporal.

Origen: Entrevista grupal

Anexo 14

Síntesis interpretativa investigador 1

Categoría	Hallazgos obtenidos
IDE	<p>Los ejercicios en comunidad de respiración consciente, de conciencia corporal en movimientos y meditaciones guiadas, permiten al participante momentos de auto observación, y de autoconocimiento desde donde se abre permiten al sujeto experimentar un ‘yo’ (que, aunque aislado de la descripción identitaria) puede ser significado como un ‘yo interior’ o un ‘espíritu profundo’.</p> <p>También los ejercicios resultaron en la posibilidad de conocer y aceptar la imagen corporal, ya que, en esta población, el cuerpo tiende a ser un ente aislado y objeto de la experiencia adictiva.</p>

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

En el tema de las emociones, el programa permitió que algunos participantes visualizaron diversas emociones que existen o predominan su cotidianidad, para además experimentar la expresión emocional a través del movimiento físico y la respiración consciente.

Por lo que se puede decir que el programa de conciencia corporal fomentó experiencias de autoconocimiento, reconocimiento y manejo emocional.

Lo que dio emergencia de relatos referidos a la categoría Identidad, y que como resultado de la observación y análisis participante encontramos una población que en general ha tenido una relación lejana con su propio cuerpo, pues es un ente aislado a la descripción de su realidad cotidiana, pero que es objeto y medio de experiencias, que con SPA han vivido.

Además, se promueve la integración de lo corporal a la identidad global del individuo.

Sin embargo, esa integración del cuerpo a la identidad, es sólo una experiencia de apertura y sólo la práctica constante afianza a la identidad el cuerpo fisiológico. Una descripción que ilustra la apertura del cuerpo a la identidad total de la persona es “me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender, ¿sí?” Sujeto A, y también la siguiente descripción data de un darse cuenta de uno de los participantes: “soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.” Sujeto B.

Pero por otro lado surgió la apreciación “Yo pienso que, en sí el cuerpo, es prestado, porque para mí, más que todo nosotros somos más alma que cuerpo. pero, en sí el cuerpo es como la herramienta la cual, nos brinda un ser superior, para recorrer el rumbo de la vida” Aquí, se considera que el cuerpo es una herramienta, (es decir algo de él, no como él mismo) sin embargo entiende que si el cuerpo y el alma no están en armonía no habría una totalidad.

Esto confirma lo dicho anteriormente anterior, es decir que los ejercicios abrieron la posibilidad de aceptar e incluir al cuerpo en la identidad global, pues éste en los procesos de adicción a SPA, suele ser un objeto de experiencias de exploración y autodestrucción cuando se vuelve constante y adictivo, pero no es éste un objeto incluido en el “yo soy”. Nos encontramos entonces frente a una población con una relación íntima con sigo misma débil, en un constante estado experiencial de control de impulsos y deseos, “cargadas” emocionalmente y con la necesidad de conocerse y tomar alternativas diferentes a sedar su experiencia diaria con SPA.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

“los ejercicios y realmente sirvieron para poder obtener una tranquilidad, más relajación hacia alguna adversidad que uno viva, no?”

El programa permitió la apertura a reflexiones sobre sí mismo que estaban encaminadas por el control voluntario de los ritmos respiratorios, junto con la conciencia de las sensaciones corporales. Frente a esto, los participantes hacen hincapié en que respirar conscientemente y tomarse un momento de conciencia plena permite “pensar antes de actuar” controlar la mente y llegar a un equilibrio para evitar acciones que afecten su proceso de rehabilitación, por ello los ejercicios de respiración que permitieron al participante un momento de relajación, autoconocimiento y expresión emocional son expresados como experiencias de autonomía, inclusive el participante B declaró que: “la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior, pues nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para, para tomar una decisión allá afuera, entonces eso es lo que yo mezclo con mi yo interior y con mi proceso” “la concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace.” participante A

AUT

Cabe resaltar que el programa de conciencia corporal puede ser enriquecido con ejercicios que fortalezcan la iniciativa y la participación total en el proceso personal, es decir el empoderamiento y la participación social, o simplemente con una contextualización previa para saber los recursos latentes, y los recursos por fortalecer. Esto nace de una de las descripciones que surgió en un encuentro: “yo pienso que estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, pero también hay que adquirir más herramientas para salir adelante” y “si algo he entendido, a las personas con problemas de adicciones es que hablan mucho pero actúan poco, nunca se les conoce una responsabilidad como tal y tienen sueños y metas como como cualquier otra persona pero nunca llegan a cumplirla”, entonces es “la conciencia corporal es lo que a mi me colabora, lo que ami me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme. (...) La respiración lo es todo.” Participante C.

“los ejercicios de respiración y de relajación me sirven a mi como adicto, como persona en recuperación ehh para, a hilar mis emociones, para ser un poco mas trascendental en lo que yo quiero hacer” Sujeto B

AFE

Los ejercicios recomendados en el programa permiten una concientización y una regularización de la emoción en su nivel fisiológico y psicológico. Como ejemplo está el del participante B quien usó la respiración para gestionar una

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

situación negativa: ‘‘ en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas’’ Participante B, esto significa que con un ejercicio de conciencia corporal, incrementa su gestión emocional y por ende su posibilidad de acción frente a alguna situación adversa.

A Lo largo de la experiencia investigativa, estos hombres expresaron una ‘‘sobrecarga’’ emocional que llevan frecuentemente y de cómo eso afecta sus comportamientos; ‘‘Yo me considero una persona muy chocante, el que quiere darse a entender a las patadas, a los puños, así como ustedes lo vieron alguna vez. eee, depronto, con agresiones físicas verbales, dando a entender de pronto ese descargue emocional, si? (...) soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy feliz o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado,’’ Participante A, ‘‘Para mi las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento super bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustró y me voy al piso, si? entonces, por eso esta en una balanza para mi. ‘‘ Part. B

Este desequilibrio expresado, está fundamentado en la no expresión de las emociones, esta población especialmente está cargada de ira y tristeza por las diferentes situaciones que en su vida vivieron y viven en la fundación, Estas emociones no expresadas pueden llegar a ser fundamento de recaídas o otros comportamientos adictivos.

Además de incentivar ese auto reconocimiento y gestión de las emociones, el programa de conciencia corporal un espacio para hacer una autoevaluación cariñosa, lo cual ayudó a ‘‘querer este templo donde habitamos (...) a darle afecto de manera física y mental’’ pues el proceso adictivo es una forma de vida en donde se maltrata el cuerpo y donde muchas veces no existe muestras de afecto para sí mismo:

‘‘el momento de tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo (...) también es darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son mas ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente’’ Part. A

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

“una de las herramientas que uno tiene acá es el perdón, perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder cómo evolucionar, “ y “Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? a cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado” Part A.

Es por esto anterior que, el programa de conciencia corporal estimula el proceso de autoconocimiento y como resultado se abren a diversas alternativas que el sujeto ya posee. Estas alternativas pueden ayudar cambiar de estados anímicos en la práctica de técnicas que unifiquen la “mente con el cuerpo”, así como lo dijo el entrevistado B. “al momento de nosotros respirar, comenzamos a pensar con cabeza fría, entonces podemos comenzar como, decía mi compañero, poner en una balanza a nuestras emociones, y ver, que emoción es como la más eficaz en ese momento”

Por último, un discurso corroboró corroboró la conclusión de Lemos, (2010) y Jaramillo, Ospina, Cabarcas y Humphreys. (2005). Acerca de que las personas que tienen mejor desarrollada su conciencia corporal, poseen una mayor apertura a la dimensión espiritual. pues el sujeto A dijo que gracias a algunos ejercicios del programa “Yo tenía rencor hacia dios y gracias a este espacio, acá mismo uno siente como la energía, el aura, conocí a dios y es una persona que me escucha, que digamos puedo entablar una conversación interna, íntima y él es una persona que nunca me va a juzgar”.

La respiración se describe como una alternativa en momentos percibidos como conflictivos o problemáticos y abre una brecha entre la respuesta reactiva y la respuesta inteligente; “ cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llegó a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo” participante E. “creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena.” Participante G.

SAT

Entonces, es posible decir que el uso de la respiración consciente es una alternativa que permite interpretar desde un emociionar y un pensar menos exaltado por las reacciones intensas que los momentos de estrés evocan naturalmente. Si la respiración consciente es usada por el sujeto ante alguna situación difícil, puede éste liberar emociones a través de ésta,

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

calmar los pensamientos reactivos y violentos y abrir posibilidades de interpretación emocional y mental, que den soluciones pacíficas y resilientes a las situaciones adversas.

“creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no?” Participante G

“como es de importante la respiración, no sólo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, (Refiriéndose a una pelea que ocurrió en el grupo antes de iniciar la entrevista) hubieran manejado con la respiración las emociones” Participante F.

“esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender, ¿sí?” sujeto A.

Esto surgió porque al usar la respiración consciente, cambian los patrones inconscientes de respiración y de reacción emocional, en ese espacio conciencia corporal el practicante toma el “timón del carro” y se le devuelve la capacidad de “instalar” nuevamente su estado psico-corporal para interpretar mejor alguna situación.

Sin embargo algo muy importante de mencionar es que para que esta población pueda re-interpretar situaciones adversas, es más efectivo realizar algún ejercicio de respiración fuerte (respiraciones que varían en su ritmo y volumen) a diferencia de solo respirar conscientemente, pues este demostró tener mayor relación con la regulación emocional de los participantes quienes en su experiencia, tienen variedad de experiencias en estados no ordinarios de conciencia, por lo que estas respiraciones son de mayor interés al producir un efecto estimulante, al respecto se rescata la descripción del participante A: “como respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman, entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, si?”, otro ejemplo de esto es la descripción del sujeto C, que dijo “con la respiración obviamente con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado”

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Es por ello que los ejercicios dinámicos y potentes de respiración y movimiento consciente devuelven al sujeto la sensación de control, un control que además tiene un factor de liberación emocional, especialmente de la ira, y que además pueden ser un recurso efectivo a la hora de enfrentar una situación estresante o de posible recaída.

“porque imaginen si andamos estresados, así que estamos, gracias al poder superior de cada uno tenemos nuestros pies, nuestras manos nuestra boca, podemos oler podemos escuchar, imagínese si nosotros nos estresamos así, imagínese si no tuviera piernas, si supiéramos que no podemos correr, no podemos dar un abrazo, que no pudiésemos ver si fuéramos ciegos, entonces el cuerpo para mí lo es todo.” Participante B

Origen: Entrevista #1 y entrevista final (Casos ilustrativos)

Anexo 15.

Síntesis interpretativa Investigador 2

Categoría

Hallazgos obtenidos

IDE

El trabajo con el cuerpo expande el cúmulo de posibles oportunidades de aprendizaje y de crecimiento, principalmente en el ámbito personal. Para el caso de este trabajo, se encontró que la conciencia corporal tuvo una fuerte relación con el componente identitario de los individuos, esto ocurrió mediante la puesta en práctica de los ejercicios corporales, que tal como lo menciona el sujeto A en la entrevista 1 “uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento (...) es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar” P4P7 Con lo cual la persona entrevistada expone de manera explícita la forma en que los ejercicios aprendidos fueron un facilitador para aumentar el conocimiento de sí mismos y adicionalmente abrir un espacio para evaluarse. Ese proceso evaluativo y de autoanálisis comprende por un lado el aspecto psicológico, emocional y cognitivo de la persona, lo cual puede apreciarse en las palabras del sujeto E cuando señala que: “una vez usted me decía a mí, (...) que tomara eso (ejercicios psico-corporales) como alternativa para cuando me estresara, y lo he hecho y he sentido que, si me he aprendido a conocer yo, mis pensamientos y mis emociones” P2P3.

Pero por otro lado se encontró también que la relación de la conciencia corporal con el proceso identitario de las personas se direcciona al propio cuerpo como sujeto de exploración, para entenderlo más claramente referimos el fragmento

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

del sujeto B, en el que menciona: “Con mi cuerpo ahora ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, (...) pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas (...) yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal”. P3P3. Con esas palabras aportadas por este sujeto, puede entenderse que el trabajo psico-corporal aportó de manera significativa en el proceso identitario en el cual se incluyeron aspectos tanto psíquicos como físicos, que en conjunto permitieron una ampliación del autoconocimiento en cada persona, pues muchas de las cualidades que cada persona encontró no eran reconocidas antes de experimentar estos escenarios. Las experiencias vividas durante el programa implementado, en relación al fortalecimiento de la identidad constituyeron en este caso, uno de los aportes más importantes de la conciencia corporal a la resiliencia.

La autonomía, definida y entendida por los participantes con los términos comunes de:

A: “Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo”

b. “Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia”

c:” Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, (...) hacerlo por mi propia decisión”.

AUT

La relación puntual que se encontró entre la conciencia corporal y la autonomía fue la manera en que los ejercicios aprendidos durante el desarrollo del programa, específicamente los diversos ejercicios de respiración consciente, permitieron y permiten a los participantes regular o modular estados emocionales fuertes y desbordantes, típicos de situaciones conflictivas en las que se ven envueltos con relativa frecuencia, esto puede entenderse de una mejor forma en las palabras del sujeto A, quien señala que: “gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente”

Para los participantes y asistentes al programa de conciencia corporal, los ejercicios de respiración constituyeron una de las herramientas más importantes para el manejo emocional en las situaciones ya mencionadas, esto puede apreciarse mejor en las palabras de B, al decir que: “estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere, (...), uno tiene que tener

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

también fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia”.

P6P3

Por otro lado, los mismos ejercicios corporales basados en la respiración son concebidos para esta población como alternativas a las que pueden apelar y que son distintas a la común reacción de impulsividad que desencadenan las situaciones desbordantes, bien sea en torno a un conflicto, o como lo menciona en este caso el sujeto B, frente a situaciones de posibles recaídas: “la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer, si? En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco”

En síntesis, la conciencia corporal y de forma más específica los ejercicios de respiración consciente, brindaron a los participantes una posible herramienta o alternativa con la cual hacer frente a situaciones adversas, en la medida en que estos ejercicios les permiten serenar su mente y sus emociones y como resultado obrar de manera más acertada. En palabras del sujeto C se menciona: “Yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida”.

Reiterando la idea de que la autonomía es el resultado de la toma de decisiones acertadas, basadas en un análisis racional y no en un impulso emocional, el sujeto A expresa: “La concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace”. O dicho de otro modo por el sujeto B: “Al momento de uno tener la mente más clara (...) ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente”.

El cuerpo y la afectividad de las personas son dos constructos imposibles de separar, las emociones y en general todos los afectos y experiencias emotivas tienen lugar al interior de un cuerpo que protagoniza experiencias. En el presente trabajo se encontró de forma interesante que la conciencia corporal tiene una relación particular con el componente afectivo de los sujetos. Antes de entrar en detalle es preciso mencionar que la población de esta investigación, conformada por un grupo de personas adictas inmersas en un ambiente de rehabilitación, brinda un punto de partida bastante particular, pues en los relatos de muchos de los entrevistados se encontró que la relación inicial que manejaban con su cuerpo era escasa, basada en el descuido y en la falta de afecto y estima propia, como lo menciona B: “Pues... pese a la condición en la que yo

AFE

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer“ P3. O de una manera mucho más específica como lo menciona A: “yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo”

No obstante, el trabajo corporal puesto en práctica durante las sesiones de conciencia corporal, abrió un espacio en el que cada uno tuvo la oportunidad de relacionarse de manera directa con su cuerpo, de escucharlo, de visibilizarlo y darle el lugar que se merece, o, en otras palabras, de valorarlo. Esto puede afirmarse gracias a las expresiones dadas por personas como el mismo sujeto A, citado anteriormente, y quien esta vez expresa que: “Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies”

O del sujeto C, quien de manera similar expresa: “como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos”.

Finalmente, en este sentido es importante retomar la expresión dada por el sujeto G, quien compartió con nosotros uno de sus aprendizajes tras la aplicación del programa: “De pronto también a aprender uno a, como le digo... como a querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no? A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, (...) puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado”

P4P10

Antes de iniciar con este apartado, es de gran valor recordar que este factor (Satisfacción) hace referencia a juicios que develan la forma particular en cómo el sujeto interpreta una situación problemática. Ejemplo de ítems: “Yo soy: Un modelo positivo para otras personas”

SAT

La interpretación que una persona realiza de cualquier situación, está permeada por el estado emocional que atraviesa en el preciso momento. Las situaciones problemáticas por lo general están asociadas a emociones desbordantes, y esto se acentúa en gran medida en contextos como la institución donde se realizó esta investigación, pues las dinámicas de la

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

modalidad internado se prestan para que haya muchas diferencias y roces constantes entre los internos, que se presentan con episodios de ira, impotencia, rabia, etc.

Una vez dicho lo anterior, se facilita la comprensión de como el programa de conciencia corporal impacta en el presente factor de la resiliencia. Como se dijo renglones atrás, la respiración consciente ha sido una herramienta importante reconocida por la mayoría de los participantes al ser una forma efectiva de regular o gestionar efectivamente los estados emocionales producto de situaciones adversas. Para entenderlo de una mejor manera y en las palabras del sujeto A, se cita su expresión: “Yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar” P1P10. En ese corto fragmento se expone claramente el valor que la persona le atribuye a la respiración como medio de consecución de un punto de “equilibrio”.

Sin embargo, este proceso es explicado en un mayor detalle por la persona G al mencionar: “Lo que ustedes nos han enseñado, y creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no? O ese estrés, porque pues de cualquier manera uno en este entorno por cualquier cosa uno se sale de las casillas y pues obviamente no vale la pena” P5P1. En ese párrafo nuevamente se encuentran los elementos mencionados, incluyendo además las características del entorno en el que se encuentran internos y la volatilidad del mismo.

No obstante, es claro que el proceso de internado es una medida transitoria en la vida de estas personas, y que las situaciones problemáticas pueden encontrarse tanto allí adentro como en cualquier otro contexto en el que se encuentren, el sujeto G menciona :”Lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá” P5P5. Con ese apartado puede afirmarse que, en el caso de este sujeto, las herramientas adquiridas tanto en el programa como en otros espacios contribuyen de una forma satisfactoria a una toma de perspectiva distinta, más estructurada, con mayores bases y no como el mero resultado de la emocionalidad o el afán de las circunstancias. En este último fragmento el individuo extrapoló incluso la utilidad de las herramientas aprendidas a una posible situación de consumo o recaída, lo cual vale mucho la pena resaltar.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Una última expresión aportada en una de las entrevistas y que sintetiza la idea anterior es la aportada por el sujeto A, quien expone: “La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio”.

Como resultado de lo anterior es posible entender que la conciencia corporal y en específico los ejercicios de respiración, aportan de manera significativa a la Satisfacción de los individuos, en la medida en que permite una gestión y regulación efectiva de las emociones desbordantes y como resultado permite un cambio de perspectiva y en consecuencia una respuesta más asertiva para solucionar la situación conflictiva, incluyendo la tentación frente a las drogas.

Origen: Escenario conversacional y entrevista grupal.

Anexo 16:

Informe de entrega de resultados a la fundación



UNIVERSIDAD SANTO TOMÁS
PRIMER CLAUSTRO UNIVERSITARIO DE COLOMBIA

En agradecimiento a la Fundación Fenima y a la Sra Janeth, por abrirnos las puertas de su fundación y permitirnos desarrollar un proceso de investigación-acción propendiendo por el bienestar y el desarrollo de los internos, a continuación se presenta el informe de los resultados de la investigación ‘Programa de conciencia corporal como recurso para favorecer la resiliencia: una experiencia con hombres internos en proceso de rehabilitación por adicciones’.

En el trabajo realizado al interior de la fundación Fenima, se buscó encontrar la relación existente entre el trabajo a partir de la conciencia corporal y el desarrollo de la resiliencia en el grupo de hombres participantes. Para esta finalidad se aplicó un programa de entrenamiento en conciencia corporal que tuvo una duración de 6 sesiones, basados en elementos del Yoga, la eutonía y la psicomotricidad. Y finalmente se realizaron entrevistas grupales para conocer la relación de este programa con los cuatro factores de la resiliencia (Identidad, Autonomía, Afectividad y Satisfacción). A continuación se presentan los hallazgos obtenidos para cada uno de esos factores, junto con la definición de cada uno de ellos:

Resultados de la investigación:

Factor	Hallazgos obtenidos
--------	---------------------

Identidad:

Como resultado de la observación y análisis participante, se encontró una población que en general ha tenido una relación distante con su propio cuerpo, convirtiendo este en un ente aislado a la descripción de su realidad, pero que fue, y es objeto y medio de experiencias cotidianas, incluidas aquellas con SPA.

Se encontró entonces, que los ejercicios de conciencia corporal basados en respiraciones, movimientos y meditaciones guiadas, permiten al participante momentos de auto observación y de autoconocimiento, así lo expuso un participante al mencionar: *“uno gracias a estos ejercicios puede llegar a obtener autoconocimiento (...) es como a darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar”* Otro participante al respecto expresó: *“soy una persona que si respiro y me calmo puedo tomar buenas decisiones y ese lado mío no lo conocía.”* Sujeto B. aludiendo a un descubrimiento personal.

De manera similar, los ejercicios de conciencia corporal fomentaron la integración del cuerpo a la identidad global de los individuo. Una descripción que ilustra esto es:

“me siento privilegiado de tener ambos pies. uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender si? “

Sujeto A.

En concordancia con lo anterior, se encontró también que la relación de la conciencia corporal con el proceso identitario de las personas se direcciona al propio cuerpo como sujeto de exploración, al tiempo que se generó un espacio para sentir el cuerpo y aceptar la imagen corporal, al respecto el sujeto B expresó:

“Con mi cuerpo ahora ha cambiado todo porque antes digamos yo no me ponía a mirar las partes de mi cuerpo, yo las miraba y como que pasaba por encima de ellas, (...) pero ahora ya me pongo la tarea de empezar a mirar, tengo un lunar en tal lado, los dedos de la mano son unos un poco chuecos, tengo cicatrices en los dedos, cortaduras en los pies, todas esas cosas (...) yo no era de las personas que cogía y me ponía a mirar mi cuerpo, no lo hacía, hasta ahorita en este momento que yo estoy empezando a tener esa visión hacia verme como tal”.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Con base en las ideas planteadas en este apartado, puede pensarse que el trabajo psico-corporal aportó de manera significativa en el proceso identitario en el cual se incluyeron aspectos tanto psíquicos como físicos, que en conjunto permitieron una ampliación del conocimiento propio en cada persona, pues en gran medida los factores descubiertos por los participantes acerca de sí mismos eran desconocidos antes de experimentar los escenarios del programa.

Sin embargo, esa integración del cuerpo a la identidad, fue sólo una experiencia de apertura, pues sólo la práctica constante puede afianzar la unión del cuerpo a la identidad. El programa de conciencia corporal fue entonces, una puerta a la posibilidad de aceptar e incluir al cuerpo en la identidad global del sujeto, quien a causa de su condición adictiva, suele relacionarse con su cuerpo como un objeto de mediación de experiencias, incurriendo en conductas autodestructivas. Por tales motivos se cree que el cuerpo, en esta población, no es parte armoniosa del ‘yo soy’, y requiere de un trabajo prolongado para lograrlo, las definiciones de los entrevistados corrobora lo anterior:

C: “Yo creo que mi cuerpo es un hábitat prestado por un tiempo definido.”

B: “mi cuerpo es la herramienta de mi diario vivir:”

A: “Mi cuerpo es una herramienta, de cualidades, beneficios, emociones. las cuales me ayudan a cambiar mi vida:” (entrevista 2)

Autonomía:

La autonomía, desde el punto de vista de los participantes es definida y entendida con los términos comunes de:

A: “Para mí la autonomía es la capacidad de valerse por uno mismo”

B. “Para mí la autonomía es la capacidad de hacer las cosas por decisión propia”

C:” Para mí la autonomía es hacer las cosas por decisión propia, sabiendo que están bien, es decir que cada cosa tiene un orden, (...) hacerlo por mi propia decisión” (Entrevista 2)

Estas expresiones significan la autonomía, como el resultado de la toma de decisiones acertadas, basadas en un análisis racional y no en un impulso emocional. En relación a esto, el sujeto A, expresa: “*La concentración y la relajación lo lleva a uno a tomar buenas decisiones, es eso, cuando uno toma buenas decisiones está siendo autónomo sobre esas decisiones que hace*”. O dicho de otro modo por el sujeto B: “*Al momento de uno tener la mente más clara (...) ya tengo la capacidad de elegir más, si lo voy a hacer por mí, si, ya el estrés se va y uno hace las cosas calmadamente*”. (entrevista 2)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

Por otro lado y teniendo en cuenta que el programa permitió reflexiones sobre sí mismo a partir del control voluntario de la respiración, se encontró que éstos ejercicios permitieron a los participantes regular o modular estados emocionales fuertes y desbordantes, típicos de situaciones conflictivas en las que se ven envueltos con relativa frecuencia, y que amenazan la posibilidad de una respuesta autónoma; *“gracias a ese autoconocimiento podemos llegar a darnos alternativas, podemos cambiar rápidamente de estados de ánimo gracias a esto, a conseguir un equilibrio con el cuerpo y con la mente”* Part.A (entrevista 2)

No obstante, los participantes relataron que los ejercicios de respiración más eficientes fueron aquellos que generaban una reacción física notable, así como lo dijo el sujeto A en la entrevista 2: *“respirando rápidamente, como que tomo aire y lo aguanto hasta que el cerebro o la mente se calman. entonces el cerebro como que pierde las luces un poquito, y como que se instala, y uno resulta mirando a las personas como que uno dice, estamos en un mundo bacano hay que disfrutarlo, si?”* Sujeto c entrevista 2. y *“la respiración obviamente que con el diafragma, con el estómago, hay unos momentos en donde uno toma, en donde uno llega a tal punto que le da como ese mareo en la cabeza, entonces uno como que empieza a mirar la vida como de otro punto de vista, como que ah juemadre, como que me renové, que estoy como rehabilitado.”*

Como pudo apreciarse anteriormente, los participantes enfatizaron en la respiración consciente permite pensar antes de actuar, controlar la mente y llegar a un equilibrio de manera efectiva y rápida incluso en situaciones que puedan afectar su proceso de rehabilitación, como en el caso del participante C: *“En menos de dos minutos, diez minutos uno ya puede estar relajado, tranquilo, y puede decir juemadre, casi la embarro para tomar una decisión, casi la embarro para fumarme un pipazo de bazuco, para meterme un bareto, entonces yo pienso que esta alternativa la acojo como para, para tomar una decisión allá afuera.”* Otro participante reafirma la importancia de la respiración al comentar: *“la conciencia corporal es lo que a mi me colabora, lo que ami me ayuda porque por ende yo al pensar y al respirar y a relajarse, puedo tomar una mejor decisión para controlarme. (...) La respiración lo es todo.”* (Entrevista 2) Participante B.

Con base en lo anterior se concluyó que los ejercicios de respiración constituyeron una de las herramientas más importantes para el manejo emocional, y en consecuencia para la autonomía. Esto puede apreciarse mejor en las palabras de la persona B, al decir que: *“estos ejercicios son como herramientas que uno adquiere”*, P6P3 (entrevista 1). O dicho de modo más explícito en palabras del sujeto C: *“Yo creo que estos ejercicios si nos ayudan a la autonomía ya que de pronto muchas veces nosotros como ser humanos nos dejamos llevar por las emociones, entonces gracias a los ejercicios*

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

de respiración, alcanzamos a pensar las cosas con cabeza fría, intentamos tomar mejores decisiones frente a nuestra vida”. (entrevista 2)

En síntesis, los ejercicios corporales basados en la respiración son concebidos para esta población como alternativas a las que pueden apelar y que permiten respuestas distintas a la común reacción de impulsividad que desencadenan las situaciones desbordantes, en la medida en que estos ejercicios les permiten serenar su mente y sus emociones y como resultado obrar de manera más acertada, como puede apreciarse en el fragmento del participante B al decir: *“en el pasado, yo hubiera estallado, pero en ese caso yo lo que hice fue respirar, me calme y no dije nada, y ya después se solucionaron las cosas”*. Por último es importante mencionar que la respiración fue descrita como una herramienta útil, pero que no es la única, sino que también se requiere fortalecer *“fuerza, carácter, personalidad y muchas más herramientas que uno va adquiriendo a lo largo de la experiencia”*.

Afectividad:

En el presente trabajo se encontró que la conciencia corporal tiene una relación particular con el componente afectivo de los participantes, quienes expresaron una “sobrecarga” emocional con la que deben lidiar diariamente, situación que incide en sus comportamientos y emociones: *“una carga puede ser muy grande, como una batería, una sobrecarga con la que puede estallar esa batería, es igual como nosotros como personas estamos sobre una carga emocional”* Part C entrevista 1, o como menciona el participante A:

”Yo me considero una persona muy chocante, el que quiere darse a entender a las patadas, a los puños, así como ustedes lo vieron alguna vez. eee, depronto, con agresiones físicas verbales, dando a entender de pronto ese descargue emocional, si? (...) soy muy extremista, es decir que no soy equilibrado, digamos, o nosotros estamos, en la parte de que estamos muy feliz o estoy muy muy triste, entonces no soy una persona equilibrada, si, entonces es algo como complicado,” entrevista 2

Otro ejemplo de esta condición inicial del estado emocional de los sujetos lo expone el Part. B al mencionar: *“Para mi las emociones van como en una balanza, porque por ejemplo a mi ver un familiar me pone alegre y me siento super bien, y hay veces que la gente como que me recocha, y lo hacen como por ver yo en qué forma me voy a poner, y ahí no las manejo y me frustró y me voy al piso, si? entonces, por eso esta en una balanza para mi.”* (entrevista 2)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

De forma similar a lo anterior, en las descripciones de muchos de los entrevistados se encontró que la relación inicial que manejaban con su cuerpo era escasa, basada en el descuido y en la falta de afecto y estima propia, como lo menciona B: *“Pues... pese a la condición en la que yo estoy, la condición adictiva en la que yo me encuentro... el bazuco ataca mucho la autoestima, del ser humano... y la relación con mi cuerpo y la relación con mi yo interior nunca había sido tan buena como cuando empecé a entender y a darme las alternativas como estos ejercicios que se pueden hacer”*. (entrevista 1) O de una manera mucho más específica como lo menciona A: *“yo como adicto, nunca valoré las partes de mi cuerpo, por eso me apuñalaron, por eso decidí tomar decisiones que afectaron a mi cuerpo, por eso decidí dañar a las personas, por no respetar ni las partes de mi cuerpo”* (entrevista 2)

Como puede apreciarse, estos participantes, están cargada de ira y tristeza por las diferentes situaciones que vivieron y viven en la fundación, sin embargo el programa de conciencia corporal permitió la creación de un espacio para hacer una autoevaluación cariñosa de sí mismos, lo cual contribuyó a un mejoramiento en el sentido de

“querer este templo donde habitamos, ¿no? Saberlo cuidar y proteger porque, saber que es muy importante para uno estar en este cuerpo que uno habita y dios permitió que uno lo habitara, ¿no?. A cuando uno estaba allá afuera en un consumo, o no solo en un consumo, en muchas cosas, puede llegar a maltratarlo, a no darle el interés que se debe dar hacia uno mismo y hacia este templo que es sagrado” Part G entrevista 1

Ya que el proceso adictivo implica una forma de vida en donde se descuida y maltrata el cuerpo y donde muchas veces no existen muestras de afecto para sí mismo, el programa permitió abrir un espacio de relación diferente, al respecto se menciona:

“ tener un autoconocimiento hacia el cuerpo es comenzar a brindarse amor, porque pues me estoy tomando el tiempo para conocerme a parte de conocerme estoy consiguiendo alternativas para por si algo está funcionando mal hacia mí, y poder solucionarlo (...) también es darnos un espacio para nosotros mismos para comenzar a conocernos, a evaluarnos, y a ver que estamos haciendo para poder cambiar, por eso es que son mas ejercicios como de equilibrio, equilibrio emocional, equilibrio sentimental y equilibrio del cuerpo con la mente” Part. A (entrevista 1)

’perdonarse a sí mismo y a las otras personas ya que lamentablemente nosotros si tenemos cargas no vamos a poder cómo evolucionar, ” (part A, entrevista 1)

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

En los escenarios del programa, cada uno de los participantes tuvo la oportunidad de relacionarse de manera distinta con su cuerpo, de escucharlo, de visibilizarlo y de valorarlo. Esto puede afirmarse gracias a las expresiones dadas por personas como el mismo sujeto A, citado anteriormente, y quien esta vez expresa que:

“Entonces opto por decir en este momento, que estas herramientas corporales son útiles, cuando uno logra entender que son valiosas para uno, que puede ver a una persona sin un pie, yo digo me siento privilegiado de tener ambos pies, uno nunca está aprendido, pero esta clase de ejercicios que nos brindaron, para controlar los impulsos, para controlar la rabia, la intolerancia, de ser un poco más trascendente, me lleva a dar que necesito todo mi cuerpo para poder trascender si?” Entrevista 2. part A

O el sujeto C, en la entrevista 2, quien de manera similar expresa: *“como es darle el sentido a la vida, es apreciar las cosas, pequeñas como el respirar, el caminar, el correr. Eso me parece que es un privilegio que no todos tenemos, entonces debemos ser agradecidos con lo que tenemos”*

Satisfacción:

La interpretación que una persona realiza de cualquier situación, está permeada por el estado emocional que atraviesa en el preciso momento. Las situaciones problemáticas por lo general están asociadas a emociones desbordantes, y esto se acentúa en gran medida en contextos como la institución donde se realizó esta investigación, pues las dinámicas de la modalidad internado se prestan para que haya muchas diferencias y roces constantes entre los internos, con episodios de ira, impotencia, rabia, etc.

Como bien se ha dicho anteriormente, la respiración se describe como una alternativa en momentos percibidos como conflictivos o problemáticos y abre una brecha entre la respuesta reactiva y la respuesta inteligente, es decir posibilita nuevos puntos de vista de una situación; *“cuando respiro, como que siento como que mi mente se pone en blanco, entonces llego a un punto de relajación absoluta que me calma y me ayuda como a ver las cosas y pensar bien antes de decir algo”* participante E entrevista 1

También lo menciona el participante C:

‘creo que le da a uno como tranquilidad y le baja como el nivel de intolerancia que genera esa emoción a un nivel más calmado de pensar y saber cómo entrarle a la persona para poder como solucionar el conflicto en el que se generó esa rabia, ¿no?’ Entrevista 1|

El sujeto A, reafirma también esta idea en su expresión:

“Yo pienso que la respiración nos ayuda primero que todo a encontrar un equilibrio con nuestra mente y lo que nos ayuda de pronto la respiración es a pensar las cosas y después actuar, ósea a pensar antes de actuar” P1P10. entrevista 1.

Otra experiencia descrita en una de las entrevistas y que sintetiza las ideas anteriores, es: *“La respiración ayuda porque uno al respirar ya no se deja llevar por la emoción de la situación, sino que uno comienza es a pensar, se puede decir coherentemente, y comienza a tomar una decisión de acuerdo al beneficio propio”*. Part A entrevista 2

Es entonces la respiración consciente, una alternativa que permite interpretar desde un emocioar y un pensar menos exaltado por las reacciones intensas que los momentos de estrés evocan naturalmente, lo se que significa que, si la respiración consciente es usada por el sujeto ante alguna situación difícil, puede liberar emociones a través de ésta, calmar los pensamientos reactivos y violentos y así, abrir posibilidades de interpretación emocional y mental que den soluciones pacíficas y resilientes a las situaciones adversas.

“como es de importante la respiración, no sólo para tranquilizar sino, por lo menos en el caso de cuando ustedes llegaron, si alguno de los dos hubiera hecho una terapia de 5 o 10 segundos de respirar y calmar, no hubiera pasado, creo que no hubiera pasado nada, hubieran manejado con la respiración las emociones” Participante F. entrevista 1 (Refiriéndose a una pelea que ocurrió en el grupo antes de iniciar la sesión).

Por otro lado, es claro que en el proceso de internado se trabajan otras dimensiones para que el sujeto concluya su rehabilitación con éxito, incentivando herramientas de diversas fuentes para disminuir en lo posible la probabilidad que el sujeto recaiga en la adicción, al respecto el sujeto G menciona :*“Lo que me tiene acá firmes es dios, mi familia y las herramientas que nos brindan todos los terapeutas de acá y personas que vienen del afuera como ustedes, que brindan un ejercicio, alguna alternativa que puede llegar uno a ponerla en práctica cuando esté en el afuera y suceda una situación dura que uno vaya a recaer o a hacer una cosa que no... que le afecte a uno a su restauración, a su sobriedad entonces lo saca uno a flote todo lo que ha aprendido acá”* Entrevista 1. Con este apartado puede afirmarse que, en el caso de este sujeto, las herramientas adquiridas tanto en la fundación como en el programa, contribuyen de una forma satisfactoria a

una interpretación más estructurada, con mayores bases y no como el mero resultado de la emocionalidad o el afán de las circunstancias.

Una última expresión aportada por el sujeto A en la entrevista 1 reveló cómo el acto consciente de respirar, es para él una manera eficaz no solo de evaluar la situación, sino también de darse cuenta su responsabilidad sobre la misma y adicionalmente de buscar soluciones o alternativas para darle una solución: *“Y digamos el perdón al momento de respirar y comenzar como a escudriñar en mi mente es comenzar a ver qué está fallando conmigo y con las demás personas si de pronto la persona que está equivocada soy yo o puede ser la otra persona, entonces comienzo a pensar las cosas con cabeza fría y comienzo a darle un poco más de soluciones.”*

Como resultado de lo anterior es posible entender, que la conciencia corporal y en específico los ejercicios de respiración, aportan de manera significativa al factor Satisfacción, en la medida en que permiten una gestión y regulación efectiva de las emociones desbordantes y como resultado posibilitan un cambio de perspectiva y a su vez una respuesta más asertiva para solucionar la situación conflictiva, incluyendo las relacionadas con SPA.

Finalmente, y como ya se mencionó, los ejercicios de respiración fuerte (respiraciones que varían en su ritmo y volumen) fueron más efectivos en la re-interpretación de situaciones adversas, a diferencia de solo respirar conscientemente.

Conclusiones:

El camino recorrido durante la experiencia investigativa, la práctica corporal, la relación con los participantes al interior del contexto que vivencian y las experiencias suscitadas y aprendidas conjuntamente con ellos, permitieron finalmente llegar a una serie de conclusiones que han sido planteadas de modo tal que cada una de ellas, dé respuesta tanto a las preguntas orientadoras que dieron sentido al cuestionamiento investigativo, como a los objetivos que trazaron el quehacer del mismo.

¿Es la conciencia corporal un recurso que fortalece el desarrollo de la resiliencia?

Sí. La conciencia corporal y la relación que una persona mantiene con su propio cuerpo, son herramientas poderosas que fortalecieron de manera directa y significativa la resiliencia en el grupo de participantes, principalmente en algunos de los factores que la conforman.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

¿Cómo se relaciona la conciencia corporal con desarrollo de la resiliencia en hombres que se encuentran internos en una institución de rehabilitación?

El caso específico de la institución de rehabilitación plantea una serie de características particulares, por un lado, las dinámicas y espacios monótonos y restringidos, y Por otro lado contando con que estas personas han manifestado una relación específicamente desfavorable con su cuerpo.

El programa de conciencia corporal tuvo un impacto de doble sentido para esta población, por un lado frente al estrés que supone estar inmersos en un proceso de rehabilitación por adicciones, esto mediante los elementos del Yoga y la meditación que conformaron las sesiones del programa, permitieron que los participantes redujeran su nivel de estrés, a la vez que disfrutaran de un espacio donde podían explorar sus capacidades corporales, y compartir de una manera más libre y espontánea, contribuyendo así a sobrellevar de una mejor manera el proceso individual de cada persona. Por otro lado, y basados en las respuestas obtenidas en las entrevistas, puede constatarse que la relación de muchos de los participantes con su cuerpo mejoró significativamente, fue en este proceso en el que el programa de conciencia corporal aportó mayormente a la resiliencia.

Objetivo General:

Comprender cómo se relaciona la conciencia corporal y la resiliencia en un grupo de hombres que se encuentran internos en una fundación de rehabilitación por adicciones.

- El programa de entrenamiento en conciencia corporal implementado, brindó a los participantes un escenario abierto, libre y espontáneo, con la posibilidad de ser y expresar con tranquilidad lo que su corporalidad les permitiera, pero más importante aún, constituyó un espacio enmarcado por la calidez humana y el respeto
- La conciencia corporal aportó de forma directa al proceso resiliente de los participantes del programa, específicamente a cada uno de los factores tenidos en cuenta en esta investigación, y que se tratan en detalle más adelante.

Objetivos Específicos:

Identificar en las descripciones de los participantes cómo relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia identidad

- Las sesiones del programa abrieron un espacio en el que los participantes podían dedicarse a sí mismos, a la exploración de su cuerpo, de sus movimientos, y de sus acciones.

PROGRAMA DE CONCIENCIA CORPORAL COMO RECURSO PARA LA RESILIENCIA

- La conciencia corporal aportó significativamente al proceso de identidad de los participantes en la medida en que permitió el descubrimiento y la incorporación de algunos factores personales o capacidades propias que antes del programa los participantes desconocían.

- El cuerpo fue incluido en algunos de los casos como parte de la identidad, permitiendo una exploración y conocimiento más profundo de este.

Identificar en las descripciones de los participantes como relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia autonomía.

- El entrenamiento en conciencia corporal brindó a los participantes, herramientas para el manejo y la gestión de sus propias emociones.

- Algunos de los participantes refieren que las herramientas aprendidas en el programa les sirven como ayuda para enfrentar situaciones de posibles recaídas tomando control de sus impulsos y de su cuerpo mediante la implementación de ejercicios psicocorporales aprendidos.

Identificar en las descripciones de los participantes como relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia afectividad.

- La conciencia corporal propende al fortalecimiento de la relación de los participantes con su propio cuerpo, mejorando de este modo el autoestima y el amor hacia su cuerpo.

- Hubo un reconocimiento de la manera en que las emociones afectan la conducta, y un aprendizaje de cómo modular esas emociones frente a situaciones problemáticas.

Identificar en las descripciones de los participantes como relacionan la experiencia de conciencia corporal con el pilar de resiliencia satisfacción.

- La respiración consciente puesta en práctica mediante diferentes ejercicios permite que las situaciones problemáticas puedan ser vistas desde una perspectiva más calmada y serena.