

## Conocimiento encarnado ante los desafíos del mundo actual

Sérgio Oliveira do Santos<sup>1</sup>  
Eugenia Trigo<sup>2</sup>

**Resumen:** El texto reflexiona sobre la vulnerabilidad humana ante la complejidad del mundo actual y cuestiona el papel de educadores e investigadores frente a las injusticias, la violencia y la deshumanización contemporánea. Se plantea que no es posible educar ni producir conocimiento permaneciendo al margen de los acontecimientos sociales, políticos y ecológicos. La aceleración de la vida, la sobreinformación y la fragmentación entre mente y cuerpo han generado una desconexión profunda respecto a lo que significa conocer y estar en el mundo. Frente a ello, los autores proponen recuperar el conocimiento encarnado, entendido como un saber que surge de la experiencia vivida, del cuerpo sensible y de la interacción con el entorno. Este tipo de conocimiento permite interpretar la complejidad, cultivar sensibilidad y actuar en favor del bien común. En contraste con la instantaneidad tecnológica, se reivindican prácticas como los rituales de preparación, que reordenan el tiempo, favorecen la presencia y fortalecen la subjetividad. El texto argumenta que la educación y la investigación deben asumir un compromiso ético con la vida y con la construcción colectiva de futuros posibles. Conocer implica integrar razón, emoción y corporeidad, superando paradigmas reduccionistas y recuperando la dimensión humana, relacional y simbólica del aprendizaje.

**Palabras Clave:** Conocimiento encarnado; Complejidad contemporánea; Corporeidad y sensibilidad; Educación e investigación; Bien común.

**Resumo:** Este texto reflete sobre a vulnerabilidade humana diante da complexidade do mundo moderno e questiona o papel de educadores e pesquisadores diante das injustiças, da violência e da desumanização contemporâneas. Argumenta que é impossível educar ou produzir conhecimento permanecendo alheio aos eventos sociais, políticos e ecológicos. A aceleração da vida, a sobrecarga de informações e a fragmentação entre mente e corpo geraram uma profunda desconexão com o que significa conhecer e estar no mundo. Em resposta, os autores propõem a recuperação do conhecimento encarnado, entendido como o conhecimento que surge da experiência vivida, do corpo sensível e da interação com o meio ambiente. Esse tipo de conhecimento permite interpretar a complexidade, cultivar a sensibilidade e agir em prol do bem comum. Em contraste com a instantaneidade tecnológica, práticas como rituais de preparação são defendidas, pois reorganizam o tempo, promovem a presença e fortalecem a subjetividade. O texto argumenta que a educação e a pesquisa devem

---

1 Profesor en USCS y en PMSCS. Miembro de CeMoRoC - Feusp y de CoMoVi - Colectivo Motricidad Vital. E-mail: [sergio.santos@online.uscs.edu.br](mailto:sergio.santos@online.uscs.edu.br) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7379-007X>

2 Profesora jubilada. Trabaja como profesora visitante en la Universidad de Vigo. Miembro de CoMoVi - Colectivo Motricidade Vital. E-mail: [etrigo@gmail.com](mailto:etrigo@gmail.com) ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3896-584X>

assumir um compromisso ético com a vida e com a construção coletiva de futuros possíveis. Conhecer envolve integrar razão, emoção e corporeidade, superando paradigmas reducionistas e recuperando as dimensões humanas, relacionais e simbólicas da aprendizagem.

**Palavras-chave:** Conhecimento encarnado; Complexidade contemporânea; Corporeidade e sensibilidade; Educação e pesquisa; Bem comum.

**Abstract:** This text reflects on human vulnerability in the face of the complexity of the modern world and questions the role of educators and researchers in the face of contemporary injustices, violence, and dehumanization. It argues that it is impossible to educate or produce knowledge while remaining detached from social, political, and ecological events. The acceleration of life, information overload, and the fragmentation between mind and body have generated a profound disconnection from what it means to know and to be in the world. In response, the authors propose recovering embodied knowledge, understood as knowledge that arises from lived experience, the sensitive body, and interaction with the environment. This type of knowledge allows us to interpret complexity, cultivate sensitivity, and act in favor of the common good. In contrast to technological instantaneity, practices such as preparation rituals are championed, as they reorder time, foster presence, and strengthen subjectivity. The text argues that education and research must assume an ethical commitment to life and to the collective construction of possible futures. Knowing involves integrating reason, emotion, and embodiment, overcoming reductionist paradigms and recovering the human, relational, and symbolic dimensions of learning.

**Keywords:** Embodied knowledge; Contemporary complexity; Embodiment and sensitivity; Education and research; Common good.

## Preguntándonos

Nos levantamos cada día escuchando la radio llena de situaciones-problema-inaceptables o tratando de desmentir noticias falsas. ¿Es esto el mundo?, ¿no hay otros mundos?, ¿de qué manera vivir sin escapar de los horrores y al mismo tiempo no dejarnos invadir por ellos?, ¿podemos estar alerta y participar de las injusticias y continuar con nuestras propias preocupaciones? Y, ¿qué tiene que ver todo ello con nuestro ser educador-investigador-académico?

¿De qué manera construimos conocimiento?, ¿no es en contacto con el mundo en que vivimos?, ¿no es eso el desenvolvimiento de nuestro ser político? No, no podemos vivir al margen, no podemos-debemos desentendernos de lo que sucede a nuestro alrededor mientras orientamos un aula, un seminario o dirigimos una investigación. Hacerlo nos hace cómplices y la historia nos lo reclamará; quizás, cuando ya no estemos por aquí, pero quedarán las marcas en nuestros amigos, estudiantes, compañeros, humanidades. ¿Cuál es entonces nuestra responsabilidad como sujetos histórico-políticos-educadores-investigadores?

Sobre esto llevamos conversando, leyendo, dialogando con nuestros colegas de CoMoVi, autores diversos y situaciones con las que nos enfrentamos día a día. A veces, muchas veces, nos quedamos “out” porque tanta inhumanidad, tanta muerte-sin-sentido nos deja apabullados y sin saber hacia dónde mirar, qué hacer, qué decir, qué escribir. Mas, llega un día, un

momento, en que nos decimos “basta” y tenemos la obligación de ponernos a caminar. Caminar por los espacios que cada uno de nosotros tenemos a nuestro alcance. Cada uno desde su lugar de vida, con las herramientas que fue construyendo a lo largo de su historia.

Y aquí estamos, tratando de comprender, una vez más, qué nos está sucediendo como humanidad para que permitamos los masacres, los genocidios, las guerras en momentos que *sapiens* ha conseguido evolucionar hasta crear condiciones de vida de todos para todos. Pero parece que no nos conformamos. Que algunos, muchos lo quieren todo para ellos solos. Que eso de compartir, de colaborar para una paz mundial, para un bien común no está dentro de sus propósitos y valores.

¿Nos quedamos callados?, ¿damos nuestras clases como si esto no sucediera?, ¿nos contentamos con “cumplir el programa”?, ¿es eso ser profesor-maestro-investigador?, ¿son los contenidos lo más importante?, ¿los exámenes de control del “conocimiento” lo imprescindible para aprender a ser y estar en este mundo? ¿En dónde ponemos el límite?

Estamos tan incomodados que parece que no hay nada que podamos hacer. Nos indignamos y nos quedamos callados o gritamos al viento nuestras desesperaciones. ¿Es esa la solución?

Hemos llegado, como investigadores, hasta la mal llamada inteligencia artificial, ¿ella nos librará de las guerras, las injusticias, los masacres?, ¿la IA nos ayudará a ser más humanos?, ¿la IA nos resolverá los problemas profundos que nos impide vivir los unos con los otros en paz? Si eso es así, bienvenida la IA y todos los otros descubrimientos que como humanidad podamos crear. Pero... ¿lo creemos realmente? Incluso yendo más allá, ¿está en la intención de los creadores de la IA y el *chatGpt* el construir un mundo de paz? Lo sentimos, pero nos parece que es todo lo contrario.

Hoy, no vamos a hablar, escribir, sobre la IA. De eso ya hemos dado bastante la lata (ver nuestros escritos y videos)<sup>3</sup>. No volvamos a repetir lo ya dicho, explicado y mostrado. Vamos a ir un paso más allá. ¿Qué significa vivir en este mundo del actual 2026 para un docente-investigador-académico? Los datos están ahí a la vista de todos. La falta de profesores, la desilusión de muchos, el ansia por adelantar las jubilaciones, el estrés con que se vive el día a día en las aulas, la soledad e individualismo del ¡sálvese quien pueda!

¿Qué nos está sucediendo como sociedad para que la violencia y el irrespeto se haya colado en las escuelas y aulas universitarias?, ¿no son estos los lugares de construcción de conocimiento para comprender el mundo

---

<sup>3</sup> Para profundizar en algunas de nuestras temáticas, pueden acceder a las publicaciones en el portal: <https://independent.academia.edu/COMOVIColetivoMotricidadeVital>.

histórico-actual y proponer futuros posibles? Si no es aquí, ¿en dónde?, ¿quiénes?

En meses pasados (octubre 2025) estuvimos saliendo a las calles, en una gran parte del mundo, a manifestarnos en contra de la barbarie-genocidio hacia el pueblo palestino. Parece que, después de dos años de matanzas, se nos ha terminado la paciencia o se nos ha alumbrado la sensibilidad por la muerte de miles de personas que solamente quieren su-espacio-para-vivir. Y esto está sucediendo, en general, de manera pacífica multitudinaria, al mismo tiempo que aumenta la violencia en las aulas y la decrepitud de muchos profesores que ya no soportan hacer su labor.

¿Es contradictorio?, ¿las aulas viven al margen de las calles?, ¿es posible educar en la paz y para la paz solidaria? ¿Sirven para algo esos gritos ciudadanos?, ¿nos están diciendo algo más que un reclamo para Gaza?



Ilustración 1. Manifestaciones en pro del pueblo palestino. Octubre 2025

¿Qué tiene que ver estas imágenes con el conocimiento que es de lo que estamos queriendo hablar? Veámoslo.

### **Construcción de conocimiento encarnado colaborativo en contexto**

*“La verdad de la ciencia no reside únicamente en la acumulación de verdades adquiridas ni en la verificación de teorías conocidas, sino en el carácter abierto de esta aventura, que permite —y, más aún, exige— que hoy día se cuestionen sus propias estructuras de pensamiento” (Morin, 2024).*

Conocimiento, ciencia, investigación, sapiencia, educación. ¿Palabras-conceptos aislados o interrelacionados?, ¿es posible educar sin conocer?, ¿se

puede conocer sin investigar, sin educar? Conocimiento y poder ¿es algo independiente? ¿La IA crea conocimiento encarnado si no tiene carne?, ¿qué sería un conocimiento desencarnado?

Comencemos por esta última cuestión. Desde que se produjo la fragmentación del ser, se consideró que el ser humano conoce a través y sólo con su “razón” y la razón está “sólo” en el cerebro. Este mito ha estado presente y continúa estando en muchos espacios a lo largo de los dos últimos siglos. En esa concepción nos hemos educado-formado y seguimos actuando y muchas veces investigando, bajo este paradigma de la ruptura mente-cuerpo.

De hecho, seguimos hablando sobre “mi cuerpo” o “mi mente” como si fueran realidades separadas y mi ser estuviera fuera de mí. Esta paradoja nos impide avanzar en un sentipensar integrado (González-Grandón & Suárez-Gómez, 2023; Moraes & Torre, 2002) que nos permita SER y, por tanto, educar e investigar desde un paradigma enactivo (Varela, 2000), un paradigma corpóreo, que es lo que somos.

Hay “algo” en nuestra consciencia educada occidentalmente que nos impide vernos, sentirnos como células inteligentes interconectadas con todas las células inteligentes que conforman el universo. Todos los seres vivos, por el hecho de ser y estar vivos, son inteligentes. Ni más ni menos que otros, simplemente “diferentes”. De otra manera no subsistiríamos, al no ser capaces de vivir y adaptarnos al medio, del cual bebemos.

Mucho se ha escrito al respecto de esta falla ontológica, de esta mirada reduccionista de lo que es la Vida, de lo que somos y son las distintas especies (animales y vegetales). Pero parece que el paradigma de la fragmentación cartesiana ha sido tan fuerte y destructor que nos impide vernos y sentirnos en lo que somos como seres complejos, interconectados y corpóreos.

La mente no está en el cerebro (Noë, 2010; Vásquez Rocca, 2015). Hasta la ciencia occidental ya lo ha aceptado a pesar de querer seguir contándonos que sin cerebro no hay mente, no hay evolución, no hay conocimiento. ¿Y entonces los pulpos, considerados hoy en día, una especie marina de una gran inteligencia (y no tiene cerebro)? (Ferrara Romeo, 2022)<sup>4</sup> ¿Será que tampoco queremos saber qué es la inteligencia?

Creemos que ahí está el problema, el haber descuidado en comprender qué es la inteligencia y por tanto nos asusta o ensalzamos la tecnología de la “inteligencia artificial” como sustituta de la “inteligencia humana”. Pero si

---

<sup>4</sup> Un nuevo estudio, publicado en la revista *BMC Biology*, revela que la complejidad neuronal y cognitiva del pulpo podría tener su origen en una analogía molecular con el cerebro humano. El trabajo es fruto de la colaboración entre la Escuela Internacional Superior de Estudios Avanzados ([SISSA](#)) de Trieste, la Estación Zoológica Anton Dohrn de Nápoles ([SZN](#)) y el Instituto Italiano de Tecnología de Genova ([IIT](#)).

desconocemos qué es la inteligencia, ¿cómo vamos a saber la diferencia entre una y otra, así como las inteligencias del resto de seres vivos?

Como nos dice Innerarity (2025):

Nuestro concepto de inteligencia va más allá de la función instrumental; no es tanto la consecución de objetivos como su elección de un modo significativo y equilibrado en un mundo de gran complejidad, en el que hay que sopesar objetivos en conflicto. ¿Dónde están los aspectos emocionales, sociales o morales que consideramos constitutivos de nuestra inteligencia? (Innerarity, 2025, p.44)

Somos seres sensibles (como todos los seres vivos) que, en esa interacción con el mundo y el universo, soñamos, imaginamos, creamos, nos emocionamos, razonamos y uniendo todas esas cualidades pensamos, tomamos decisiones y actuamos. No actuamos acudiendo exclusivamente a la razón, sino que lo hacemos integrando todas las cualidades que nos hacen humanos. Esta obviedad que sentimos en cada momento de nuestra vida cotidiana ha sido desgajada en el momento que somos escolarizados y nos obligan insistentemente que dejemos las emociones al margen y nos centremos en la letra y el número que aparecen en nuestros cuadernos, libros y pantallas.

Y quedamos convencidos que si queremos formar parte del “mundo educado” tenemos que olvidarnos de ser-lo-que-somos (al menos en el ámbito escolar) y aprender a “razonar” sólo con las neuronas de la parte prefrontal del cerebro. ¡Olvídate del cuerpo!, déjalo para el gimnasio, aquí sólo razona, sé eficiente y lógico. ¡Y nos esforzamos por llevarlo a cabo! Muchas veces lo logramos y salimos airoso del sistema educativo y nos convertimos en medio-zombis de aceptación del sistema (político-educativo-económico-tecnológico-productivo) y, otras, como estamos viendo, nos deprimimos y, sin entender lo que nos sucede, nos hinchamos de antidepresivos, alcohol y drogas diversas que nos permiten “volver-a-ser”, aunque sea de manera “artificial”.

La Vida, y por tanto el conocimiento también, no existe sin cuerpos “físicos” que la sustentan. No existe la vida en abstracto, no existe el conocimiento en abstracto. Conocemos corpóreamente-encarnadamente porque somos cuerpos. Cuerpos pensantes, cuerpos danzantes, cuerpos sensibles, cuerpos en interacción con otros cuerpos. Y nuestro cuerpo-sintiente-humano es el que es, el que nos viene dado biológicamente y nos diferencia de otros cuerpos biológicos habitantes del universo. ¿Mejorables? Claro. Toda la evolución ha sido un proceso largo y mutable. El conocimiento nos ha ido dotando de herramientas que nos han permitido evolucionar hacia lo que somos hoy en día. ¡Y seguiremos evolucionando y creando nuevas herramientas que nos ubicarán de formas diversas en el mundo! ¿Hasta cuándo? Eso no lo sabemos. Lo que sí sabemos es que la evolución no se

detiene y no está predeterminada, todo puede suceder de un momento al otro o a lo largo de las décadas y/o los siglos (Morin, 2025).

### **¿Conocimiento o conocimientos?, ¿conocimiento o información?**

Llama la atención que, al indagar sobre el concepto de conocimiento, en distintos espacios abiertos a la divulgación, se abren diversas perspectivas al tiempo que en la concreción se nombran “tipos de conocimiento” como formas separadas, fragmentadas de acceder al conocimiento *per se*.

Por ejemplo, se habla de 15 tipos de conocimiento (Bodemer, 2025): emocional, semántico, científico, empírico, intuitivo, revelado o religioso, filosófico, declarativo, matemático, privado, procedimental, directo, vicario o indirecto, lógico, público. O de 16 (Krzyzanowski; Nucci; Sevilla, 2025): explícito, implícito, tácito, procedimental, declarativo, a posteriori o empírico, a priori, institucional, disperso, de expertos, conceptual, metacognitivo, integrado, de dominio o especializado, estratégico, de uno mismo. Y también de formas de conocimiento (Instituto Europeo de Educación, 2021) como precientífico (mágico, mítico, intuitivo, empírico, religioso, animista) y científico.

¿En dónde ubicamos, entonces, el conocimiento encarnado? ¿Es otro tipo de conocimiento?, ¿es científico o precientífico? Volvemos a la fragmentación, a la separación categorial, a la ubicación en cajones estancos que nos impiden crear conocimiento nuevo. Y la creación es biológica, cultural, política, contextual e integrativa.

Nos llenamos la boca citando a maestros del saber, leemos sus textos y repetimos sus palabras. ¿Las comprendemos o solo entendemos?, ¿se quedan como información (entender) en algún lugar de nuestro cerebro o las incorporamos a nuestro Ser (comprender) de manera que vivamos intensamente el conocimiento para incorporarlo a todo lo que somos y hacemos? ¿Qué es conocer en los tiempos convulsos del hoy? Creemos que, Edgar Morin a sus 104 años, que nunca ha dejado de pensar, crear y escribir Morin (citado por Jiménez, 2026) nos lo cuenta mejor:

La barbarie del pensamiento reside en la simplificación, en la separación, en la racionalización... todo ello en detrimento de la complejidad, de los vínculos indisociables, y también del sueño y la poesía. El pensamiento se ha reducido a un auxiliar del cálculo, cuando en origen el cálculo debía ser un auxiliar del pensamiento. La llamada inteligencia artificial puede dar miedo, pero yo temo, sobre todo, la inteligencia humana superficial”, opina. Sin un pensamiento profundo, ético y complejo, la tecnología deja de ser una herramienta al servicio del ser humano para convertirse en un atajo que debilita su responsabilidad y su capacidad de juicio. (Morin, citado por Jiménez, 2026, sp.)

Conocer encarnadamente es, o debería ser, la manera de conocer. Si somos seres corpóreos, si es por los sentidos que interactuamos con el mundo y es así como creamos conocimiento (Castellanos, 2022), ¿por qué continuamos, desde la escuela a la universidad, alejando “el cuerpo sensible” (Flaspöghler, 2023) de los espacios de aprendizaje?, ¿por qué nos empeñamos en “aprender-sentados” y, hoy en día, pegados a las pantallas?, ¿es lo mismo un abrazo virtual que un abrazo presencial?, ¿qué conocimiento extraigo de una y otra relación?

¿Es lo mismo asistir a un documental de montaña, por poner un ejemplo de la propia vida, que una vivencia en la propia montaña? (Le Breton, 2023). Primero dilucidemos esto y luego construyamos el conocimiento pertinente para ser y estar en el mundo del siglo XXI.

Del conocimiento encarnado emerge la sabiduría, pues permite crear y entrelazar una infinidad de sutilezas y matices de los acontecimientos de la vida; acontecimientos que activan desde lo sensible corpóreo hasta lo multilingüístico, y confieren una capacidad de interpretar las complejas realidades y traducirlas en acciones generadoras de emancipación de las condiciones de vida, humanas y no humanas, en la perspectiva de la construcción del bien común y del buen vivir.

El conocimiento encarnado es el suelo originario de la sabiduría, también porque la palabra sabiduría proviene de *sapere*, es decir, “sentir el gusto”, “saborear”, lo cual se sitúa en un ámbito existencial mucho más profundo que los datos e informaciones que circulan en gran volumen y velocidad por los teléfonos móviles.

Sentir el gusto de una manzana es diferente de describir el gusto de una manzana. Para saber realmente el gusto de una manzana es necesario saborearla, es decir, probarla con atención plena y sentiente. Saber el gusto de la manzana es distinto de favorecer la plantación consciente de la fruta y actuar para que sea accesible a las personas, para vitalizarlas con su capacidad nutricional. La manzana, además de su capacidad nutricional, adquiere contornos simbólicos. No solo es base de muchas experiencias gastronómicas, sino que también forma parte de diversas narrativas que ordenan el mundo desde la Edad Media en Occidente. Existe, por tanto, una infinidad de matices que explorar y articular cuya base es el conocimiento encarnado.

Información y conocimiento son aspectos bien distintos. ¿Será por eso que no conseguimos cambiar, modificar o crear nuevos comportamientos? Hoy día tenemos toda la información (y desinformación) que queramos al alcance de nuestra mano, pero esa información “no cala”. ¿Será que es cuestión de más información? La información no-vivenciada, no encarnada, se queda en mera información que no trasciende a las subjetividades actuantes de nosotros, los seres humanos, que habitamos en mundos diversos, complejos y a la vez

interconectados. Porque, ¿se puede vivir al margen de la interconexión? Ya no somos, seres tribales, aislados cada uno en su cueva. Somos globales-interconectados a través de todo tipo de redes y tecnologías que se nos meten por los propios poros de la piel. Ya nadie se queda al margen de “vivir-con-los-otros”. Difícil aislarse, por mucho que se busquen lugares de desconexión. Lo conseguimos en algunos momentos del “sálvese quien pueda” cuando, agotados de vivir en red, buscamos la naturaleza (por un rato), la desconexión (pero sin dejar el móvil en casa, ¡no vaya a ser!), las vacaciones en los pocos lugares que quedan fuera de las rutas comerciales...

La complejidad, ritualización y vida interconectada nos impide tiempo para estar con nosotros mismos, tiempo para sentir y pensar por nosotros mismos antes de acudir a la información en las redes, multimedia, etc. Nos estamos perdiendo de SER. De lo que nos ha costado centenas y milenios de aprender a SER. Ahora, en vez de pararnos a pensar sensiblemente, preguntonamente, buscamos las respuestas inmediatas en nuestro más importante compañero de la vida (nuestro móvil). Ya no nos fiamos de nuestros profesores, amigos, autores que haya que leer con calma. Ya no nos fiamos de nuestra capacidad sensipensante, parece como si la prisa por obtener respuestas rápidas fuera-es el *leitmotiv* del mundo de hoy.

¿Estamos perdidos como humanidad?

### **La educación-investigación para el bien común, la gran olvidada**

¿Nos paramos solamente en las preguntas, el desasosiego, la desesperación y el abandono? ¿O nos atrevemos a pensar en grande y proponer acciones radicales (de raíz) que nos devuelvan la esperanza, la alegría y el compromiso social por educar y educarnos en el mundo actual?

Nosotros trabajamos en ambas direcciones. Analizamos y nos cuestionamos para tratar de comprender en dónde estamos y, como educadores-investigadores, nos atrevemos a mostrar caminos (no teóricos sino práxicos-vivenciados y desarrollados en nuestros espacios de vida) que pueden mostrar formas de avanzar en la creación colectiva.

Frente a la complejidad y a los desafíos del mundo actual, el ser humano se encuentra excesivamente vulnerable. No es que no lo estuviera en otros tiempos históricos. Ocurre que, al ampliarse la complejidad del mundo, también se amplía el conjunto de oportunidades y desafíos de la vida. La dinámica entre carencia y trascendencia constituye un amplio ámbito de movilización de las personas. En esta trayectoria nos preguntamos: ¿cómo estamos actuando para promover la plenitud individual y colectiva?

En un trabajo reciente decidimos mapear las ocurrencias de aquello que nos ha desafiado a vivir en los tiempos actuales, señalando una diversidad de temáticas en el campo relacional multidireccional, siempre inspirados por algunas preguntas orientadoras. El objetivo de este estudio fue presentar un panorama de los desafíos del mundo actual y relacionarlos con el conocimiento encarnado.

Entre varios temas, tomemos como ejemplo el diálogo y sus distintas tonalidades, entre la “aceleración del ritmo de vida <> presencia de la temporalidad”. Para orientar nuestra reflexión, proponemos la siguiente pregunta: ¿cómo componer un tiempo para explorar la vida contemplativa?

Lo que se problematiza, desde el punto de vista del conocimiento encarnado, es la creciente aceleración de las experiencias de la vida cotidiana, cada vez más orientadas al inmediateismo y la instantaneidad. Es un tema profundamente desarrollado por Hartmut Rosa (2019; 2022) quien, al estudiar las estructuras temporales en la tardo-modernidad, propone tres categorías: la aceleración tecnológica, la aceleración de los cambios sociales y la aceleración del ritmo de vida (Rosa, 2022, p. 20).

Tales cambios van instalando, en el cotidiano de la vida, el régimen acelerador de la modernidad tardía, transformando nuestra relación con el mundo (seres humanos y sociedad), con el espacio y el tiempo, con la naturaleza y también con el mundo de los objetos inanimados, es decir, el mundo objetivado. La aceleración transmuta las formas de subjetividad humana y nuestras relaciones con el entorno. “En la tardo-modernidad, no es ya (si es que alguna vez lo fue) la fuerza del mejor argumento lo que decide las políticas futuras, sino el poder de los resentimientos, de las emociones instintivas, de las metáforas e imágenes sugestivas” (Rosa, 2022, p. 79).

Este desplazamiento del ritmo de vida, si tomamos el conocimiento encarnado como referencia epistemológica y ontológica, nos invita a actuar asumiendo caminos distintos de esta imposición aceleradora proveniente del procesamiento de datos e informaciones de la infosfera. Pasamos a vislumbrar posibilidades de contemplación que respeten el ritmo de la vida biodinámica de las corporeidades en sus diversas escalas, humana y no humana, y las interacciones de la espacio-temporalidad con el mundo de la naturaleza.

Como ejemplo, y por qué no decirlo, como contrapunto, pensemos en una actividad humana rica en valor, sentido, acción comunitaria y narratividad —muy poco o casi nada explorada— que son los rituales de preparación.

Los rituales son, por sí mismos, otra forma de ordenar el tiempo y el espacio. “Rituales y ceremonias son acciones genuinamente humanas que hacen la vida festiva y encantada” (Chul-Han, 2021, p. 45). “El ritual expande, ilumina y resalta lo que ya es común a un determinado grupo” (Peirano, 2003,

p. 10). Los rituales de preparación son aquellos momentos de la vida destinados a configurar una dimensión previa, rica en promover tonalidades de presencia de la(s) persona(s) ante un evento u ocurrencia por venir; es decir, constituyen vivencias intencionales y estructuradas que anteceden y preparan una acción principal, evento o estado de ser. Son secuencias significativas de manifestaciones de la motricidad que sirven como puentes existenciales entre un estado ordinario y uno extraordinario, entre lo rutinario y lo creador, entre la dispersión y la concentración.

El ritual de preparación no solo prepara para la acción, sino que construye al agente capaz de realizarla. Es un proceso de autopoiesis, donde el sujeto se forma a sí mismo a través de los gestos preparatorios. Cada repetición ritual es una reafirmación performativa de identidad y propósito.

Los rituales de preparación constituyen mucho más que una mera técnica o hábito; son estructuras antropológicas fundamentales que revelan la naturaleza temporal, espacial y significativa del ser humano. A través de ellos, el ser no solo se prepara para actuar, sino que configura el horizonte de posibilidad de la acción y se constituye como ser capaz de presencia auténtica.

Se trata de un momento de “éxtasis temporal”, capaz de redimir el tiempo ordinario de su ordinariedad e introducir en él una pausa de silencio o —si se prefiere— un “silencio/ruido semántico” (...). En definitiva, podría hablarse de una “dilación concedida del mundo” en nombre de un acto de libertad del propio mundo (Terrin, 2007, p. 247).

Los rituales de preparación, cuando son comprendidos a través de la lente del conocimiento encarnado, se revelan como prácticas epistemológicas fundamentales, o mejor dicho, como modos privilegiados de conocer que rechazan el intelectualismo desencarnado, reforzando la tesis de que todo verdadero saber es, en última instancia, un saber corpóreo; que la preparación ritual es la escenificación sistemática de ese saber; que la presencia auténtica es el estado en el que el conocimiento encarnado alcanza su plena expresión; que el tiempo presencializado asume una connotación trascendental.



Ilustración 3 - La cantora Maria Bethânia en su ritual de preparación, repasando en concentración plena, la totalidad del show que va a presentar.

Fonte: Maria Bethânia | Abraçar e Agradecer (Show Completo). Ver em: [https://www.youtube.com/watch?v=EOmi\\_Fg9IDg](https://www.youtube.com/watch?v=EOmi_Fg9IDg)



Ilustración 4 - Tambores calentándose para la fiesta del Tambor de Crioula, danza afro brasileira del estado de Maranhão, Brasil.

Fonte: <https://turismosaoluis.com.br/tambor-de-crioula-danca-alegria-e-cultura/>

Decíamos meses atrás en nuestra clase de mayores (28 octubre 2025), después de unas vivencias poniendo en relación la gestualidad con las emociones, que la formación que habíamos recibido y que todavía se recibe actualmente en el 2026, sigue ignorando los avances del conocimiento científico. Y, por eso, continuamos desestructurados, fragmentados y sin saber gestionar las emociones del día a día.

Poníamos ejemplos de la propia vida acompañados por investigaciones de neurocientíficos en lo que se viene denominando “neurociencia del cuerpo” y que (Castellanos, 2022) lo ha retomado como título de uno de sus libros.

Vivenciar con todo nuestro ser es ir más allá del contar, del narrar, del leer. Es encarnar el conocimiento asentado en la historicidad de nuestras células. Mirar hacia atrás y vivir el hoy nos ayuda a comprender la falla ontológica (como decíamos más arriba) que nos ha truncado la posibilidad de conocer-nos y conocer el mundo vivencialmente para de esa manera “sentida” desenvolver la sensibilidad que nos permite empatizarnos con nosotros mismos y los otros con quienes compartimos Gaia.

Mientras escribimos estas líneas, estamos reviviendo la Dana del 29 de octubre 2024 en Valencia (España) que, por grandes negligencias de los políticos de turno, dejó 229 víctimas además de tremendos destrozos materiales todavía sin reconstruir un año después. Hace un año andábamos por los montes, sendas y ríos de una zona del norte de España. Llegábamos de cada ruta y en las noticias del hotel donde nos alojábamos nos encontrábamos con el aumento de víctimas. Emociones encontradas vivíamos. Por un lado, la alegría de las sensaciones vivenciadas en las rutas y por otro la tristeza, el dolor, la preocupación y el enfado por lo que estaba sucediendo dentro del mismo país en otro espacio geográfico. ¿Culpable la naturaleza, el planeta? NO. El planeta es un ser vivo que, poco que lo camines, lo sientes vibrar bajo tus pies o en la piel mojada de sus aguas. Culpables los que han perdido la sensibilidad y con ello la vergüenza, al dejar construir en lugares por donde el agua tiene que pasar. No son equivocaciones, ignorancia, es ignominia, es anteponer el cemento, el dinero ante la VIDA. La vida que es nuestro sustento y el sustento de todos los que habitamos Gaia. Gaia VIVE, significa que tiembla, se moja, se calienta y los demás o lo entendemos y modificamos muchos de nuestros hábitos o morimos, como se ha visto en esta catástrofe (que hoy recordamos) y en muchas otras que están sucediendo en estos mismos días.



Ilustración 5. Imágenes de la Dana-Valencia 2024.

Fuente: <https://www.elmundo.es/espana/2024/10/29/6720a685a75cca8941c2d18e-directo.html>



Ilustración 6. Caminando por los montes. 2024.  
Fuente: imágenes propias

Eso es aprender encarnadamente. Eso es sentir la vida de todo el ecosistema en la propia piel y actuar en consecuencia. Cada uno desde su espacio-tiempo. Cada uno desde su-lugar-en-el-mundo. Cada uno desde sus responsabilidades y funciones. Porque callar es otorgar; recordando también que “somos responsables por lo que hacemos y dejamos de hacer”. Nada es neutro, ni el conocimiento, ni la ciencia, ni la política, ni nuestras decisiones del día a día. Somos seres autónomo-dependientes, como venimos exponiendo en nuestros diversos espacios de vida (personal y académica).

Esa autonomía-dependencia y ese conocimiento encarnado son ejes ontológicos-epistémicos-metodológicos de nuestro hacer investigador (tanto en la formación de investigadores-doctorantes) como en nuestros escritos y exposiciones. ¿Qué significa ello? Que no hay conocimiento aséptico, que investigamos a partir de lo que somos como sujetos encarnados y no, solamente, desde nuestro sillón y computador mirando a una pantalla. No separar el sujeto-investigador-vividor del fenómeno que estamos estudiando es parte de este proceso de ruptura paradigmática que llevamos practicando desde hace décadas en compañía de diversos autores y colegas del mundo.

Esta frase de (Varela, 2000) es bien significativa de lo que estamos queriendo decir y que mostramos una y otra vez en nuestros espacios de vida académica:

Hay un mensaje que todo el mundo debiera comprender hoy por hoy: que esa historia del antagonismo o de la dualidad

mente-cuerpo se acabó. Que eso es puramente un reflejo adquirido, que desde el punto de vista científico, filosófico y culturalmente -dicho así en grande-, no hay manera ni ninguna razón para confundir... Decir que hay una especie de contradicción o de separación entre la mente y el cuerpo tendría que ser lo mismo que pensar que hay una contradicción entre el movimiento del caballo y sus patas. (Varela, 2000)

Pues, algo tan claro sigue sin estar asumido, sin estar encarnado en cada una de las personas con quien interactúo diariamente. Algo que para nosotros es obvio, se convierte en un descubrimiento no siempre fácil de comprender. Solamente a través de situaciones prácticas-vivenciales, las personas comienzan a despertar de sus dormidos sentidos y darse cuenta de todo lo que se perdieron en la vida por vivir fragmentariamente y desechar las emociones cuando quieren aprender algo nuevo. Siguen pensando que aprendemos, solamente, sentados ante un libro o una pantalla, con letras y números. Todo lo que no es leído, numerado, cuantificado, comparado estadísticamente se desprecia como "no-verdad".

Hace unas semanas, en una reunión de un grupo de lectura, todavía tuvimos que escuchar por parte de un tertuliano esta frase: "la filosofía es especular, yo sólo me fío de los datos que puedo medir y contar". La persona lo decía con toda la fuerza de imponer a los demás esa mirada cuantitativa del conocimiento. Y entonces nos salió de nuestras entrañas esta frase de (Canales, 2021): "las ciencias duras como la física, hablan de problemas suaves, cosas medibles, fáciles que se pueden hacer en laboratorio y las ciencias suaves como la filosofía tratan de problemas duros. ¿Qué queremos en la vida?, ¿a dónde vamos?, ¿para qué hacemos las cosas?".

En mi caso (Eugenia), ya jubilada desde algún tiempo, continúo orientando tesis y seminarios en distintos contextos, que me permiten mantenerme viva y consciente del mundo-hoy y estar atenta a las diversas vicisitudes de los acontecimientos planetarios y universales. Procuro "estar presente" y no ausente del complejo mundo que me toca vivir y aportar, dentro de mis posibilidades y conocimientos, aquello que se me demanda (desde instancias diversas). Continuar pensisintiendo el mundo es parte de mi hacer cotidiano que pretendo alimentar y mantener vivo mientras tenga energía para seguir presente.

## **Un epílogo para continuar reflexionando**

La reflexión desarrollada a lo largo de este escrito nos sitúa ante un desafío ineludible: repensar el lugar del conocimiento, la educación y la investigación en un mundo convulsionado por la aceleración, la violencia y la creciente desconexión de lo humano. Las preguntas iniciales —incómodas,

urgentes, profundamente éticas— nos devuelven a nuestra condición de sujetos histórico-políticos, responsables no solo de comprender el mundo, sino de transformarlo desde prácticas sensibles, encarnadas y situadas.

A lo largo del texto se evidencia que la crisis contemporánea no es únicamente social o política, sino también epistemológica. La fragmentación mente-cuerpo, heredada de paradigmas reduccionistas, continúa limitando nuestra capacidad de conocer y de actuar. En contraste, el **conocimiento encarnado** emerge como vía para recuperar la integralidad del ser humano: un saber que se produce en la experiencia, en el cuerpo sensible, en la interacción con otros y con Gaia. Esta perspectiva no solo amplía nuestra comprensión del aprendizaje, sino que devuelve sentido a la educación como actividad profundamente humana, relacional y ética.

Asimismo, los rituales de preparación, la presencia contemplativa y las prácticas que restauran la temporalidad vivida se revelan como alternativas epistemológicas y pedagógicas capaces de resistir la lógica aceleradora de la infosfera. Frente al ruido informacional, estas prácticas cultivan presencia, agencia y responsabilidad.

El epílogo, entonces, no es un cierre, sino una invitación: **educar e investigar desde la encarnación**, reconociendo que cada gesto, cada decisión y cada silencio contribuyen al tejido colectivo del bien común. En un tiempo marcado por la incertidumbre y la deshumanización, recuperar la potencia del cuerpo, del diálogo y de la sensibilidad se vuelve una tarea académica y política imprescindible. Solo así podremos construir futuros donde el conocimiento no sea mero dato, sino experiencia vital orientada a la dignidad, la justicia y la convivencia planetaria.

## Referencias

BODEMER, B. R. (2025). Los 15 tipos de conocimiento más importantes y sus características. **Avance Psicólogos**, 2025. Disponible en: <https://www.avancepsicologos.com/tipos-conocimiento/>. Acceso en 02 enero 2026.

CANALES, J. **Ciencias y Humanidades deben avanzar de la mano** [Interview]. BBVA, 2021. Disponible en: <https://aprendemosjuntos.bbva.com/mx/especial/ciencias-y-humanidades-deben-avanzar-de-la-mano-jimena-canales/>. Acceso en 02 enero 2026.

CASTELLANOS, N. **Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro**. Kairós, 2022.

CHUL-HAN, B. **O desaparecimento dos rituais: uma topologia do presente**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2021.

FERRARA ROMEO, L. El origen de la gran inteligencia del pulpo y su parecido molecular con el cerebro humano, 2022. **Público**. Disponible en : <https://www.publico.es/ciencias/origen-gran-inteligencia-pulpo-parecido-molecular-cerebro-humano.html>. Acceso en 01 enero 2026.

FLASSPÖHLER, S. **Sensible. Sobre la sensibilidad moderna y los límites de lo tolerable**. Barcelona: Herder, 2023.

GONZÁLEZ-GRANDÓN, X. A.; SUÁREZ-GÓMEZ, A. (2023). Hacia una pedagogía fenomenológica del sentipensar. **Estudios Pedagógicos XLIX**, 287-305, 2023. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/estped/v49nespecial/0718-0705-estped-49-especial-287.pdf>. Acceso en 11 enero 2026.

INNERARITY, D. **Una teoría crítica de la inteligencia artificial**. Barcelona: Galaxia Gutenberg, 2025.

INSTITUTO EUROPEO DE EDUCACIÓN. Formas de conocimiento del pensamiento humano, 2021. Disponible en: <https://ieeducacion.com/formas-de-conocimiento/>. Acceso en 02 enero 2026.]

JIMÉNEZ, C. Edgar Morin, filósofo de 104 años: “La IA puede dar miedo, pero temo, sobre todo, a la inteligencia humana superficial”. La Vanguardia, 2026. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/crileo/cultura/20260121/11445304/edgar-morin-filosofo-104-anos-ia-dar-miedo-temo-sobre-inteligencia-humana-superficial-mmh.html> . Acceso en: 02 febr 2026.

KRZYŻANOWSKI, A.; NUCCI, R.; SEVILLA, D. Los 16 Tipos de Conocimiento: Una Guía Integral. **GetGuru**, 2025. Disponible en: <https://www.getguru.com/es/reference/types-of-knowledge>. Acceso en 02 ene 2026.

LE BRETON, D. **Caminar la vida. La interminable geografía del caminante** (H. Castignani, Trans.; 1ª ed.). Madrid: Ediciones Siruela, 2023.

MORAES, M. C., TORRE, S. Sentipensar bajo la mirada autopoiética o como reencantar creativamente la educación. **Creatividad y Sociedad**, 2, 41-56, 2002. Disponible en: <https://repositorio.ucb.br:9443/jspui/bitstream/123456789/7408/1/Sentipensar%20bajo%20la%20mirada%20autopoi%C3%A9tica.pdf>. Acceso en 02 ene 2026.

MORIN, E. Meta-ciencia. Instagram. 2024. Disponible en: <https://www.instagram.com/p/DDHsvjIMPH6/?igsh=MTR2cTdncTNkemFubg%3D%3D>. Acceso en dic 2024.

MORIN, E. **Lecciones de la Historia ¿Podemos aprender de nuestro pasado?** Editora Taurus, 2025.

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

PEIRANO, M. **Rituais ontem e hoje**. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

ROSA, H. **Aceleração: a transformação das estruturas temporais na modernidade**. São Paulo: Editora da Unesp, 2019.

ROSA, H. **Alienação e aceleração: por uma teoria crítica da temporalidade tardo-moderna**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2022.

TERRIN, A. N. **O rito: antropologia e fenomenologia da ritualidade**. São Paulo: Paulus, 2004.

VARELA, F. Francisco Varela y la Mente Encarnada. Conversaciones con Francisco Varela. You tube, 2000. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=T4cNWcywFe8>. Acceso en 02 enero 2026.

VÁSQUEZ ROCCA, A. Francisco Varela: Neurofenomenología, enfoque enactivo de la cognición, mentes sin yo y el elusivo fenómeno de la conciencia . **Revista Observaciones Filosóficas**, n. 20, 2015. Disponible en: [https://www.academia.edu/13116314/Francisco\\_Varela\\_Neurofenomenologia\\_enfoque\\_enactivo\\_de\\_la\\_cognicion\\_mentes\\_sin\\_yo\\_y\\_el\\_elusivo\\_fenomeno\\_de\\_la\\_conciencia](https://www.academia.edu/13116314/Francisco_Varela_Neurofenomenologia_enfoque_enactivo_de_la_cognicion_mentes_sin_yo_y_el_elusivo_fenomeno_de_la_conciencia). Acceso en: 02 enero 2026.

Recebido para publicação em 12-01-26; aceito em 04-02-26