

El cuerpo: un complejo en el que confluyen el pensamiento y las emociones

Dos de las investigaciones publicadas en la obra *Educación para la vida* (2022), de la Universidad del Rosario, proponen resignificar la relación cuerpo-mente en aras de apostarle a una formación y a un abordaje de la salud más integral para los jóvenes estudiantes.

Por Lina María Leal Villamizar

Fotos Milagro Castro

DOI https://doi.org/10.12804/dvcn.10336.37598_num6

“Hemos entendido el cuerpo como un objeto que se tiene y no como algo que se es”, manifiesta el profesor de la Universidad del Rosario y psicólogo estudiantil David Roberto González Rodríguez, quien, junto con un grupo de investigadores de distintas dependencias y con el apoyo de la Decanatura del Medio Universitario (DMU), se ha interesado en reconsiderar el rol del cuerpo, así como el de la mente y las emociones, en el escenario de la educación.

Y es que tradicionalmente, el cuerpo ha sido considerado como un vehículo de la existencia y del movimiento a la espera de que la mente piense, disponga y aprenda. Además, se ha hecho otra diferenciación: como si cogieran caminos diferentes,

↑ Tradicionalmente, el cuerpo ha sido considerado como un vehículo de la existencia y del movimiento a la espera de que la mente piense, disponga y aprenda

por un lado, lo racional (con el conocimiento), y por el otro, lo emocional (con lo personal, lo individual y lo íntimo).

“Esto último (lo emocional) no se ha considerado lo suficientemente serio e importante como para dedicarle tiempo y esfuerzos en la vida universitaria”, acota el doctor [Rafael Bisquerra](#), presidente de la Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar (Rieeb). “Sin embargo, hay estudiantes de carreras universitarias que sufren ansiedad, estrés, depresión, ideación suicida, consumo de drogas o violencia. Las personas con estudios universitarios no están ‘vacunadas’ contra estos riesgos”, agrega.

Desde 1946, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró que la salud era un “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Esto sería ratificado en



Emocionarte

Aquí entrenas tus emociones

2020 con la celebración del Día Mundial de la Salud Mental, cuando se afirmó que “[no hay salud, si no hay salud mental](#)”. Cuidar la mente, y con ello la integralidad de la salud, es cada vez más reconocido y necesario.

La doctora [Viviana Angélica Sandoval Sánchez](#) atiende desde 2019, en la sede Quinta de Mutis, a estudiantes de programas de la Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud, así como de la Facultad de Ciencias Naturales. Para ella lo importante es “ver al paciente como un ‘todo’, como algo integral y no solamente por partes, órganos o síntomas”.

Como bien lo explica, a su consultorio llegan con frecuencia casos de estudiantes con, por ejemplo, dolor abdominal que concluyen en gastritis. Y en varias ocasiones cuando indaga sobre la relación de los síntomas con hábitos alimenticios de los pacientes, encuentra que habían ingerido solamente comidas rápidas en los últimos días, pues estaban alejados de sus cuidadores o no tuvieron la oportunidad de cocinar para ellos mismos. Al preguntarles cómo les hace sentir esa situación, la palabra más repetida en sus respuestas fue: “Tristes”.

Según advierte la doctora, tratar de manera exclusiva ‘el cuerpo’ con un medicamento para la gastritis no remediaría la raíz de este tipo de enfermedades, pues están vinculadas con la situación mental, social o emocional de los pacientes. Ya lo decía Hipócrates: “Es más importante saber qué tipo de persona tiene una enfermedad, que qué tipo de enfermedad tiene una persona”.

↑ En la Universidad han surgido numerosos espacios dedicados a “pensar con el cuerpo” (una invitación al movimiento corporal, emocional y político para hacer consciencia de las relaciones y generar experiencias transformadoras) en donde participan cada vez más docentes, funcionarios y estudiantes.

La conexión de la salud física y mental

Durante los años 2019 y 2020, la doctora Sandoval se unió a la también médica [Heidy Tatiana Bacca](#) para evaluar la presencia y la interrelación entre las enfermedades físicas y mentales en la comunidad estudiantil. Comenzaron por documentarse sobre lo que se había estudiado y escrito al respecto en Colombia y en el mundo. Posteriormente, las investigadoras crearon una encuesta dirigida a aquellos rosaristas que ya tenían un diagnóstico establecido de enfermedades físicas o a quienes les preguntaron qué tipo de padecimiento tenían.

Recibieron 126 respuestas de las cuales el 45 por ciento correspondió a la indicación de los encuestados de presentar alguna enfermedad de salud mental; entre ellas, la ansiedad fue la más frecuente seguida de la depresión.

De otro lado, el 72 por ciento de los estudiantes de la muestra confirmó sufrir padecimientos físicos como gastritis, migraña, dermatitis o estreñimiento. “Todas estas enfermedades orgánicas pueden verse impactadas o exacerbadas por factores psicosociales que aumentan la carga de la enfermedad al

incrementar la intensidad o la frecuencia de síntomas”, argumentan Sandoval y Bacca, y añaden que esto puede reflejar también la existencia de un padecimiento mental. Según advierte la OMS y registra la investigación de las profesoras del Rosario, para la población total los factores de estilo de vida explican hasta el 70 por ciento de la carga de una enfermedad.

Sandoval y Bacca también se preguntaron si había una relación temporal entre el diagnóstico de la enfermedad mental y la enfermedad física. El 57 por ciento de los encuestados fueron diagnosticados tanto con una enfermedad mental como con una física en fechas cercanas, con un intervalo de tres meses aproximadamente entre cada diagnóstico; el 32 por ciento recibió primero el diagnóstico de la enfermedad mental y luego el diagnóstico de la enfermedad física; mientras que para el 7 por ciento fue al contrario, primero fueron diagnosticados con la enfermedad física y luego con la mental.

“Definitivamente nuestra población estudiantil universitaria está cargando el peso de las enfermedades en el ámbito físico y en el emocional, y debemos seguir haciendo grandes esfuerzos por tratar integralmente el binomio mente-cuerpo”, concluyen Sandoval y Bacca.

Todos estos resultados forman parte del capítulo *Conectando salud física y mental* del libro [Educación para la vida](#), de la Universidad del Rosario (2022). En esta publicación las investigadoras plantean que si un paciente consulta por una afección, además de los factores de riesgo para su desarrollo puede estar

Según advierte la OMS y registra la investigación de las profesoras del Rosario, para la población total los factores de estilo de vida explican hasta el 70 por ciento de la carga de una enfermedad.

→ La doctora Viviana Sandoval Sánchez se refiere a la importancia de “ver al paciente como un ‘todo’, como algo integral y no solamente por partes, órganos o síntomas”.



→ “Somos más bien cuerpos sintientes que definimos como estructuras complejas que describen nuestro ser en términos de una pluralidad sensorial, emocional, cognitiva, espacial, cultural e histórica”, sostiene el psicólogo David González.





existiendo alguna otra enfermedad de base o causa que la genere.

Es por eso que cada vez más trabajan de la mano con las áreas de psicología, psiquiatría y trabajo social, entre otras, en la promoción de la salud, pero sobre todo en la prevención de la enfermedad. “Todas nuestras actividades son y seguirán siendo planeadas con el propósito de construir espacios y experiencias para el estudiante y transmitan un mensaje que impacte en su calidad de vida de manera positiva y que no solo promueva su salud física, sino también su salud mental”, sostienen.

Pensando con el cuerpo

El psicólogo e investigador David González prefiere no diferenciar entre lo físico y lo mental. Para él, los aportes del filósofo René Descartes (“Pienso, luego existo”, en el *Discurso del método*, 1637) ayudaron a difundir la



“Tres momentos en los que las personas van evolucionando: el viaje, el sentido y la transformación. Los tres comprenden una serie de procesos en esta ruta de crecimiento y de formación”

idea de que tenemos algo que se llama ‘mente’ distinto de lo que llamamos ‘cuerpo’.

“Somos más bien cuerpos sintientes (traducción más cercana del griego *soma*) que definimos como estructuras complejas que describen nuestro ser en términos de una pluralidad sensorial, emocional, cognitiva, espacial, cultural e histórica”, sostiene González, “y, por ende, la educación somática -el uso de enfoques integrales basados en el cuerpo para producir una transformación personal- busca que las personas entiendan que no se debe formar solo la mente. ¡El cuerpo necesita formarse y tiene mucho por aportar!”.

Bajo el liderazgo del profesor [Israel Cruz Velandia](#) –reconocido fisioterapeuta de la Universidad del Rosario y quien falleció en 2022–, González y los investigadores [Christian Rubiano](#) y [Laura Vanessa Rodríguez](#) comenzaron a estudiar en 2019 el pensamiento desde el cuerpo y las emociones (Ver artículo: *El lenguaje del movimiento y las emociones como eje transformador de conflictos*, en esta edición *Divulgación Científica*). Para ello, incluyeron conceptos de la filosofía, la pedagogía,

la psicología y el psicoanálisis que les permitieron posicionar el cuerpo como vehículo de aprendizajes para acercarse a un estado de bienestar.

Durante los dos años siguientes realizaron discusiones en semilleros y prácticas en grupos que posibilitaron a los rosaristas participantes salir de esos roles de pasividad que muchas veces prevalecen en aulas, corredores y oficinas. Y paulatinamente han tenido más acogida. No solo se han sumado más investigadores, sino que también han surgido numerosos espacios dedicados a “pensar con el cuerpo” (una invitación al movimiento corporal, emocional y político para hacer consciencia de las relaciones y generar experiencias transformadoras) en donde participan cada vez más docentes, funcionarios y estudiantes.

González y su equipo elaboraron el capítulo *Educación somática para la formación ética y emocional*, que también forma parte de la publicación *Educación para la vida*, para el cual el psicólogo también fungió como editor. Allí el equipo describió los aprendizajes del proyecto y planteó una ruta formativa a manera de travesía. “Tiene tres momentos en los que las personas van evolucionando: el viaje, el sentido y la trans-



El Libro *Educación para la vida* propone una serie de 12 capítulos que reflexionan sobre el bienestar de la mente y las emociones de los jóvenes universitarios.

formación. Los tres comprenden una serie de procesos en esta ruta de crecimiento y de formación”, explica el investigador.

En el primer momento se vuelve sobre la persona para que se revise y piense ¿cómo se relaciona ella con su cuerpo, pero también con el de otros? En el segundo se reflexiona sobre la comprensión y el sentido, ¿cómo se habita el mundo desde una presencia plena y consciente? Con todo lo anterior se llega al último, la transformación, cuando se debe posibilitar el desencadenamiento de movimientos, cambios de hábitos, formas de ver y valorar la cotidianidad. “Construir es ocuparnos, agenciar nuevos sentidos y proyectarlos en nuestro cuerpo, en los espacios que nos rodean y junto a los otros”, puntualizan.

Se espera que la ruta logre tener un importante enfoque en la acción. Y con este aprendizaje activo del cuerpo, así como con una mayor conciencia sobre su manejo, se tiene más presente que existen otros con quienes se entablan relaciones. “El humanismo es una invitación a reconocernos como iguales, a situarnos en el mismo nivel. De este modo, el movimiento puede ayudar a reflexionar sobre las conexiones con los otros, sobre cómo se puede vivir en un movimiento conjunto con los demás”.

Comprender que toda acción tiene un impacto a su alrededor que conecta al ser humano con el mundo, donde existen otros cuerpos con los que puede conectar. “Si todos pensamos que somos parte de algo más y aprendemos a relacionarnos mejor, también podemos hacer que este mundo sea más significativo y agradable para vivir”, concluye el investigador. ■