

## LUMOCRET, mi praxis creadora

Eugenia Trigo<sup>1</sup>

**Resumen.** El texto recoge la síntesis de mi praxis creadora (Lumocret) que fui desarrollando a lo largo de cuatro décadas de trabajo en las aulas, seminarios y asesorías y que tiene su fundamento en diversos autores que forman parte de lo que venimos construyendo en diferentes espacios de investigación y que ahora hemos avanzado con el CoMoVi en la propuesta de la Motricidad Vital que se presenta en este dossier.

**Palabras-clave.** Praxis creadora, Lumocret, MotricidadVital

**Abstract:** The text includes the synthesis of my creative praxis (Lumocret) that I was developing over four decades of work in classrooms, seminars and consultancies and that is based on various authors who are part of what we have been building in different spaces of research and that we have now made progress with the CoMoVi in the Vital Motricity proposal that is presented in this dossier.

**Key-Words.** Creative Praxis, Lumocret, Vital Motricity.

### Introducción

Con el grupo de investigación CoMoVi (Colectivo Motricidad Vital) tenemos el compromiso de escribir sobre nuestras praxis para poner en relación los principios generales de la Motricidad Vital (MV), expuestos en artículo anterior, con el trabajo que cada uno de nosotros desarrollamos en la aplicación de esos principios.

No es una tarea sencilla, pues no me piden que describa lo que hago, sino que desvele lo que está por detrás de mis procedimientos, lo que yo llamo las “obviadas” (no las percibo, no las siento, me salen espontáneamente de acuerdo al estímulo y retroalimentación con quien estoy construyendo conocimiento). **Y como tales obviadas están ocultas para mí misma.**

Por ello solicité colaboración a mis colegas, que, conociendo mi trabajo, me dijeran qué es eso que realizo que “hace la diferencia” según me indican una y otra vez en las distintas formaciones que llevo a cabo. En esta narración acudiré, no sólo a mis palabras, sino a las que mis colegas y estudiantes fueron dejando en sus evaluaciones a lo largo del tiempo, pero básicamente a las experiencias que hemos tenido en estos dos últimos años.

¡Extraño!, ¡diferente!, ¡alentador!; Muy interesante y diferente, cuestiona. Diferente y enriquecedor porque nos permitió divertirnos aprendiendo. El seminario me encantó, verdaderamente enriquecedor, se logró visualizar de manera diferente los campos de investigación (estudiantes doctorado, abril 2021).

Las narrativas se pueden escribir (o contar y cantar) después de haber **vivenciado** diversas situaciones y haberse convertido en **experiencias dignas de ser contadas**.

**No todo lo vivido se convierte en narrativa.** Sólo lo es aquello que se nos ha quedado “**pegado a la piel**”, aquello que fue, en su momento, encarnado y por tanto quedó sementado en nuestra historia de vida.

---

<sup>1</sup> Dra. en Filosofía y Ciencias de la Educación. Profesora-Investigadora jubilada. <https://eugeniatrigo.com>

Hoy hablaré de esas experiencias que me marcaron como profesional, como docente e investigadora en distintos ámbitos y contextos y que, al dejar una huella (en mí y quizás en algunos otros) me permite continuar un proyecto de vida placentera y creadora después de mi jubilación.

Tengo 66 años y desde los 20 me he dedicado a la docencia, a la formación de docentes e investigadores y la investigación. Fue y continúa siendo mi pasión y por ello, he decidido jubilarme de lo institucional para dar continuidad y avance a mis ansias creativas de generación de conocimiento, junto con algunos amigos y colegas que me vienen acompañando.

¿Cómo llegué hasta aquí?, ¿cuáles fueron mis inicios?, ¿cuáles mis preocupaciones en los distintos espacios educativo-investigativos y etapas de vida?

¿Qué se fue desencadenando en estas cuatro décadas de experiencia en las aulas y la formación de investigadores para llegar, hoy en día, a la Motricidad Vital?

La mayoría de estas experiencias las fui publicando en distintos medios por lo que se me puede seguir fácilmente<sup>2</sup>. Ahora es el momento de la reflexión calmada y resumida que nos permita concretar qué entendemos por “praxis creadora cósmica” cuando nos referimos a la MV.

### Notas identificativas

Hay un elemento central que se repite por parte de todas las personas que me conocen y han participado en algunos de mis seminarios o asesorías: es la **coherencia**. Suelen comentar que mi manera de hacer indica una gran coherencia entre mi ser humano (ontología), mis conocimientos (epistemología) y mis propuestas de actuación (metodología).

Es usted una gran maestra que con su vida y enseñanzas me ha mostrado que ha sabido encarnar el conocimiento adquirido a lo largo de su trayectoria investigativa, adaptando el conocimiento al contexto siendo capaz de hacerme ver lo complejo como algo sencillo (estudiante doctorado, abril 2021). Coherencia entre el hacer y el sentir (Paula Gelpi, Ecología Emocional).

He tratado, a lo largo de la vida, de ser coherente entre mi vida personal y profesional y parece que “eso” es algo que ha dejado marca en las personas con quienes me relaciono. En las dos imágenes que siguen muestro lo que es para mí la coherencia (ilustración 1 y 2):



Ilustración 1. Mi coherencia

<sup>2</sup> Para los interesados en seguirme a través de los libros: <https://eugeniatrigo.com/mis-libros/>



Ilustración 2. Contexto vida personal-planetaria-cosmos

Otro de los elementos que fui aprendiendo a introducir en mi propia vida y que, de una u otra manera, llevo a las aulas es la **toma de consciencia entre lo importante y lo urgente** en la gestión del tiempo. En un mundo de aceleración y ritmos trepidantes en que “todo debe estar para ayer”, si no tenemos cuidado en cómo vivimos nuestro tiempo, terminaremos cuanto menos estresados y en muchas ocasiones enfermos y en los hospitales (FUSTER; SAMPEDRO, 2012).



Ilustración 3. Lo importante y lo urgente en la gestión del tiempo

Cada vez que nos enfrentamos a un nuevo proyecto, tenemos que volver a revisar nuestra gestión del tiempo para re-ubicarnos y saber si ese **nuevo desafío que nos encanta, “tiene cabida” en mi huso horario**. En la figura de abajo (ilustración 3) nuestro ese reto al que nos enfrentamos todos (HONORÉ, 2005).

Necesito aprender a deshacerme de cosas innecesarias, privilegiar lo importante y administrar mejor mis tiempos para asumir este doctorado que sí, si quiero hacer, mas no como pensaba hacerlo (estudiante doctorado, abril 2021).

¿Dónde aprendí a vivir, formar e investigar bajo estos principios? Tengo que retrotraerme a mi adolescencia/juventud y mis vivencias y experiencias en la montaña (ilustración 4).



Ilustración 4. Vivencias de juventud en Alta Montaña

Creo que fue la Montaña (en mayúsculas) quien me enseñó a ser **sencilla, humilde, generosa a la vez que desafiante y estudiosa**<sup>3</sup>. Aquellos años de convivencia entre los diferentes atados a una cuerda, me marcaron de por vida (ilustración 5). También los viajes por nuestro hermoso y denostado planeta me dijeron por dónde transitar.

Escuchar el **silencio** (de las montañas), **denunciar** las injusticias y los feísmos (de algunas comunidades humanas), las lecturas de los más diversos autores y áreas de conocimiento, me impulsaron a no quedarme quieta y buscar siempre nuevas **preguntas** que llevaran a descubrir **nuevas inquietudes y algunas soluciones**<sup>4</sup>.

---

<sup>3</sup> Ahora descubro que estos valores son también los principios que aplico en los procesos investigativos, como explico más adelante.

<sup>4</sup> Principio de la Creatividad.



Ilustración 5. De la Alta Montaña a los montes de Gaia

Si las experiencias vitales me llevaron a ubicarme en el mundo y buscar mis interlocutores válidos, la formación y estudio en áreas diversas del conocimiento me fueron llevando a distintos espacios profesionales en que tenía que **adaptar esos principios a los contextos en que actuaba/actúo**.



El ámbito de la **Creatividad**<sup>5</sup> y mi vocación investigadora fue abriéndose camino hasta decantar en una manera “diferente” de orientar aulas y procesos investigativos. Hoy día conseguí ponerle nombre a esa “diferencia” denominándolo LUMOCRET, mi tríada: ludismo+creatividad+motricidad que son los ejes práxicos de lo que conceptualizamos como Motricidad Vital (ilustración 6).



Ilustración 6. Tríada

<sup>5</sup> Me formé en creatividad en el Master Internacional de Creatividad Aplicada Total (Micat) de la Universidad Santiago de Compostela (España) durante los años 1996-2001 en que compartía espacio con los mejores expertos en la temática al tiempo que orientaba mi seminario sobre “creatividad lúdicomotriz”. Ahí aprendí que la **Creatividad** no son las técnicas sino la **actitud que se tiene ante la vida**. Las técnicas son simples medios a los que puedo recurrir para el propósito que tengo entre manos. Nunca son fines en sí mismos, como a veces acostumbramos a observar en determinados “espacios creativos”.

¿Cómo lo llevo a cabo?, ¿cómo es el proceso de creación-descubrimiento? Lo primero a comentar es que **no hay un camino estipulado y dibujado de antemano**. El camino, como decía Antonio Machado, se hace al andar. **Los principios, los conceptos, los ejes están ahí, los llevo conmigo en mi ser motricio y nunca sé cuándo, cómo, de qué manera irán saliendo a la luz**. Creo que dependen de lo que la persona, el grupo con quien interactúo en ese momento, me inspire.

Solamente en el transcurso del aula, del seminario me iré dando cuenta de qué es necesario: leer, escribir, dibujar, danzar, jugar, cantar o contar. Los **diferentes lenguajes** se entrelazan en una red de sentido que con los participantes se va tejiendo. No importa que el seminario sea temático o de investigación, el procedimiento debe llevar a **descubrir quiénes somos**, qué hacemos, qué queremos de nosotros en esta determinada etapa de vida. Buscar la relación y **conexión** entre mi ser motricio, las lecturas y los otros seres con quienes comparto Gaia y el Cosmos, es un principio-eje de toma de consciencia para abordar mis proyectos de vida, académicos y profesionales.

Es importante, en toda acción dialógica, no perder de vista esa **conexión vital**. Las preguntas, los problemas deben provenir del **mundo-de-la-vida-en-contexto** y no de problemas inventados de manera artificial para "aprender" cualquier contenido. Eso le dará coherencia al proceso de aprendizaje y construcción de conocimiento que se esté llevando a cabo en los distintos espacios de actuación. Es más que coherencia es **aprendizaje vital/encarnado**.

Choque entre expectativa y realidad para señalar que hasta en eso el seminario fue un espacio de ruptura. Estamos muy condicionados a esperar de un profesor que nos muestre la ruta, nos diga qué hacer, nos señale el "cómo", nos traiga un discurso de sapiencia con el que nos ilumine. Somos de una cultura académica dependiente, enseñados a recibir y pedir las recetas y apegados a la autoridad académica y lo que esta nos puede aprobar o no para darnos zanahoria o garrote. De ahí que encontrara movilizante el seminario, porque nos pone de cara a esta realidad y, en lo personal, me genera cuestionamientos sobre lo que a este momento de mi formación espero de la "academia" (estudiante doctorado, abril 2021).

Mi amigo y colega Sérgio Santos del CoMoVi tuvo la amabilidad de extraer esos elementos-llave que están presentes en mi hacer formador-investigativo. Él dice:

Em seu trabalho há um **processo de sensibilização temática**, uma experimentação, um jogo, etc. que, no meu entendimento é quando você consegue ingressar os participantes na realidade ambital. Desde estágio inicial e, a partir dele, você **provoca e promove um estado de consciência** ao relacionar as experimentações iniciais em processos reflexivos sobre a vida cotidiana, suas formas, anseios, relações, desafios, possibilidades, etc. É um grande exercício de situar-se, de imersão e, especialmente, de estar com o outro. Num terceiro momento metodológico, **entram os mergulhos de aprofundamento**, nos saberes conceituais, nas incursões teóricas, nas diferentes narrativas, etc. O momento seguinte, mas não necessariamente nessa ordem, você já conseguiu "ligar o botão da criação" nas pessoas. Já **despertou o desejo pela novidade**, a vontade de querer saber mais. (Como vc faz isso? Sabe dizer?) E **as transformações seguem com as explorações de outras formas de expressão** que você sugere, abrindo o leque de possibilidades de ex-

pressão dos envolvidos, o que amplia as próprias formas de expressão deles. Há também **as tarefas** que você indica posteriormente, como uma forma de seguir com as experimentações... para seguir em ressonância ... sentindo ..., pensando..., agindo..., lendo..., etc. Só lá no final do processo é que você revela as suas **intencionalidades e as combina com as descobertas dos participantes**, criando o novo, pois, na sua metodologia, não dá para antecipar para onde as coisas seguirão.

Voy a colocar como ejemplo, algunas de las actividades que diseñé y desarrollé con los estudiantes del último seminario orientado<sup>6</sup>. Quizás de esa manera se comprenda mejor esa praxis creadora.

### **Metodología-Proceso**

No es fácil, cuando no se ha elegido ni por estudiante ni por docente, adaptarse a una formación virtual. Es un tiempo de aprendizaje que no debería existir. La formación como tal es siempre presencial, con las personas en vivo y en directo. **Solamente en la presencialidad nos encontramos y vivenciamos**<sup>7</sup>.

Sin embargo, la vida continúa a pesar de las circunstancias. Por tanto, todos debemos hacer el esfuerzo por **buscar alternativas de estudio** a través de esta virtualidad impuesta. Hagámoslo lo mejor que sabemos y con el mejor de los deseos de “estar ahí”.

El Seminario de Investigación está concebido como “seminario”, esto significa que se hará un estudio intensivo sobre la temática mediante reuniones de trabajo debidamente planificadas y orientadas a constituir un grupo de **aprendizaje activo**. Se suministrará la información ya elaborada como insumo para la reflexión y la discusión en un clima de **aprendizaje cooperativo**. Los estudiantes vendrán con las lecturas trabajadas y con preguntas elaboradas para, en base a ellas, desarrollar el Seminario y **construir conocimiento de manera conjunta**.

He seleccionado algunos **textos** que pueden ayudar a iniciar la conversación, la pregunta, la indagación, la inquietud. Se trata que extraigan sus propias preguntas referentes a los temas que nos convocan. No voy a hacerles yo las preguntas, vamos a caminar al contrario. **Lean los textos o paséense por ellos**. Traten de “sentir” las palabras y quedarse con la esencia. Déjense llevar por las sensaciones de las frases. No quieran leerlo “todo”. No quieran “comprenderlo” todo. Lean según su estado de ánimo, según la apetencia del día y escriban sobre ello. **Escriban preguntando, escriban poetizando, lean cantando, pregunten a los autores en un diálogo compartido**. No se crean las cosas que leen, porque alguien “con nombre” las ha escrito. **Cuestionen los textos y relaciónenlos con su propia vida**. Dibujen, diseñen, esquematicen, inventen formas diferentes de “jugar” con los textos. Busque la diversión en lo que hace, re-créese con los papeles escritos.

Así será el seminario. *Aprender a jugar con las ideas*<sup>8</sup> con la intención de atreverse a **crear ciencia** (“organización del conocimiento”) y que su tesis sea un **proyec-**

---

<sup>6</sup> Seminario de Tesis I. Enfoques y métodos de investigación I. Doctorado en Ciencias de la Educación-Rudecolombia, Universidad del Cauca. Marzo, 15-19 2021.

<sup>7</sup> ¿Qué significa dar una clase? <https://www.cuartopoder.es/ideas/2020/06/04/que-significa-dar-una-clase-sobre-profesores-y-estudiantes/?fbclid=IwAR3iFM3mUSAW-BVnSV-Q2S9Mlwz7b3IU1YlcVudZr96qdh4haLXUIrNRI9M>

<sup>8</sup> Una idea que aprendimos hace varias décadas con (BOHM; PEAT, 1988)

**to lindo**, hermoso y no un ladrillo que cae sobre sus espaldas y que se quiere terminar rápido.

Los estudiantes me enviaron sus escritos y preguntas y el primer día les hice varias observaciones relacionadas con el nivel de exigencia para una formación doctoral. “No todo vale” fue algo que aprendieron y que, después de la reprimenda se sintieron “reclamados”, como lo denominaron, se dieron cuenta de su significado: **esfuerzo placentero** le llamamos. Lo lúdico no está reñido con lo riguroso y el esfuerzo. Estamos comprometidos cósmicamente con aquello que hemos elegido y decidido ser y hacer.

Debemos ser capaces de realizar **lecturas rápidas** para hacernos una idea del texto, **conectarlo con otros textos**, extraer lo fundamental y **relacionarlo con mis inquietudes y preguntas; contrastar unas lecturas con otras. Conectar siempre lo que leemos con nosotros, el mundo, el contexto y con nuevas preguntas.**

**Aprender a preguntar** (ilustración 7) más allá de los cómo (MUÑOZ REDÓN, 1999). La importancia de organizar el tiempo y tener una agenda semanal. **Darse cuenta que el Doctorado es parte de la Vida**, no es la Vida entera. Aprender a gestionar y pactar los tiempos con su entorno familiar. Organización de espacios, tomar aire y revisar periódicamente si puedo continuar con el doctorado.

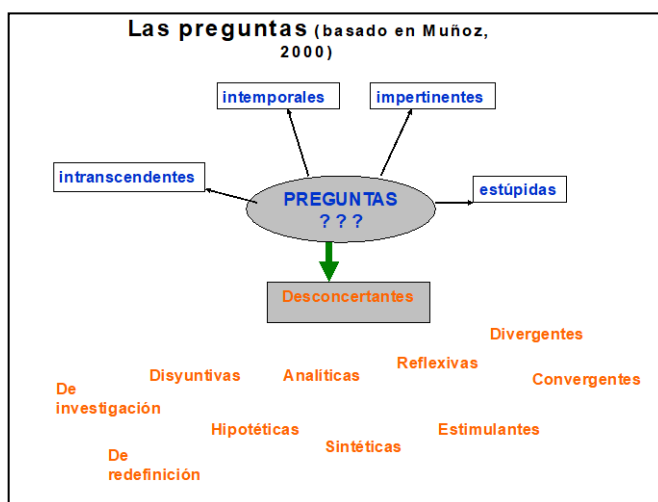


Ilustración 7. Aprender a preguntar

Un aspecto que movilizó mi ser fue el hecho de romper formas de pensamiento adquiridas en la universidad y todo el formato impuesto por el sistema educativo colombiano: La forma de escribir, el trabajo individual como manera de avanzar mas rápido, la competencia, el cumplimiento a otros y no a mi mismo, entre otros que prefiero guardar. Después de esta semana salí más sonriente a la calle, salí más consciente, salí con ganas de vivir, de hacer, de cambiar y explorar (estudiante doctorado, marzo 2021).

**Abrir la mente** es un aspecto fundamental para salirse de los cánones formateados del mundo académico y entender que somos corporeidades en acción (VARELA, 2000) (NOË, 2010). **Salir a caminar con nuestras preguntas**, tomar aire y mirar más allá de lo que alcanzan a ver mis ojos físicos a través de una ventana, son formas de romper con los paradigmas instituidos que impiden avanzar en mi ser-investigador. Ese movimiento es **motricidad vital**.



Después de una fase introductoria de presentarnos, entro de lleno en el **auto-conocimiento** haciendo un **trabajo lúdico-creativo de introspección** que varía dependiendo del contexto y las condiciones. **Siempre es “secreto” y su intención es hacer-pensar en el quién soy, qué quiero ser y cuáles son mis circunstancias.** Posteriormente, en la puesta en común, cada uno cuenta lo que quiere/necesita ser compartido. No hay presión ni diálogo, solamente **escucha atenta, acompañamiento y cuidado.**

Investigándome. Recordar, alegría, tristeza. Olvidamos lo que está por atrás. Descubrí que estoy naciendo otra vez.

Calmada. Viendo mi historia, mi juventud (llorando), temblando. No pude pasar a mi niñez. Me costó el ejercicio y sé que tengo que repetirlo para poder sanar.

Es la primera vez que desde una formación académica se inicia con un proceso de reflexión tan profundo, que en este caso particular permitió transitar a través de los propios aromas y sabores, los que me ubicaron en lugares o situaciones dormidas en lo más oscuro de la memoria, asociaciones emocionales que dieron posibilidad de rupturas, de re-construcción, de mirar nuevas alternativas y medios para dar sentido a la existencia y a la labor docente (estudiantes doctorado, marzo 2021).

Utilizo **vídeos** que nos lleven a **pensarnos y pensar el mundo más allá de los “contenidos” específicos del seminario**, pero que tienen relación directa con el mismo. Vídeos personales<sup>9</sup>, musicales, reflexivos, humorísticos son vistos durante las horas de aula o solicitado su visionado en las “tareas para casa<sup>10</sup>”.

Los **distintos lenguajes** me permiten explorar cualidades, fortalezas, debilidades y atreverse a encarnar el conocimiento desde diferentes sentidos y sensaciones. Después de una “fuerte” introspección se necesita salir a **jugar** como “niños/as” y reencontrarme con mis experiencias de años pasados que nunca debí dejar de vivir (FERNÁNDEZ MANERO; PAZOS COUTO; TRIGO AZA, 2017).

Aprovecho la creación de juegos para abordar la temática **competición/colaboración**. Estamos tan inmersos, en occidente, que la única forma de jugar es compitiendo “con”, clasificando, excluyendo y cuantificando que no se nos pasa por la imaginación que **jugar es disfrutar**, no es competir, no es participar, es gozarme el momento con cualquier actividad que me produzca placer. Y es transitar del “gano-pierdes” al “gano-ganas-ganamos” (ilustración 8). Es un cambio de actitud paradigmática que hay que trabajarla culturalmente en pro del bien común y de unas sociedades-mundo colaborativas<sup>11</sup>.

---

<sup>9</sup> Vídeos de mi canal youtube [https://www.youtube.com/channel/UC7ymoU-fWWhrSBbm\\_mZ1\\_gqw/videos](https://www.youtube.com/channel/UC7ymoU-fWWhrSBbm_mZ1_gqw/videos).

<sup>10</sup> Las “tareas para casa” tienen un doble propósito. Por un lado, leer nuevos contenidos y poner en relación con ejercicios que me ayuden a pensar más allá y, por otro, conectar lo que se está viviendo, aprendiendo, discutiendo con lo nuevo que me está llegando. Las tareas para casa sirven también de “enganche” para comenzar la sesión del siguiente día.

<sup>11</sup> En el 2018, se le pregunta al Dr. Guillermo Hoyos, colombiano, experto en educación ¿cómo cambiar el paradigma educativo de competitividad por el de cooperación/solidaridad?, a lo que él responde: Se trata de cambiar de valores en la educación, no volver a concepciones de un humanismo rancio y tradicionalista. El nuevo humanismo mostraría que hoy no sólo es posible sino necesario pensar y desarrollar la complementariedad entre ciencia, técnica, tecnología e innovación, por un lado, y sociedad, persona, ética, valores y moral, por otro. El cambio del paradigma de la competitividad por el de la cooperación debe ser un proyecto a mediano plazo. No se logra de un golpe y debe plantearse desde los inicios del proceso educativo. No es lo

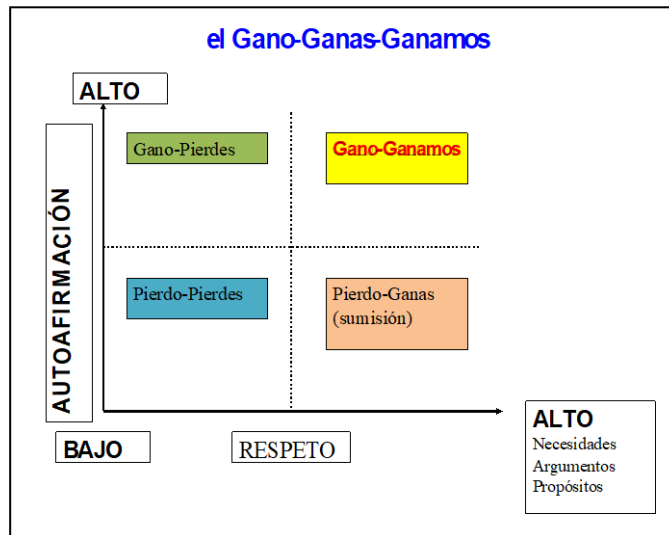


Ilustración 8. De la competición a la Colaboración

Enseñamos a competir. Desde el juego enseñamos la rivalidad. ¿Cómo puedo desde el aula trabajar en grupo haciendo juntos? Me queda como reflexión (estudiantes doctorado, marzo 2021).

Y, con las preguntas, la introspección, el jugar, las lecturas, instigo a la **creación colectiva de una canción** (con letra, música y danza) que recoja este proceso que estoy viviendo. En el marco de este seminario doctoral, surgió lo siguiente:

#### Somos docentes

Somos docentes y percibimos de este mundo frustraciones constantes que se reproducen por segundo enfrentamos las brechas de una inequitativa sociedad que nos encasilla a todos en una sola realidad.

Ideas sometidas a verdades de unos cuantos paradigmas impuestos que todo fragmentaron separaron cuerpo-mente y con eso adies-traron al mundo de la ciencia, como pensa-miento atrapado.

Verdades incuestionables que el mundo aborrece de un proyecto moderno que no para todos florece el planeta entero grita porque ya no se sostiene su explotación tiene un límite, ya la vida no se contiene.

Es momento de salir, observar y ser cons-cientes, volver nuestras miradas y ser todos trascendentes entender que ser-en-el-mundo es de existencias complejas más allá de seres físico, emocionales o racionales.

Somos cultura, seres mágicos y trascenden-tes. Que detrás de la pared de imposiciones existentes pugnamos por otros modos de declaramos sobrevivientes haciendo inves-tigación que se impregne en nuestras pieles

Es momento de correr desnudos como Ar-químedes y experimentar la complejidad con nuestra capacidad sensible.

Es momento de ser libres, es momento de romper y reconocer poco a poco un verdade-ro conocer.

mismo convencer a los niños que la educación es para llegar a ser el mejor; que, por ejemplo, para comprenderse con los demás, solucionar conflictos o resolver cooperativamente. Si, desde el comienzo se establece la competencia como valor fundamental y la convivencia como algo adjetivo, quizá propio de actitudes religiosas, se está constituyendo una sociedad a partir de principios del mercado y no de relaciones entre personas. Tenemos que revisar hasta dónde ha penetrado en el sistema educativo el mercado frente a otros valores. Es una opción moral, política y ética, a la cual no debería ser indiferente la sociedad civil, consciente de su insociable sociabilidad.

Trabajar en grupos colaborativos con personas que dominan lenguajes diferentes, es una manera de aprender juntos que “todo es posible” cuando nos comprometemos en dar lo mejor de nosotros mismos. En este caso les solicité **escribir un cuento** sobre el tema: “**moviéndome entre paradigmas**”, con los siguientes personajes: la pregunta, la certeza, la curiosidad, el tiempo, la educación, la verdad, el conocimiento. Eran los temas que estábamos estudiando-desarrollando-descubriendo ese día.

Con ello quería que revelaran por ellos/ellas mismas “**su**” **dominio** sobre la temática. Que se dieran cuenta de la **profundidad** de sus lecturas y si eran capaces de extrapolarlo, en forma de cuento, a otros lectores. También les solicitaba que, después, expusieran el **proceso de elaboración**, siendo los productos menos importantes puesto que **investigar es crear** y crear es primeramente proceso y sólo, posteriormente, se convierten en “algunos” productos.

**El proceso queda en el “ser”, se encarna y se convierte en experiencias que con el tiempo podrán ser contadas, cantadas, bailadas o publicadas.** Darnos el tiempo para disfrutar los procesos, es fundamental para despertar la **curiosidad** y **sentirnos plenos** con nosotros, los otros y el mundo.

Los estudiantes valoraron el trabajo con estas expresiones:

La riqueza de lo interdisciplinar. El aprender con los otros. Dar lo mejor de uno mismo. Sin críticas destructivas. Aprender a escuchar para poder dialogar con la diferencia. La vida, el mundo es una complejidad interrelacionada. La fragmentación del conocimiento es pasado.

Otro ejemplo de actividad creadora-reflexiva fue un juicio que le hicimos a los enfoques cualitativos y cuantitativos en la investigación. Después de haber leído y asistido a diversos vídeos sobre la temática, los desafíe a organizar, desarrollar y llevar a cabo un juicio en toda la regla. La intención era, de nuevo, volver a cuestionarse sobre el trabajo que individualmente estaban realizando con las tareas para casa. No tenían que llegar a un “ganar-perder”, sino a un **argumentar** en lo bueno y no tan bueno de ambos enfoques en función de los propósitos de su investigación.

¡Qué manera de fijar el conocimiento! Existen otras maneras y lenguajes para expresar el conocimiento. Otra ruptura se genera hoy (estudiantes doctorado, marzo 2021).

Una manera simple y que ayuda a recopilar las ideas, lecturas, vivencias que se llevan a cabo en una formación (puede ser de un día, una actividad, una semana, etc.) es la confección de **mapas mentales**<sup>12</sup>. Solicito que estos mapas sean exhaustivos, elaborados en profundidad de acuerdo al seminario orientado y bellos. No sirve cualquier cosa. Esa imagen muestra la **curiosidad**, el **interés** y el **grado de conocimiento** que las personas van desarrollando. Salirse también de las pantallas y los lugares comunes para estimular otras sensaciones que nos inviten a **fluir** (ilustración 9).

Desenvolver la **sensibilidad** a través de poner en acción todos y cada uno de los **sentidos**, es impulsar a las personas a experimentar situaciones diversas en espacios y tiempos lo más caóticos posibles. Desde atreverse a abrazar un árbol, introducirse en una cascada, caminar por lugares solitarios, escalar una roca, embadurnarse con barro, etc., nos permite ir más allá y tomar consciencia que **somos-con-Gaia-y-el-Universo** en un todo inseparable (ilustración 10). Esos momentos formarán parte de nuestra vida

---

<sup>12</sup> Para ver concepto y desarrollo de qué son y cómo elaborar un mapa mental, sugiero consultar el libro de Tony Buzán: <https://buzanlat.com/que-son-los-mapas-mentales/>

y por tanto de nuestros proyectos de investigación. Es lo que llamo **ciencia e investigación encarnada** y que es uno de los fundamentos de la **Motricidad Vital**.



Ilustración 9. Asesorías tesis doctorales. Finca Arco Iris, Colombia, abril 2016.



Ilustración 10. Encuentro de investigadores. Colombia 2016

### **Reflexiones finales**

Quizás este resumen de un estudiante de doctorado nos diga algo más que lo que yo pueda sintetizar:

El seminario me encantó, verdaderamente enriquecedor, se logró visualizar de manera diferente los campos de investigación, nos permitió reflexionar acerca del papel que estamos desarrollando con nuestra vida y más aún en nuestras instituciones educativas, cómo estamos formándonos y para quienes lo estamos haciendo, sin olvidar las personas que somos, de cómo organizar nuestro tiempo. Que es fundamental el juego, la risa, la música entre otros. Que debemos reconocer en donde está nuestro fuerte, conocernos a fondo a través de nuestros lenguajes. Es importante tener en cuenta nuestra corporeidad, motricidad, creatividad; son los caminos que nos permitirán realizar una verdadera investigación que se encarne, que vaya desde la epistemología y no la teorización, lo cual permitirá crear nuevo conocimiento sobre todo que sea propio. No solamente será frente al computador sino el salir a caminar, escuchar música, la conversación con otros, podremos llegar a donde queramos sin olvidar que el doctorado no es la vida hace parte de nuestra vida. No olvidar traer a mano nuestra libreta de apuntes o bitácora, en cualquier momento podemos anotar algo nuevo, o recordar, hacer preguntas. En fin en cada espacio podemos indagar, seguir una pista, averiguar, explorar etc. (estudiante doctorado, marzo 2021).

¿Y para mí? No era, evidentemente, el primer seminario que orientaba ni en éste ni en otros contextos, pero sí fue el primer seminario virtual que llevaba a cabo. Ellas/ellos en sus casas caucanas-colombianas y yo en la mía gallega-española. ¿Cómo lo viví?

Una de las estudiantes me hizo esta pregunta-reflexión al final:

Finalmente, y a propósito de lo último que menciono, hay una afirmación que usted compartió el lunes, pero que también la mencionó cuando nos saludó en el mes de noviembre del año pasado:

la virtualidad no es escenario para la enseñanza y aprendizaje, no puedo leer al otro, no hay encuentro, no es posible así. Por supuesto la parafraseo, porque no tengo la frase exacta, pero me pregunto ¿qué piensa ahora? Por supuesto que el encuentro a través de las pantallas nos roban condiciones deseables, las transforman, en algunas cosas nos limitan y en otras nos potencian... pero, según lo veo yo, hay encuentro, movimiento, re-conocimiento, afectos y efectos cruzados. Hay otra cosa, que necesitamos seguir descubriendo y creando, pero hay algo aquí.

Sí, yo misma estaba extrañada de cómo transcurrió la semana y de qué manera estos estudiantes se comprometían con todas y cada una de las actividades que se proponían.

Hay varios aspectos que, quizás, ayuden a comprenderlo:

- Todos ellos eran maestros y, llevaban un año orientando sus aulas de manera virtual. Ya eran expertos en el uso de las máquinas, las redes, las “salas” de encuentro, los móviles, el wasap o el teléfono. Si la red les fallaba por una vía, ya tenían otra alternativa en la mano para no perder tiempo en aprender algo nuevo. Estaban realmente centrados en aquello que estaba sucediendo en el seminario.

- Por tal motivo, mis precauciones y miedos del inicio, se evaporaron el primer día a la vista de estos acontecimientos. Pude centrarme en organizar las sesiones tratando de llegar a todos y cada uno de manera tanto individual como grupal. Me sentí libre para crear, de la misma manera que me siento libre cuando trabajo en presencia real.

- Conseguí ultrapasar la pantalla para ubicarme “en el aula”. Me volqué en “**hacerme presente**” más allá de la frontera de mi espacio virtual. Traté de “hacer como si” estuviéramos realmente juntos y organicé actividades diversas valiéndome de los distintos lenguajes que manejo habitualmente en los seminarios presenciales. Fuimos capaces de bailar, cantar, llorar, reír, escribir, leer, pintar, conversar, soñar, preguntar tanto de manera individual como en colaboración con los compañeros. Todo fluía de manera natural que descubría en la manera cómo se desarrollaban las tareas y en sus reflexiones dejadas en el chat de final de sesión y sus párrafos evaluadores de término de seminario.

Las vivencias que vas creando para desencadenar aproximaciones y profundización con los temas. El crear espacios expresivos que transbordan la apropiación de los conceptos. Transbordan, pues son vivenciados por la experiencia. Los sentidos se van modulando y con eso, se amplía la visión de mundo y los modos de habitarlos co-implicadamente (aportes del Dr. Sérgio Santos).

Cosa bien diferente sucede en otros entornos, también universitarios, pero en condiciones muy diferentes: número de alumnos, interés, tiempo de dedicación, madurez, etc. No todo se puede llevar a cabo en un aula con 50-60 alumnos encerrados en sus casas conectados en línea, porque “**no nos hacemos presentes**”. Es un desafío que implica un mayor esfuerzo creador por parte de todos los implicados en el proceso y que no siempre se llega a buen término. Sigo pensando que la virtualidad es un medio, pero nunca se puede convertir en un fin de formación y comunicación. ¡No nos dejemos atrapar todavía más!

## ¿Mi praxis creadora con la Motricidad Vital?

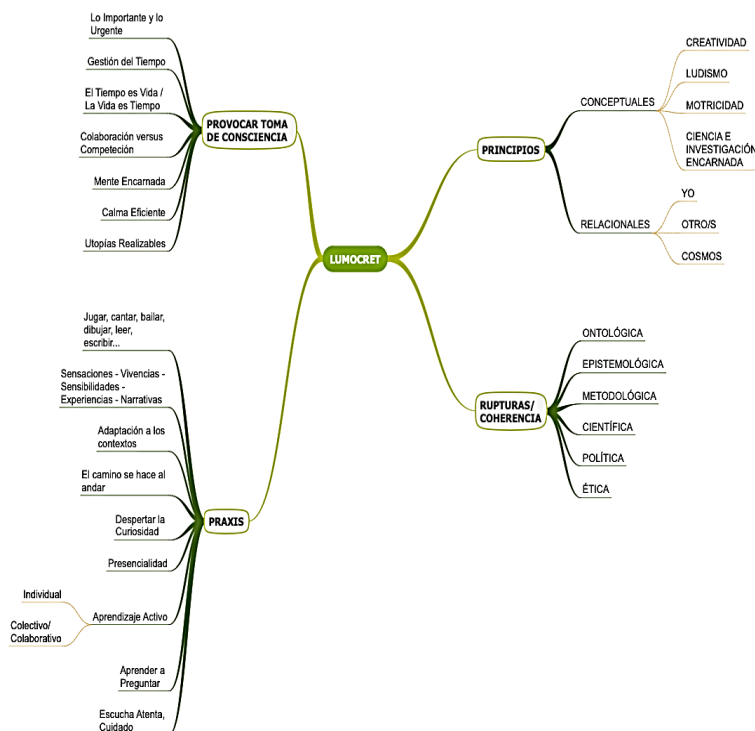


Ilustración 11. Síntesis del método Lumocret

Hablamos de **método procesual** o de **no-método**. ¿Qué significa esto en mi caso? Precisamente que no hay un modelo, un formato, un igual-para-todos-y-para-siempre. Es un camino que se va tejiendo en el devenir de las horas, días, semanas de interrelación. Cada seminario, cada tutoría, cada asesoría es diferente. **¿Quién lo hace diferente?: la persona, las personas con quienes estoy interactuando.** Ellos y ellas son el eje de la creación. Es “una danza entre yo-profesora y los yos-otros”, como dice mi amiga y colega Dra. Helena Gil da Costa.

**El eje del trabajo son las personas, no los contenidos, los métodos, las actividades. Son las personas y sus circunstancias las que me guían con la co-creación de estos procesos de vida con la vida para la vida.** Estos procesos abiertos, permiten darle a cada uno de los sujetos la posibilidad de ser ellos mismos, de auto-descubrirse en sus cualidades, habilidades, fortalezas, debilidades que les posibilitarán crear sus propios caminos y no copiar lo que “yo-hago-digo-hago” o lo que los autores escriben. Ser creadores de sus propias historias para que a su vez colaboren con sus otros en la creación de las suyas.

El método LUMOCRET se lleva a cabo en la interacción con el otro, los otros, individual y colectivo. Se parte de ese ser único que somos, que se va atreviendo a desencarnarse de sus conceptos previos y, con la asesoría, se inicia un proceso de exploración conocimiento (comenzando por el sí mismo) que está dispuesto a construir para el entorno, la familia, la vida como proyecto.

Aprender a diferenciar los distintos **ritmos biológicos** y **ritmos de aprendizaje**, si no queremos interrumpir los procesos de creación. Ni muy lento (que se hace

tedioso y no estimula) ni muy rápido (que me agobia y estresa). A veces es necesario vivenciar estos ritmos contra-natura para percibir y tomar consciencia de cuán alejados o cercanos estamos de nuestro propio ritmo. **No es suficiente “decirlo”, es necesario vivenciarlo** si queremos producir cambios en nuestros comportamientos y formas-de-estar-en-el-mundo.

Y... siempre tejiendo redes de co-implicación con nosotros-los otros-el mundo-Gaia y el Cosmos. Nada es aislado, todo está interrelacionado con todo (MORIN, 2020). **Hagámoslo visible vivenciando diversas situaciones al tiempo que aprendemos nuevos conocimientos** que nos permitan esa mudanza del paradigma neoliberal-consumista-egocéntrico-competitivo al **paradigma ecocéntrico-sostenible-colaborativo-Vital**. Entre todos podemos hacerlo posible.

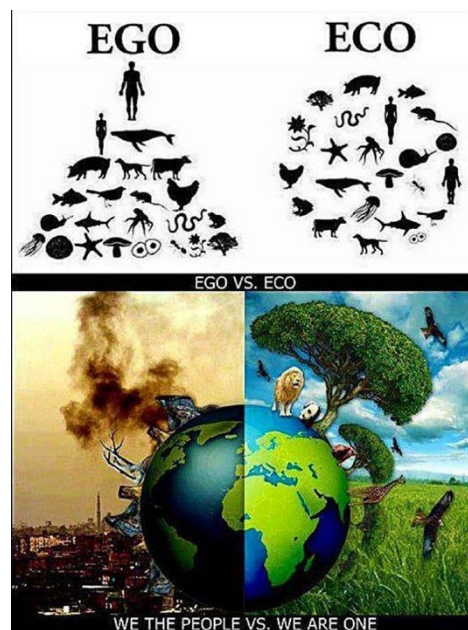


Ilustración 12. De lo ego a lo eco

## Referencias

- BOHM, D.; PEAT, D. *Ciencia, orden y creatividad. Las raíces creativas de la vida*. Traducción APFELBAUME, J. M. 1ª ed. Barcelona: Kairós, 1988.
- FERNÁNDEZ MANERO, D.; PAZOS COUTO, J. M.; TRIGO AZA, E. Lenguaje y acción para la comprensión del ser. *Revista Cocar*, N. 4, p. 57-72, Jul./Dez. 2017.
- FUSTER, V.; SAMPEDRO, J. L. *La ciencia y la vida*. 1ª ed. Barcelona: Random House Mondadori, febrero 2012.
- HONORÉ, C. *Elogio de la lentitud*. Traducción FIBLA, J. 1ª ed. Barcelona: Océano, 2005.
- MORIN, E. *Cambiamos de vía. Lecciones de la pandemia*. Madrid: Paidós, 2020.
- MUÑOZ REDÓN, J. *El libro de las preguntas desconcertantes*. 1ª ed. Barcelona: Paidós, 1999. 168 p.

NOË, A. *Fuera de la cabeza. Por qué no somos el cerebro y otras lecciones de la biología de la consciencia*. 1ª ed. Barcelona: Kairós, 2010.

VARELA, F. Francisco Varela y la Mente Encarnada.

[http://www.inalambrico.reuna.cl/fichas/entrevistas/francisco\\_varela.htm](http://www.inalambrico.reuna.cl/fichas/entrevistas/francisco_varela.htm).

Recebido para publicação em 06-06-21; aceito em 29-06-21