


Bitácora de sesiones de intervención pedagógica

 <p>UNIVERSIDAD La Gran Colombia</p>	<p>UNIVERSIDAD LA GRAN COLOMBIA</p> <p>EDUCACIÓN</p> <p>LICENCIATURA EN CIENCIAS</p> <p>SOCIALES</p> <p>BOGOTÁ</p>
<p>Wilman Balanta Luna</p>	<p>2026</p>

Sesión 1

Tabla 1. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
1	14/05/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Entender el cuerpo como construcción social

Tabla 1. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
Se diseñó la sesión con base en fundamentos teóricos de las ciencias sociales relacionados con la	La sesión inició con una pregunta generadora: “¿Qué es el cuerpo para ustedes?”, con el fin de identificar	Se realizó observación directa del grupo, identificando niveles de comprensión,	Se promovió una reflexión grupal sobre cómo factores como la familia, la cultura y la sociedad

<p>corporalidad. Se estructuraron preguntas orientadoras para explorar conocimientos previos y se seleccionaron ejemplos cotidianos que permitieran contextualizar el concepto. Además, se planificó una estrategia pedagógica participativa.</p>	<p>ideas previas. Posteriormente, se desarrolló una explicación guiada en la que se contrastó la visión biológica del cuerpo con la perspectiva social y cultural. Se incentivó la participación mediante intervenciones orales, promoviendo que los estudiantes relacionarán el tema con su entorno.</p>	<p>participación e interés. Se analizaron las respuestas para detectar concepciones erróneas o limitadas, las cuales fueron abordadas mediante retroalimentación inmediata.</p>	<p>influyen en la manera en que percibimos nuestro cuerpo.</p>

Tabla 1. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
<p>Varios estudiantes se desconectaron de la actividad a la mitad: algunos dejaron de participar, otros se</p>	<p>Se reforzaron los conceptos mediante ejemplos cercanos, analogías y preguntas que</p>	<p>Se logró que los estudiantes reconocieran el cuerpo como una construcción social, ampliando su</p>	<p>Profundizar en el manejo de las emociones y en cómo estas influyen en nuestra propia imagen</p>

<p>salieron del grupo y la gran mayoría no llegó a terminar lo que estábamos haciendo. Se notó que perdieron el interés o se sintieron perdidos, lo que hizo que no cumplieran con los objetivos de la sesión.</p>	<p>facilitaron la comprensión progresiva del tema.</p>	<p>comprensión más allá de lo físico.</p>	

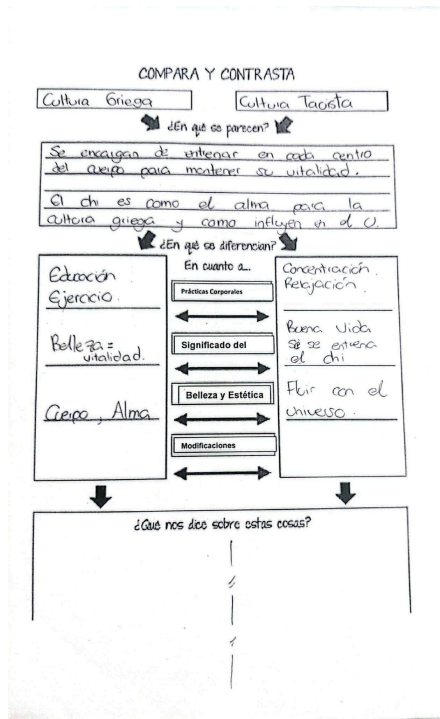
ANEXOS 1

Figura 1
Explicacion



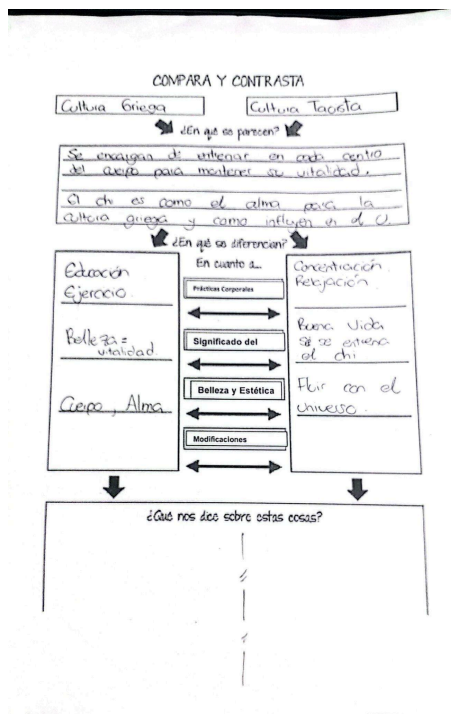
Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboracion Propia

Figura 1
Trabajo hecho por estudiante 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

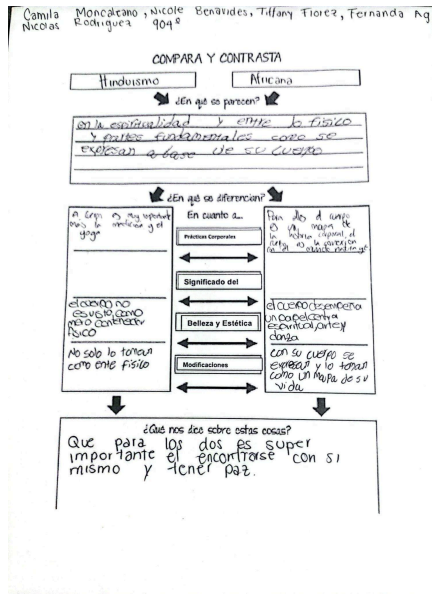
Figura 2
 Trabajo hecho por estudiante 2



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 3

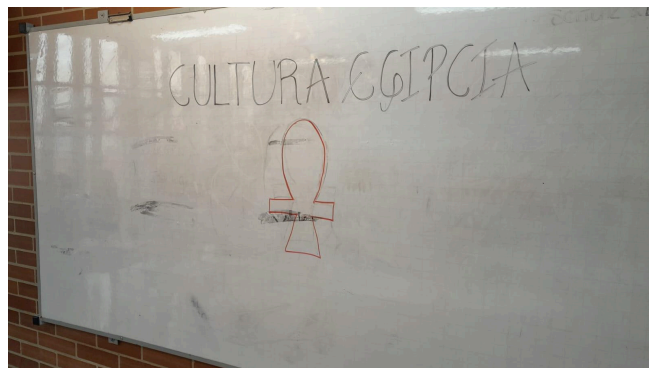
Trabajo hecho por estudiante 3



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 4

Trabajo grafico 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 5

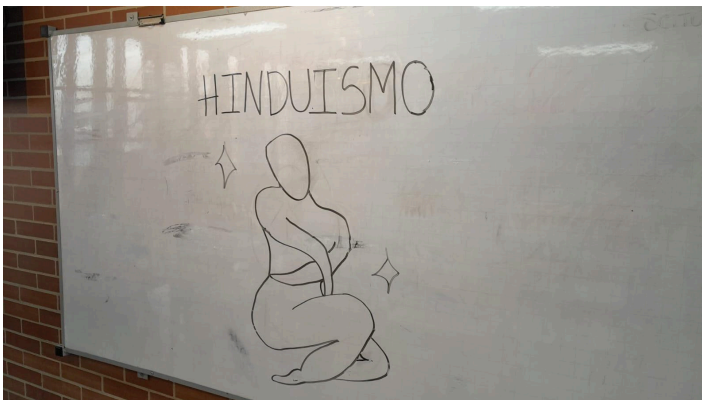
Trabajo grafico 2



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 6

Trabajo grafico 3



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Sesión 2

Tabla 2. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
2	21/05/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Reflexionar sobre autoconcepto y autoestima

Tabla 2. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
Se planificó la sesión enfocada en el reconocimiento del autoconcepto y la autoestima, organizando materiales como hojas, esferos, colores y recursos audiovisuales (computador y televisor), además de seleccionar un video explicativo.	La sesión inició con una actividad individual en la que los estudiantes identificaron partes de su cuerpo con las que se sienten seguros e inseguros, promoviendo una reflexión inicial. Posteriormente, se proyectó un video sobre la diferencia entre autoconcepto y autoestima, seguido de una explicación guiada en el tablero. Los estudiantes participaron compartiendo	Se evidenció que los estudiantes lograron identificar la relación entre autoconcepto, autoestima y emociones en su percepción corporal, mostrando participación activa.	Se promovió un espacio de escucha activa y respeto, favoreciendo la expresión de experiencias personales y el fortalecimiento de la confianza dentro del grupo.

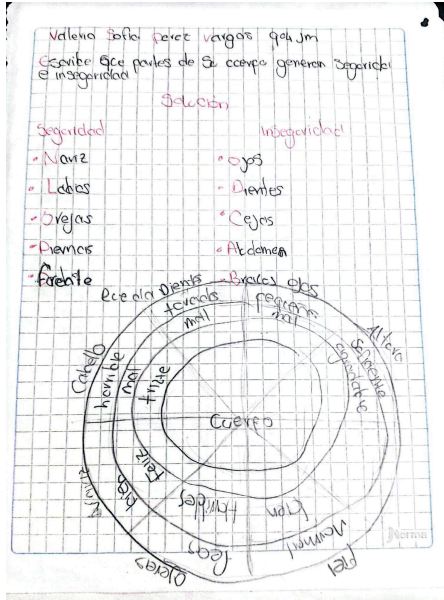
	<p>experiencias y registrando ideas en sus cuadernos.</p> <p>Finalmente, se realizó la actividad de la “rueda de las emociones”, donde relacionaron su autoconcepto con diferentes emociones, fortaleciendo la reflexión sobre su percepción corporal.</p>		

Tabla 2. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
<p>Se evidenció que los estudiantes lograron identificar la relación entre autoconcepto, autoestima y emociones en su percepción corporal, mostrando participación activa.</p>	<p>Se promovió un ambiente de confianza y respeto para facilitar la participación.</p>	<p>Los estudiantes reflexionaron sobre su percepción corporal y su relación con el autoconcepto y la autoestima.</p>	<p>Profundizar en cómo las emociones influyen en el cuerpo y la mente, dando paso al análisis de su relación con el entorno en la siguiente sesión.</p>

Figura 9

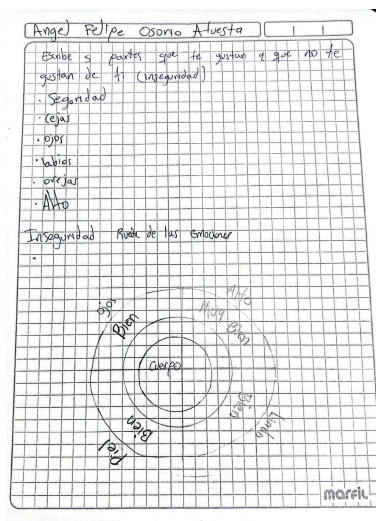
Rueda de las emociones 2



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 10

Rueda de las emociones 3



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 11

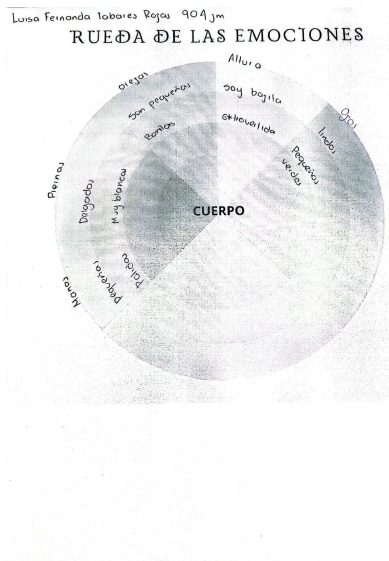
Rueda de las emociones 5



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 12

Rueda de las emociones 5



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Sesión 13

Tabla 3. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
3	28/05/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Relación emociones, cuerpo y mente

Tabla 3. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
Descripción organizada de la sesión	Desarrollo de actividades	Análisis de participación	Reflexión grupal
Se organizaron los recursos necesarios (computador, televisor, tablero y hojas) y se seleccionaron videos relacionados con el impacto de las emociones en el cuerpo. Además, se diseñaron preguntas orientadoras para recuperar saberes	La sesión inició con preguntas orientadoras para recuperar saberes previos. Luego, se proyectaron videos sobre el impacto de las emociones en el cuerpo y se realizó una actividad en el tablero donde los estudiantes relacionaron emociones con el	Se evidenció comprensión de la relación entre emociones, cuerpo y mente a partir de la participación y las cartografías realizadas.	Se promovió el trabajo reflexivo y la expresión creativa, favoreciendo la participación activa y el respeto por las diferentes percepciones de los estudiantes.

previos y guiar la reflexión de los estudiantes.	cuerpo, la mente y el entorno. Finalmente, elaboraron cartografías corporales representando sus emociones.		
--	---	--	--

Tabla 3. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
Algunos estudiantes presentaron dificultad para establecer relaciones entre las emociones y los factores externos, como el entorno social	Se brindó acompañamiento durante las actividades, orientando con ejemplos y preguntas guía que facilitaron la comprensión.	Los estudiantes reconocieron que las emociones se manifiestan en el cuerpo y que están influenciadas por el entorno, fortaleciendo su capacidad de análisis.	Profundizar en el análisis del impacto de factores externos, como las redes sociales, en la construcción de la identidad y la percepción corporal.

Anexos 3

Figura 14

Saberes previo



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 15

Presentación de video del ¿Dónde sentimos las emociones? | Somos Curiosos



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 16

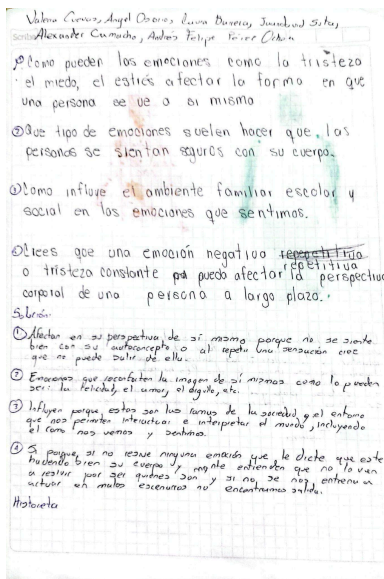
Presentación del video de Cómo afecta el estrés a tu cerebro - Madhumita Murgia



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 17

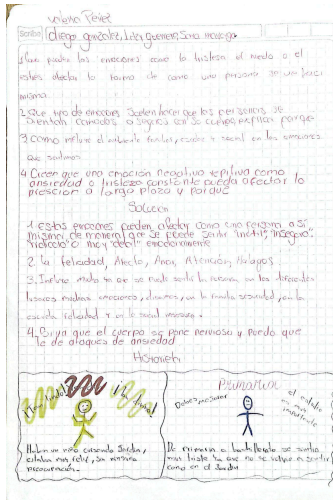
Respuestas de preguntas 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 18

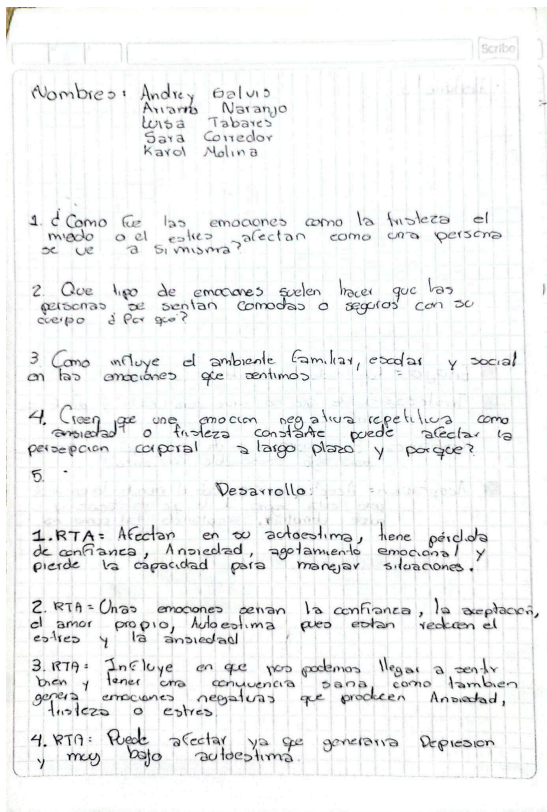
Respuestas de preguntas 2



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

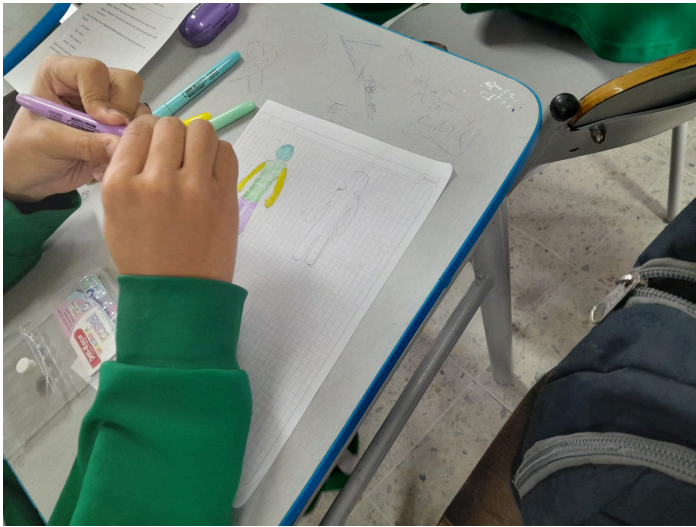
Figura 19

Respuestas de preguntas 3



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 20
Realización de cartografía



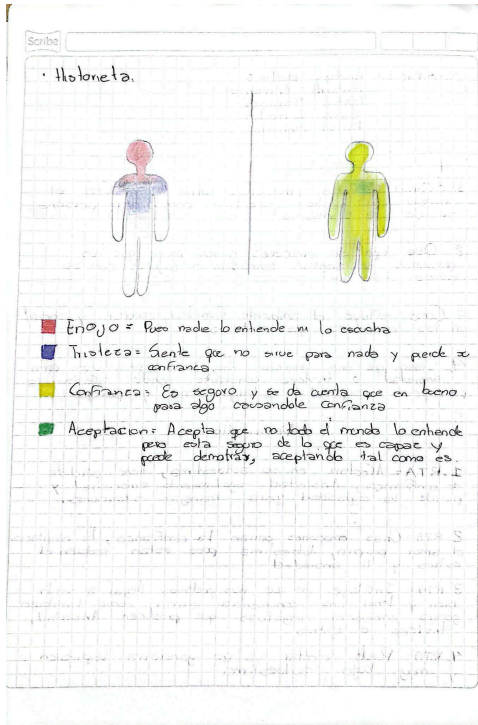
Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 21
Cartografía 1



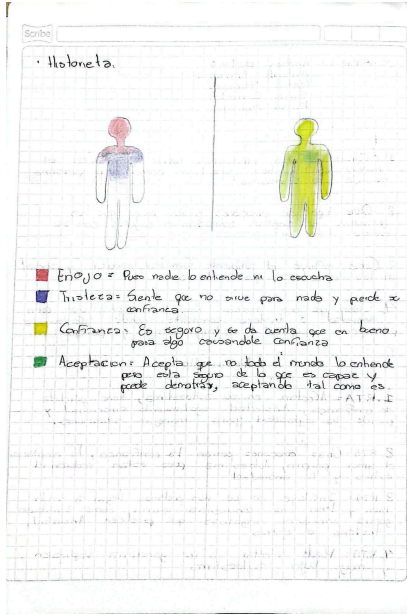
Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 22
Cartografía 2



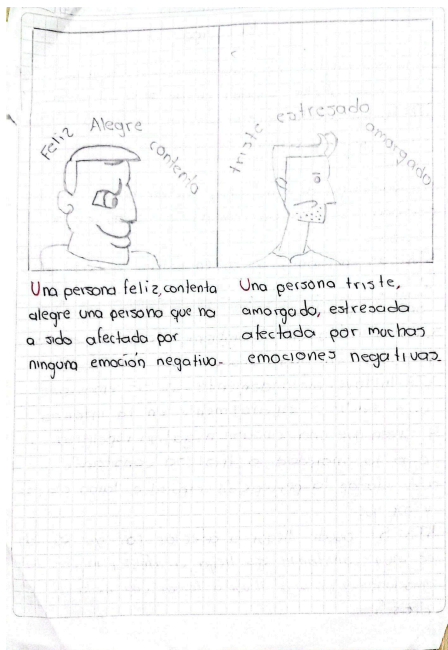
Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 23
Cartografía 3



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 24
Cartografía 4



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Sesión 4

Tabla 4. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
4	18/06/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Analizar redes sociales y percepción corporal

Tabla 4. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
Se organizaron los recursos necesarios (computador, televisor, plataforma Kahoot y tablero) y se diseñaron preguntas para identificar saberes previos y orientar el debate sobre redes sociales.	Iniciamos con un Kahoot para activar saberes previos sobre redes sociales. Tras comparar la comunicación antigua con la actual, los estudiantes debatieron sobre los riesgos y beneficios de estas plataformas en la imagen corporal, cerrando con una reflexión crítica grupal	Se evidenció que los estudiantes reconocen la influencia de las redes sociales en la construcción de la identidad y la percepción corporal, a partir de sus intervenciones en el Kahoot y el debate.	Se fortaleció la participación activa, el respeto por la opinión de los demás y el pensamiento crítico durante el debate.

Tabla 4. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
Algunos estudiantes presentaron dificultad para argumentar sus ideas de manera clara	Se orientó el debate mediante preguntas guía y ejemplos que facilitaron la participación.	Los estudiantes comprendieron tanto los beneficios como los riesgos de las redes sociales en la percepción corporal y la identidad	Fortalecer habilidades argumentativas y promover un uso crítico y consciente de las redes sociales.

ANEXOS 4

Figura 25

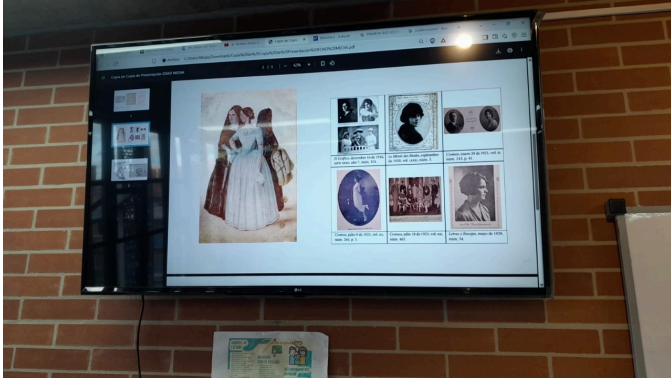
Explicación del tema



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 26

Explicacion



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 27

kahoot



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 28

Debate 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 29

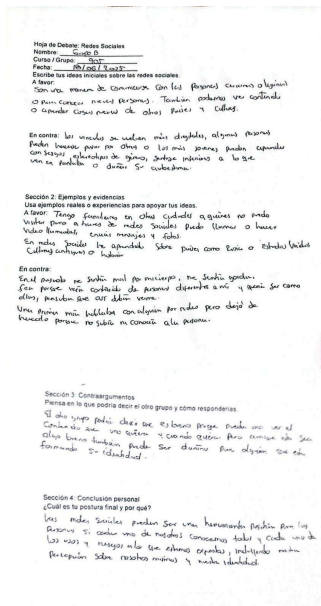
Registro debate A

Hoja de Debate: Redes Sociales
Nombre: Carlo J.
Curso/Grupo: 500
Fecha: 04/02/2022
Escribe tus ideas iniciales sobre las redes sociales.
A favor:
En Redes Sociales las personas pueden compartir información a sus amigos o personas que nos forman comunidades de interés y en otras situaciones pueden encontrar entretenimiento.
En contra:
Se pueden generar acciones contra alguna persona o grupo como amenazas, estafas, robo de información, fraude o sustitución de datos para mejorar de salud.
Sección 2: Ejemplos y evidencias
Usa ejemplos reales o experiencias para apoyar tus ideas.
A favor: De ejemplo en mi computadora mis propios comentarios a la familia fotos para recordar mi celebración y también recibir comentarios de amigos del colegio ese día. Usualmente juego a juegos conectados de juegos que comparto sus experiencias sobre estos juegos los utilizo para entretenerme.
En contra:
Una vez una amiga y otra chica del colegio se alejaron y por redes sociales se hicieron comunidades enemigas, sobre su cuerpo físico o su forma de ser.
Otro día mi tío vio una noticia y después de varias días se dio cuenta que era un video hecho en IA.
Sección 3: Contraargumentos
Piensa en lo que podría decir el otro grupo y cómo responderías.
El otro grupo podría decir o hablar sobre las redes sociales pueden ser buenas para establecer o dar a conocer identidad. Sin embargo como esto puede pasar depende de nosotros de nuestro conocimiento y el uso que le damos el que puede influir en esas situaciones.
Sección 4: Conclusión personal
¿Cuál es tu postura final y por qué?
Yo creo que las redes sociales son espacios de creación, contacto, de intercambio de información y también de control. Sin ellas se puede encontrar mucha información o desinformación, la información y las ideas sobre este tema pueden verse transformados.

Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 30

Registro debate B



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Sesión 31

Tabla 5. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
5	29/10/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Impacto de filtros digitales

Tabla 5. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
Se organizaron los recursos necesarios (computador, televisor y hojas) y se planificó una actividad creativa que permitiera evidenciar el	Iniciamos con un diálogo sobre redes sociales y filtros. Luego, los estudiantes crearon personajes en versiones realista, estilizada y	Se evidenció que los estudiantes reconocen cómo los filtros influyen en la construcción de la imagen corporal, a partir de sus producciones y	Se promovió la creatividad, la participación activa y el respeto por las distintas opiniones durante la actividad y la reflexión.

impacto de los filtros en la percepción corporal.	exagerada, cerrando con una reflexión grupal sobre los ideales de belleza y la percepción del cuerpo	participación en la reflexión.	
---	--	--------------------------------	--

Tabla 5. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
Se presentaron problemas técnicos debido a la demora en la generación de imágenes y a que los resultados no coincidían con lo solicitado	Se brindó orientación mediante preguntas guía que facilitaron el análisis y la comparación.	Los estudiantes comprendieron el impacto de los filtros digitales en la percepción del cuerpo y en la construcción de ideales de belleza.	Realizar un análisis crítico de las sesiones realizadas para evaluar los resultados

ANEXOS 5

Figura 32
Generación IA



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 33
Generacion IA



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

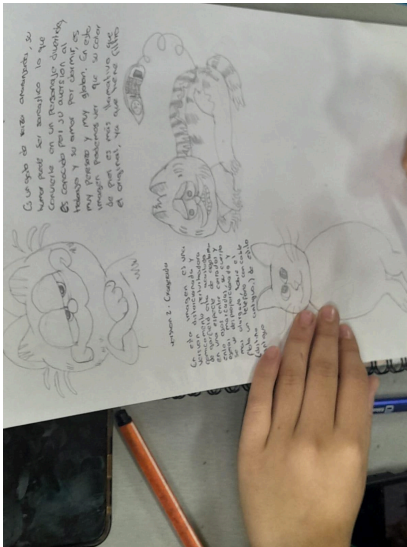
Figura 34
Generacion IA



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 35

Estudiante realizando a mano el personaje



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 36

Generacion IA



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

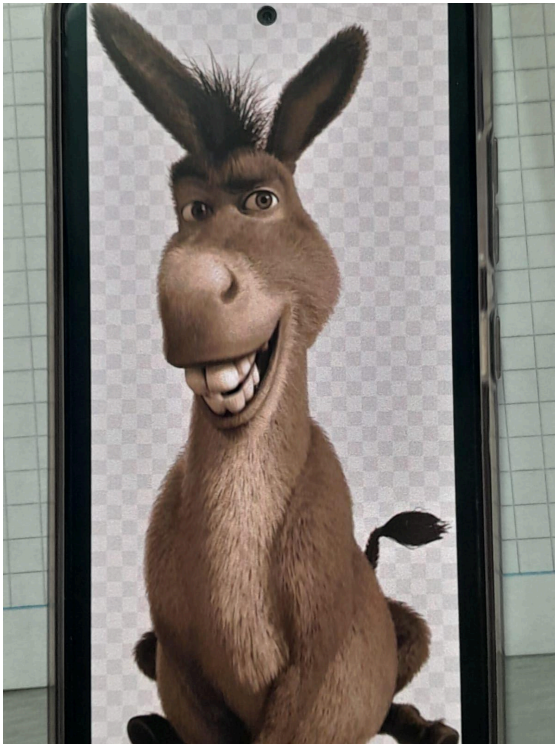
Figura 37
Generacion IA



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 38

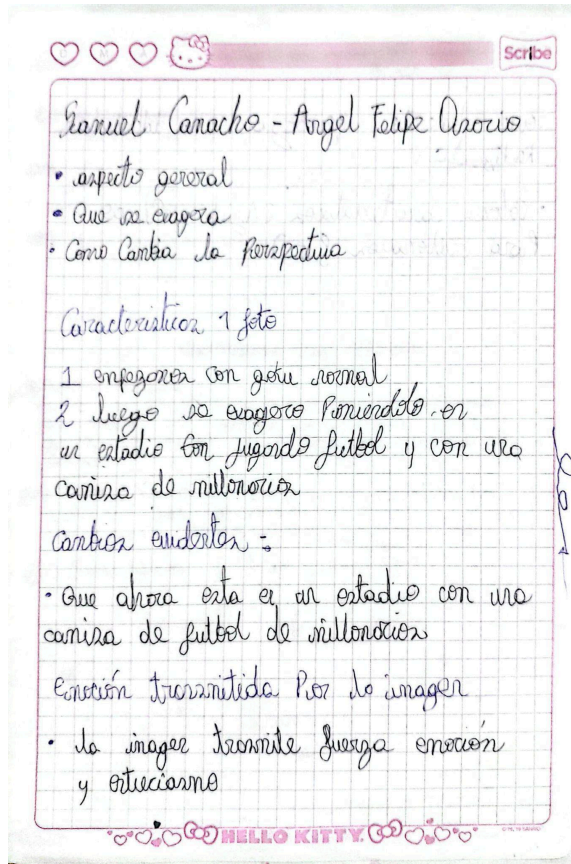
Personaje Burro de shrek



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 39

Análisis de los personajes 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 40

Análisis de los personajes 1

Versión 1: Original
 Es un personaje con una estética personal muy parecida a la humana, con una armadura opaca parecida a una real.
 Mensaje: Expresa un protagonista de acción en batalla.

Versión 2: Exagerada.
 Es de complexión baja y ancha que refleja ternura y poca seriedad.
 -Engaña. el cuerpo del personaje, su fuerza, belleza y agresividad.
 Mensaje: Muestra un punto del personaje de tranquilidad de relajación y ternura.

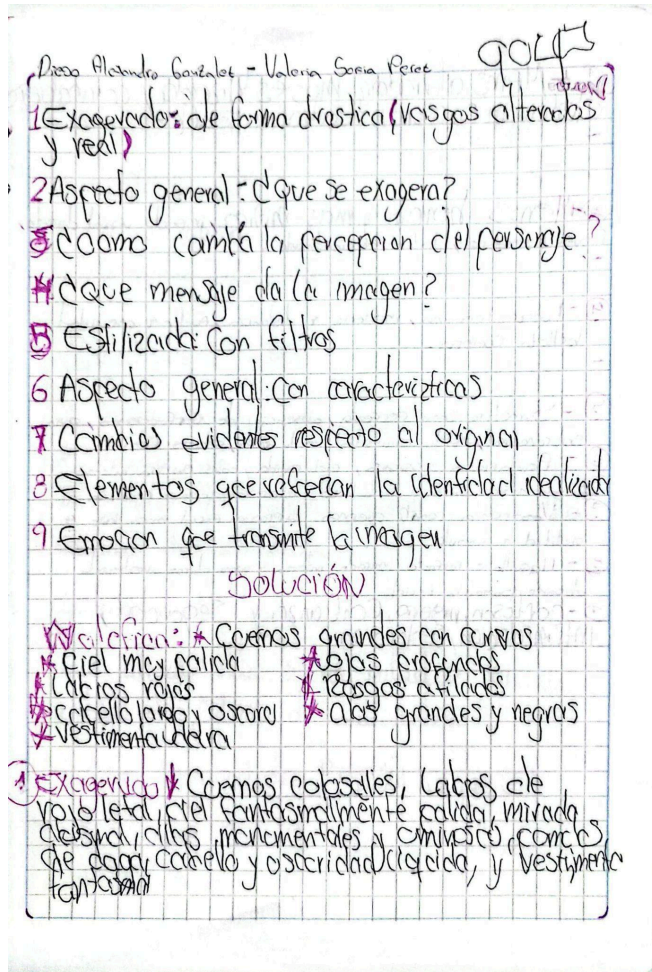
Versión 3: Estilizada.
 Armadura reluciente con una complexión aun más estética con un toque más sombrio y serio.
 Cambios: Hace ver al personaje más imponente y estatico.
 Mensaje: Transmite seguridad y autoridad envidiable.

Axel Ramos Argueta.
 Julian Rodriguez Chacón.
 Martin Camilo Barbosa Díaz.

Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Figura 41

Análisis de los personajes 1



Nota. Registro de actividades realizadas durante la sesión. Elaboración Propia

Sesión 6

Tabla 6. Datos generales

Sesión	Fecha	Horario	Modalidad	Objetivo
6	29/10/2025	6:30 a.m. – 8:30 a.m.	Presencial	Reflexión final sobre redes sociales

Tabla 6. Actividades

Preparación	Ejecución	Análisis	Otros
-------------	-----------	----------	-------

<p>Se planificó la actividad final de cierre y se definieron los criterios para la elaboración del video reflexivo, orientado a integrar los aprendizajes de la secuencia.</p>	<p>La sesión inició con la presentación de la actividad final y la orientación para la elaboración del video reflexivo. Posteriormente, los estudiantes realizaron sus videos, en los cuales analizaron la influencia de las redes sociales, la actividad más significativa del proceso y los aprendizajes adquiridos. Finalmente, se socializaron algunos videos y se desarrolló una reflexión grupal sobre los aprendizajes construidos.</p>	<p>Se evidenció que los estudiantes reconocen transformaciones en su comprensión del cuerpo y su relación con factores sociales, a partir del contenido de los videos reflexivos.</p>	<p>Se promovió la autoevaluación, la reflexión crítica y la expresión de experiencias personales.</p>

Tabla 6. Evaluación

Problemas	Soluciones	Conclusiones	Próximos pasos
-----------	------------	--------------	----------------

Algunos estudiantes presentaron dificultad para sintetizar sus ideas en el video.	Se brindaron orientaciones claras y ejemplos para facilitar la organización de la información.	Los estudiantes lograron integrar los aprendizajes y desarrollar una visión más crítica sobre la influencia de las redes sociales en la percepción corporal.	Proyectar estos aprendizajes hacia la vida cotidiana, fomentando una relación más consciente y crítica con el uso de redes sociales.

Link de videos Anexo 6

- <https://youtube.com/shorts/q3krQfSwqBk?feature=share>
- https://youtube.com/shorts/ZayD9Zazs_s
- <https://youtube.com/shorts/0k214oCnZVs?feature=share>
- <https://youtube.com/shorts/9MIoswW103M>
- https://youtube.com/shorts/IMNkxaaRK_s?feature=share
- <https://youtube.com/shorts/uB4ylszfbgw?feature=share>

Anexos 7 link de encuesta

- <https://forms.gle/FUcg6DzLZss7TFtj8>

Anexo 8 guia de las culturas

Grecia antigua

Cuerpo, estética, educación y formación del ideal humano

En la antigua Grecia, el cuerpo humano ocupaba un lugar central dentro de la construcción cultural, filosófica y educativa de la sociedad. El cuerpo no era entendido únicamente como una estructura biológica, sino como una expresión de la armonía, la proporción y el equilibrio entre lo físico, lo intelectual y lo moral. Esta concepción se relaciona con el ideal griego de *kalokagathía*, que proponía la unión entre belleza física y virtud ética, es decir, un cuerpo bello debía corresponder a una mente y conducta virtuosas.

Desde la educación, el desarrollo del cuerpo era fundamental en la formación del ciudadano. Los gimnasios eran espacios donde no solo se entrenaba el cuerpo, sino también el pensamiento y la vida social. Allí se practicaban actividades físicas, pero también se discutían ideas filosóficas y políticas. Esto muestra que el cuerpo estaba profundamente integrado en la vida pública y en la construcción del ideal de ciudadano.

Los Juegos Olímpicos representaban la máxima expresión de esta cultura corporal. A través de la competencia atlética se exaltaban valores como la disciplina, la fuerza, la excelencia y el honor. El cuerpo del atleta era considerado un modelo de perfección humana y un símbolo de prestigio social y reconocimiento.

En el arte griego, especialmente en la escultura, el cuerpo fue representado de manera idealizada, buscando proporciones perfectas y simetría. Estas representaciones no pretendían mostrar cuerpos reales, sino cuerpos ideales, reflejo de una visión estética y filosófica del ser humano.

En este sentido, el cuerpo en Grecia no solo era un elemento físico, sino también un símbolo cultural, educativo y filosófico que representaba el ideal de perfección humana.

Egipto antiguo

Cuerpo, religión, espiritualidad y vida después de la muerte

En el antiguo Egipto, el cuerpo tenía un significado profundamente religioso y espiritual, estrechamente vinculado con las creencias sobre la vida después de la muerte. A diferencia de otras culturas, el cuerpo no era concebido como algo únicamente temporal, sino como un elemento esencial para la continuidad del alma en el más allá.

La práctica de la momificación refleja esta concepción. Los egipcios desarrollaron complejos procesos de conservación del cuerpo con el fin de garantizar su permanencia para el viaje del alma después de la muerte. Por esta razón, el cuerpo debía mantenerse intacto, protegido y preparado para la eternidad.

Las tumbas, como las pirámides, no eran solo lugares de enterramiento, sino espacios sagrados destinados a proteger el cuerpo y acompañarlo en su tránsito espiritual. Estos espacios reflejan la importancia del cuerpo dentro del orden religioso y político.

En el arte egipcio, el cuerpo humano era representado bajo normas simbólicas estrictas. No se buscaba el realismo, sino la representación del poder, el orden y la estabilidad. Los faraones eran representados de forma idealizada como seres divinos, reforzando su autoridad política y religiosa.

El cuerpo, por tanto, no pertenecía únicamente al individuo, sino que estaba vinculado a lo sagrado, lo político y lo eterno.

Lejano Oriente: China y la concepción del cuerpo en el Taoísmo

Ubicación: Asia Oriental y Meridional

El Taoísmo es una de las filosofías y tradiciones espirituales más importantes de China, con profundas implicaciones en la manera en que se concibe el cuerpo humano. Desde esta perspectiva, el cuerpo no es simplemente una estructura física, sino una manifestación del flujo energético universal conocido como Chi (氣, qì). Este concepto se basa en la idea de que todo en el universo está interconectado y que la energía vital fluye a través de los seres vivos en canales conocidos como meridianos. Según esta filosofía, el bienestar corporal depende de la libre circulación del Chi, ya que su bloqueo o desequilibrio puede dar lugar a enfermedades o estados de debilidad.

Dentro del Taoísmo, el cuerpo es visto como un microcosmos del universo, reflejando los principios de la naturaleza en su estructura y funcionamiento. Se considera que el equilibrio entre los opuestos, representados por el Yin y el Yang, es fundamental para la salud y la armonía interna. El Yin representa los aspectos pasivos, fríos y femeninos, mientras que el Yang simboliza lo activo, cálido y masculino. Ambos deben coexistir en una relación de mutuo apoyo para garantizar el bienestar integral del cuerpo.

La armonización del cuerpo con la naturaleza es un principio fundamental dentro del Taoísmo. Para lograr este equilibrio, se enfatiza la práctica de la respiración consciente y la realización de disciplinas como el Tai Chi y el Qi Gong. Estas prácticas permiten regular el flujo de energía, fortaleciendo la salud y prolongando la vida. A través de movimientos fluidos y controlados, el individuo puede sincronizarse con las dinámicas naturales, evitando bloqueos energéticos que podrían derivar en enfermedades o malestar físico y emocional.

Otro concepto clave dentro del Taoísmo es el Wu Wei (無為), el cual se traduce como "no acción" o "accionar sin esfuerzo". Esta idea no implica la inacción, sino más bien actuar de manera natural y espontánea, sin forzar situaciones o gastar energía

innecesariamente. En el contexto del cuerpo, esto se relaciona con el respeto por los ritmos biológicos, la moderación en la alimentación, el descanso adecuado y la práctica de actividades que fomenten el bienestar físico y mental. De esta manera, el cuerpo se mantiene en un estado de equilibrio y armonía con el entorno.

Además, el Taoísmo considera que el cuerpo humano posee centros energéticos conocidos como "Dantian" (丹田), los cuales actúan como almacenes de energía vital. El Dantian inferior, ubicado en el abdomen, es el principal reservorio de energía y se asocia con la fuerza física y la vitalidad. El Dantian medio, en el pecho, está vinculado a las emociones y la energía del corazón, mientras que el Dantian superior, en la cabeza, está relacionado con la mente y la espiritualidad. Mantener estos centros en equilibrio es clave para una vida saludable y en armonía con el Dao (道, dào), el principio fundamental que rige el universo.

El objetivo final de estas prácticas es alcanzar la longevidad y una vida en armonía con el Dao. Para los seguidores del Taoísmo, el cuerpo es un reflejo del cosmos, y cuidarlo implica mantener el equilibrio entre sus diferentes energías. Así, la salud no es vista solo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de integración y conexión con el orden natural. Además, el envejecimiento es entendido no como una decadencia, sino como un proceso natural de transformación, que puede ser acompañado con prácticas que fortalezcan el Chi y mantengan la vitalidad.

En conclusión, dentro del Taoísmo, el cuerpo es un sistema dinámico en constante interacción con el entorno y las energías universales. A través de la regulación del Chi, la práctica de disciplinas corporales, el respeto por el equilibrio del Yin y el Yang, y la aplicación del Wu Wei, se busca no solo una vida larga, sino también una existencia plena y en sintonía con el mundo natural. Esta concepción del cuerpo enfatiza su papel como un vínculo entre el individuo y el universo, donde la salud es el resultado de un equilibrio integral entre cuerpo, mente y naturaleza.

Budismo Zen Japonés: La concepción del cuerpo en Japón

Ubicación: Japón

Dentro del Budismo Zen japonés, el cuerpo es concebido como un instrumento para alcanzar la iluminación. A diferencia de otras tradiciones que buscan el dominio del cuerpo a través del ascetismo, el Zen enfatiza la integración del cuerpo y la mente en la práctica cotidiana. La meditación en postura zazen es fundamental para esta tradición, ya que permite experimentar directamente la unidad entre el cuerpo y la conciencia sin necesidad de conceptualización o análisis racional.

El cuerpo no es visto como un obstáculo para la iluminación, sino como un medio a través del cual se puede alcanzar el despertar. En el Zen, la atención plena al cuerpo y a la respiración permite al practicante comprender su naturaleza efímera y cambiante. A

través de la meditación y la repetición de actividades diarias con plena conciencia, se busca trascender la dualidad entre mente y cuerpo, comprendiendo que ambos forman una totalidad inseparable.

El Budismo Zen no pretende un control absoluto del cuerpo, sino una comprensión intuitiva de su funcionamiento en conexión con la realidad presente. La postura corporal en la meditación es clave, pues una espalda recta y una respiración profunda facilitan un estado de atención plena y equilibrio. Esta visión enfatiza que la iluminación no es un estado místico inalcanzable, sino una forma de estar plenamente presente en cada momento.

El Zen también destaca la importancia de las artes y disciplinas físicas como el kendo, el kyudo (arquería japonesa) y la caligrafía, donde el cuerpo se convierte en un canal para expresar la armonía interna. La fluidez y naturalidad en cada acción reflejan la unión entre el ser y el universo, mostrando que la iluminación se puede encontrar en lo cotidiano.

Hinduismo: La concepción del cuerpo en India

Ubicación: India

El Hinduismo plantea una concepción profundamente espiritual del cuerpo, entendiéndolo no solo como un ente físico, sino como una manifestación del alma y su recorrido en el ciclo de renacimientos (*samsara*). Se cree que el cuerpo es un medio para la evolución espiritual y, a la vez, una herramienta para alcanzar la liberación final (*moksha*). Dentro de esta cosmovisión, el cuerpo es considerado sagrado, pues en él reside el *atman*, el principio eterno e inmutable que es parte de Brahman, la realidad última.

El cuerpo humano está compuesto por diferentes niveles de existencia conocidos como *Pancha-Kosas* (las cinco envolturas o capas), que van desde las más densas hasta las más sutiles:

- **Annamaya-Kosa:** Es la envoltura física, formada por la materia y nutrida por los alimentos. Representa el nivel más burdo de la existencia humana, ya que está sujeta a la decadencia y la muerte.
- **Pranamaya-Kosa:** Es la envoltura energética, relacionada con la respiración (*prana*), los canales energéticos (*nadis*) y los centros de energía (*chakras*). Regula la vitalidad y la conexión entre el cuerpo y la mente.
- **Manomaya-Kosa:** Es la envoltura mental y emocional, que abarca los pensamientos, deseos y emociones. Su equilibrio es esencial para la armonía del individuo.

- **Vijnanamaya-Kosa:** Es la envoltura de la sabiduría, relacionada con la intuición y el discernimiento espiritual. Representa un nivel superior de conciencia.
- **Anandamaya-Kosa:** Es la envoltura de la bienaventuranza o felicidad suprema. Es el nivel más sutil, en el que el ser experimenta la unidad con Brahman.

El cuerpo, por tanto, no es visto como un mero contenedor físico, sino como un sistema complejo que involucra múltiples dimensiones de la existencia. Dentro de esta visión, el karma juega un papel crucial, ya que las acciones de vidas pasadas determinan las condiciones del cuerpo en la existencia presente. Se cree que los hábitos físicos, mentales y espirituales pueden influir en la evolución del alma y en su futura reencarnación.

Para mantener el equilibrio entre las envolturas del ser, el Hinduismo propone diversas prácticas espirituales, entre ellas el **yoga** y la meditación. El yoga no es solo un ejercicio físico, sino una disciplina integral que busca la unión entre el cuerpo, la mente y el espíritu. Existen diferentes caminos del yoga, cada uno enfocado en distintos aspectos del desarrollo humano:

- **Hatha Yoga:** Se centra en la preparación física y la regulación de la energía vital (*prana*) mediante posturas (*asanas*) y técnicas de respiración (*pranayama*).
- **Raja Yoga:** Se enfoca en el control de la mente a través de la meditación profunda.
- **Karma Yoga:** Consiste en la acción desinteresada como medio para la purificación del alma.
- **Bhakti Yoga:** Basado en la devoción y el amor incondicional a lo divino.
- **Jnana Yoga:** Se fundamenta en el conocimiento y la introspección filosófica para alcanzar la verdad.

El objetivo final de estas prácticas es trascender las limitaciones del cuerpo y la mente, permitiendo que el individuo experimente su verdadera naturaleza espiritual. A diferencia de otras tradiciones en las que el cuerpo puede verse como un obstáculo para la iluminación, en el Hinduismo es considerado una herramienta valiosa para el autoconocimiento y la autorrealización.

En conclusión, en el Hinduismo el cuerpo es un reflejo del cosmos y un vehículo para la liberación espiritual. Su cuidado y armonización a través de la disciplina yóguica permiten la conexión con lo divino, facilitando el camino hacia la trascendencia del sufrimiento y la unificación con Brahman.

Culturas Africanas: La concepción del cuerpo en África

Ubicación: África Subsahariana y Occidental

Las culturas africanas tienen una concepción del cuerpo profundamente vinculada a la comunidad, la naturaleza y la espiritualidad. A diferencia de las visiones individualistas que predominan en otras partes del mundo, en muchas tradiciones africanas el cuerpo no es visto como una entidad aislada, sino como parte de un todo mayor, en conexión con la familia, los ancestros y el entorno natural.

Uno de los aspectos fundamentales en la percepción del cuerpo es su relación con la colectividad. En muchas sociedades africanas, el bienestar del individuo no se entiende de manera separada del bienestar de la comunidad. El cuerpo es visto como un reflejo del equilibrio entre el individuo y su entorno, y cualquier enfermedad o desequilibrio físico puede interpretarse como una señal de desarmonía con la comunidad o con las fuerzas espirituales.

El cuerpo también desempeña un papel central en la expresión cultural y espiritual a través del arte, la danza y los rituales. La danza es especialmente significativa en muchas culturas africanas, ya que no solo es una forma de entretenimiento, sino también un medio para comunicarse con los espíritus y los ancestros. Movimientos específicos del cuerpo pueden simbolizar la fertilidad, la guerra, la celebración o el duelo, y cada gesto tiene un significado dentro de la cosmovisión de la comunidad.

Además, en muchas tradiciones africanas, el cuerpo es considerado un canal a través del cual se manifiestan las energías espirituales. Los rituales de iniciación, en los que los cuerpos de los jóvenes son marcados con cicatrices, tatuajes o pinturas, representan la transición de un estado de la vida a otro, marcando la madurez o la conexión con el mundo espiritual. En este sentido, el cuerpo es una especie de "mapa" de la historia personal y colectiva.

La relación con la naturaleza es otro pilar clave en la concepción del cuerpo. Se cree que el cuerpo humano está en armonía con los elementos naturales, como el agua, la tierra y el fuego. Muchas comunidades practican rituales de purificación en ríos o fuentes sagradas, y la medicina tradicional africana utiliza hierbas, minerales y rituales para sanar tanto el cuerpo como el espíritu.

En conclusión, en muchas culturas africanas el cuerpo no es una entidad individual, sino un puente entre la comunidad, los ancestros y la naturaleza. A través de la danza, los rituales y el arte, el cuerpo se convierte en un medio de expresión espiritual, en un símbolo de identidad colectiva y en un reflejo del equilibrio con el mundo natural.

Pueblos Melanesios: La concepción del cuerpo entre los Canacos de Oceanía

Ubicación: Islas del Pacífico Sur

Los pueblos melanesios, en particular los Canacos de Nueva Caledonia, poseen una visión del cuerpo profundamente integrada con la naturaleza. A diferencia de las concepciones occidentales que establecen una división entre el ser humano y su entorno, los Canacos perciben el cuerpo como una extensión del reino vegetal y de los elementos naturales.

En la cosmovisión canaca, no existe una separación radical entre el cuerpo humano y la naturaleza, sino una continuidad entre ambos. Los árboles, las plantas y los seres humanos comparten una misma esencia vital, y el cuerpo es entendido como un reflejo del paisaje en el que habita. Por esta razón, muchas comunidades canacas consideran que los árboles son ancestros vivientes y que la muerte no es un final, sino una transformación en otro ser del ecosistema.

Esta percepción del cuerpo se manifiesta en los rituales funerarios y en las creencias sobre la reencarnación. Para los Canacos, cuando una persona muere, su cuerpo no deja de existir, sino que se transforma en otro ser vivo o en un espíritu que sigue habitando el mundo natural. Esta concepción cíclica de la existencia se relaciona con el respeto profundo por la tierra y los bosques, que son vistos como lugares sagrados donde residen los espíritus de los antepasados.

El cuerpo también es central en la identidad y en la estructura social de los Canacos. En muchas comunidades, los tatuajes y las pinturas corporales tienen un significado ritual y representan la conexión del individuo con su linaje y con el territorio que habita. Estos diseños suelen inspirarse en patrones naturales, como hojas, olas y animales, reforzando la idea de que el cuerpo es un reflejo del mundo que lo rodea.

Otro aspecto fundamental es la importancia del cuerpo en la transmisión del conocimiento y la memoria colectiva. Las historias y tradiciones de los Canacos no se transmiten únicamente de forma oral, sino también a través del movimiento corporal, las danzas y los gestos rituales. De esta manera, el cuerpo se convierte en un vehículo de la historia y de la cosmovisión del pueblo.

En conclusión, para los Canacos y otros pueblos melanesios, el cuerpo no es una entidad separada de la naturaleza, sino una manifestación de la continuidad entre los seres humanos y el mundo vegetal. A través de los rituales, las creencias sobre la transformación después de la muerte y la conexión con los elementos naturales, el cuerpo es visto como parte de un ciclo de vida en constante renovación.

Pueblos Andinos: La concepción del cuerpo entre los quechuas y aymaras

Ubicación: Sierra Central de los Andes (Ecuador, Perú y Bolivia)

En el corazón del mundo andino, donde las montañas se alzan como guardianas y los ríos cantan los ciclos del tiempo, el cuerpo humano no es visto como una estructura cerrada de carne y hueso. Es más bien un ser vivo que se extiende, se comunica y se transforma junto con su entorno. En esta visión, el cuerpo no es un límite: es un puente que une al ser humano con la naturaleza, la comunidad y las fuerzas invisibles que habitan el universo.

Lejos de la mirada occidental que reduce la enfermedad a un órgano dañado o a un virus invasor, en el pensamiento andino el cuerpo se comprende en dos niveles: el visible y el invisible. El primero corresponde a la materia: lo que se toca, lo que se ve, lo que se siente físicamente. El segundo es más profundo y sutil: es la sombra, el alma, el doble espiritual que acompaña a la persona desde su nacimiento y que puede desprenderse en sueños, rituales o situaciones especiales.

Este doble espiritual es también vulnerable. Puede ser fortalecido o debilitado por la alimentación, el entorno emocional, los vínculos familiares y sociales, o incluso por el trato con los lugares sagrados. Así, una persona puede estar aparentemente sana en su cuerpo, pero sufrir enfermedades si su sombra ha sido dañada, si ha perdido su rumbo o si se ha alejado de su comunidad y de su paisaje protector.

La enfermedad, entonces, no se origina únicamente dentro del cuerpo físico. Su causa puede estar en un conflicto emocional, en una falta de armonía con la familia, en la ruptura de un tabú, en un cambio brusco de lugar (como el traslado a otro ecosistema), o en una ofensa a las fuerzas espirituales de la naturaleza: los cerros, las lagunas, los árboles, todos ellos cargados de vida y energía. Se cree que estas entidades pueden castigar, advertir o simplemente retirarse, dejando al ser humano desprotegido y debilitado.

Por eso, en esta visión, curar no es únicamente sanar el cuerpo. Es también recuperar la armonía. Esto puede implicar rituales, limpiezas espirituales, pagos a la tierra, reconciliaciones con los seres queridos, o simplemente el regreso al hogar y a la comunidad. La salud se logra cuando el individuo está en equilibrio consigo mismo, con su familia, con su entorno natural y con los seres invisibles que lo rodean.

El cuerpo no se entiende como algo aislado o individual. Al contrario, se representa colectivamente: se habla de la comunidad como un solo cuerpo, de la familia como un solo corazón. Cuando uno de sus miembros sufre, todo el grupo lo siente. Y cuando el grupo se desintegra, también los cuerpos individuales pueden enfermar.

Así, el cuerpo en el mundo andino es una expresión de una relación viva: una red de interdependencias entre lo físico y lo espiritual, entre lo individual y lo colectivo, entre lo humano y lo natural. Es un territorio en constante movimiento, atravesado por

emociones, memorias, energías y vínculos. Y cuando uno de esos hilos se rompe, cuando una de esas relaciones se altera, aparece la enfermedad como una señal del desequilibrio.

Sanar, entonces, es volver a tejer los hilos perdidos. Es recuperar el lugar en el tejido de la vida. No se trata de dominar el cuerpo, sino de escucharlo, de acompañarlo, de integrarlo en la danza de los ciclos de la tierra y de la comunidad. En los Andes, el cuerpo no es una cárcel del alma: es un canal, un territorio sagrado, un reflejo de la armonía o del conflicto con el cosmos.