

# LO CORPORAL Y EL DESARROLLO HUMANO: UNA PROPUESTA DESDE MÉXICO

**Julio Israel Flores González**

*UNAM, Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Estado de México, México*

## **Resumen**

El objetivo del presente ensayo es exponer algunos principios de la propuesta teórica-práctica de un psicólogo, historiador y antropólogo mexicano: Sergio López Ramos. Este enfoque enfatiza al cuerpo como un espacio donde se articula la geografía, historia y cultura con la vivencia subjetiva, lo que se traduce en un estado psicósomático. En este sentido, el trabajo corporal se concibe como una vía de desarrollo humano y puede representar una alternativa de intervención desde la psicología.

**Palabras clave:** desarrollo humano, psicósomático, Sergio López Ramos, trabajo corporal

## **Abstract**

*The objective of this text is to expose some of the principles of the practical and theoretical proposal of a Mexican psychologist, historian and anthropologist: Sergio López Ramos. This approach emphasizes the body as a space where geography, history and culture are articulated with the subjective experience that translates into a psychosomatic state. In this sense, body work is conceived as a way of human development and can represent an intervention alternative from psychology.*

**Key words:** human development, psychosomatic, Sergio López Ramos, body work

## **Introducción**

En México se desarrolla una perspectiva de ser humano que impacta líneas disciplinares diversas, una de ellas la psicología. Este enfoque es propuesto por Sergio López Ramos (SRL) profesor-investigador de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) y su equipo de trabajo.

SRL es originario de un Coamiles en Nayarit aunque posteriormente se asentó en Mazatlán, Sinaloa. Sus estudios profesionales los realizó en el campo de la psicología, historia y antropología. Fundó el Centro de Estudios y Atención Psicológica Asociación Civil (CEAPAC), el Zendo Teotihuacán y el Instituto de Investigaciones Jagüey del Cuerpo, lo Corporal y el Espíritu donde se imparten dos programas de posgrado: Maestría en Cuerpo y Salud y el Doctorado en Estudios Interdisciplinarios sobre la Construcción Corporal. Realiza investigación sobre los procesos psicósomáticos y lo corporal que ha derivado en reflexiones en campos disciplinares como la historia, la psicología y la pedagogía (Camarena y Villafuerte, 2010).

El presente texto tiene como objetivo describir algunas nociones sobre la propuesta de SLR en cuanto a lo corporal haciendo énfasis en el concepto de desarrollo humano y su impacto en el quehacer de la psicología.

### **Algunos principios**

En el pensamiento de este autor mexicano, se encuentran ciertos principios sobre la concepción del cuerpo:

#### **a) El sujeto es un cuerpo (cuerpo-sujeto)**

Una primera idea desde la perspectiva de SLR es que el ser humano es un sujeto a partir de una condición corporal. Desde ella se posiciona, conoce y se relaciona con el entorno y consigo mismo (López, 2006a). Se trata de un *cuerpo-sujeto*. Primero cuerpo, no una mera entidad biológica “pura” puesto que desde antes del nacimiento ya está cruzado por la historia, cultura y geografía, después sujeto en tanto que a partir de aquel se comienza a constituir la subjetividad como un espacio donde se conjugan un sinnúmero de experiencias, unas con significado claro y otras no tanto, pero sí vivenciadas.

Ese cuerpo a partir del cual se es y está en el mundo se construye a partir de un proceso que remite a la forma en que el sujeto se va apropiando de la vida (Campos, 2016). Al respecto López (2008a) habla del *cuerpo vivido o vivenciado* que remite a la relación entre el sujeto y su cuerpo, construyendo cosas en y con él posicionándose ante la vida. El autor plantea dos caminos básicos y desde ellos habrá distintos matices: o se desarrolla una manera de ser donde predomine la seguridad o donde haya crisis que no dejen crecer ni ser. Optar por uno u otro remite a pensar en la condicionalidad y la determinación social que pueden encerrar al cuerpo-sujeto a formas de vivir y morir sin brindar opciones para abrir nuevas opciones de desarrollo (López, 2015)

#### **b) Experiencia emocional y cuerpo**

El hecho de existir supone registrar experiencias en y con el cuerpo generando un movimiento interno-externo continuo a la manera de una banda de Moebius. Unas de ellas son registradas a nivel consciente, en otras no ocurre esto, pero están presentes. Dentro de estas experiencias SLR se centra en las emocionales y su relación con la dinámica corporal partiendo de la lógica de la medicina tradicional china puesto que esta visión articula los procesos micro y macrocósmicos.

Para López (2008b) las experiencias emocionales construyen un cuerpo. Menciona que se puede exaltar una emoción o abusar del trabajo de un órgano (por la articulación que existen entre ellos) conduciendo a la pérdida de un equilibrio interior-externo. A partir de ahí el sujeto se apropia de la vida: una persona que ha tenido experiencias donde ha predominado la frustración generando ira constante va a someter a su cuerpo a una dinámica distinta a aquella que ha vivenciado situaciones que la han conducido a mayor confort emocional. En ambos se gestará una condición psicósomática entendida esta como la dinámica entre los procesos corporales y psicológicos.

#### **c) El principio de vida y de cooperación**

A lo largo de la obra de SLR se encuentran dos principios fundamentales para comprender al cuerpo-sujeto:

1. *El principio de cooperación.* Según la Real Academia de la Lengua Española, cooperar implica obrar juntamente para la consecución de un fin. En este sentido, el principio de cooperación refiere a la serie de acciones conjuntas que se realizan en y desde el cuerpo con

el fin de conservar la vida propia, del otro y de lo otro. Para mantener un cuerpo con vida se requiere un equilibrio dinámico que implican el trabajo conjunto de los distintos sistemas y aparatos corporales. Ahora bien, esta misma “actitud” cooperativa intracorpórea plantea una ética hacia la relación social y ambiental: para mantener la vida se requiere la cooperación como eje en la interacción con el otro, así como con la naturaleza.

2. *El principio de vida.* A reserva de todos los debates filosóficos en torno a la pregunta ¿qué es la vida? Para fines expositivos se puede entender como una condición peculiar de existencia. En este sentido, para SLR es de suma importancia el principio de vida, esto es, preservar esa condición tanto en el espacio inmediato, entendiéndose el cuerpo, como el mediato, esto es, los otros y el medio natural. El cuerpo se constituye en portador de la vida por lo que Campos (2016) menciona “el cuerpo es el espacio más próximo donde la vida es posible, esto implica ir al cuerpo y comprender la manera en que esta se expresa” (p. 2).

Ambos principios se articulan. Por ejemplo, Durán (2011) comenta que si la vida se concibe como competitiva esto se traduce en una dinámica similar en el cuerpo, pero si se reconoce la cooperación como eje rector, se reflejará en una actitud ante los otros, así como en una condición corporal más *ad hoc* a la naturaleza misma del origen de la vida, permitiendo mayor armonía cuya ausencia decantaría en una enfermedad.

#### **d) El cuerpo es un microcosmos**

El cuerpo es un microcosmos, señala SLR, pero esta idea no es nueva simplemente la vuelve hacer visible para ponerla en la mesa de discusión. En este sentido Beuchot (2008) comenta sobre el ser humano, con ello el cuerpo, como microcosmos:

... es una idea muy antigua, pero muy olvidada por la modernidad (...). La veré en la Antigüedad, en la Edad Media, y también en algunas prolongaciones hasta la actualidad. Es la idea del hombre como un compendio del universo, del cosmos o macrocosmos, que tiene en su propio ser los principios de todas las clases de seres. Lo mineral, lo vegetal, lo animal y lo espiritual se dieron cita en él, de modo que contiene y refleja todo el universo. Por eso la idea de que el hombre es un icono del universo, pues manifiesta todas las cosas en sí mismo, como su imagen y semejanza; y también es la idea de que el hombre es un análogo del cosmos, pues por esa semejanza que mantiene en todas ellas las conoce experiencialmente: es un compendio del mundo o mundo menor (p. 1)

La dinámica que se gesta en el cuerpo-sujeto no es ajena a lo que sucede en el exterior a nivel de cambio climático, histórico, geográfico, socio-político (López, 2003; López, 2015). Es por ello que Durán (2016) afirma que mirar al interior permite conocer el exterior y viceversa. A través de lo que se hace o deja hacer con el cuerpo se puede conocer la historia individual así como las huellas de una sociedad.

Durán (2011) señala que uno de los conceptos centrales de SLR es concebir al cuerpo en unidad constituyéndose en un espacio de articulación de lo emocional, lo orgánico, la intuición y la razón, así como la cultura, la sociedad, la geografía y la historia. Agrega que ese cuerpo en unidad “puede verse, escucharse, tocarse y testimoniarse” (p. 226), y además se puede intervenir en él. Por eso agrega:

... En la creación del cuerpo en unidad, López Ramos, busca explicaciones del fenómeno y de las problemáticas, en dirección a los cuerpos en unidad interlocutores más que a sus propias

facultades racionales. Así su certeza es cuestión de conversación entre personas, entre cuerpos en unidad y sus espíritus enfermos, y no de interacción con una realidad pensada *a priori* que se nos presenta no humana (alejada de lo que el hombre es en su naturaleza y su tiempo histórico) e inhumana (sin consideración del otro). (p. 233)

#### **e) Existe una memoria corporal**

Como entidad histórica, el cuerpo-sujeto tiene una memoria no solo referida esta al plano cognoscitivo, sino también a un plano que alude al cuerpo total donde se inscriben determinados procesos fisiológicos, energéticos y emocionales a partir de las formas de vivir promovidas socialmente articuladas con los actos de elección del propio sujeto (López, 2008b, López, 2012). Esta memoria hace entrar al cuerpo en una dinámica a partir de la cual envía mensajes-síntomas muchas veces silenciados o ignorados, de que algo anda mal en el funcionamiento. Para Durán (2011) la memoria corporal “conforma el espacio interior del cuerpo en unidad. Esa memoria corporal, puede ser activada en relación con lo que se haya construido ya sea desde la palabra, desde un olor, un sabor e incluso desde una experiencia intersubjetiva” (p. 235)

#### **Sobre el desarrollo humano**

De acuerdo con el Real Academia de la Lengua Española la palabra desarrollo implica la acción y efecto de desarrollar o desarrollarse, y este verbo supone, en su primera acepción, extender lo que estaba enrollado, mientras que en la segunda se refiere a acrecentar, dar incremento a algo de orden físico, intelectual o moral y, en su octava definición se refiere a “Dicho de una comunidad humana: Progresar, crecer económica, social, cultural o políticamente”. Estas tres definiciones implican un sentido de progresión. Desarrollo supone una acción de desplegar algo (por ejemplo, desarrollar un libro se despliegan las ideas) para llegar a una determinada condición.

En este sentido pueden ser enunciadas tres aproximaciones del concepto de desarrollo para demarcar a cuál de ellas se refiere SLR. La *primera aproximación* es concebir el desarrollo asociado a cambios psicológicos y físicos predeterminados referidos a la edad, lo que implica un tránsito en una secuencia de etapas que da a entender un camino fijo y universal (Benavides, 2014).

La *segunda aproximación* al concepto de desarrollo es asociarlo con “la evolución o crecimiento de la ciudad y su industria, la creación de nuevos empleos, la elaboración de nuevos satisfactores y la creación de nuevas necesidades de consumo” (López en Durán, 2009, p. 145). El desarrollo visto como un aspecto puramente económico y de avance tecno-industrial cruzado por políticas que lo favorezcan, repercute seriamente en la calidad de vida del individuo. Para López Ramos “lo que interesa es la continuidad del desarrollo del capital, que no puede detener sus necesidades de crecimiento y tienen que pensar en su desarrollo dentro y fuera del espacio” (en Durán, 2009, p. 146).

SLR plantea una *tercera aproximación* al concepto de desarrollo. Su visión es de carácter:

... más conservador y atiende a un aspecto humano que el *anterior (el punto de vista económico)* no contempla: la condición del ser humano en su proceso histórico logra que sus virtudes o cualidades se manifiesten plenamente, que supere la irracionalidad científica como eje de desarrollo y ponga en la mesa de discusión las posibilidades de desarrollarse en el campo de la energía humana, en los enigmáticos mecanismos del cerebro y en las formas de expresarse para lograr otras formas de existencia entre los hombres (en Durán, 2009, p. 147).

Este concepto recupera la interioridad para que se manifieste en la exterioridad e impacte en el entorno. La propuesta es desplegar algo más del ser humano. SLR dice “así que el desarrollo no solo significa el avance tecnológico y la conquista del espacio, sino el avance del hombre en sus múltiples conformaciones por el mundo de su espiritualidad” (en Durán, 2009, p. 153).

La apuesta de SLR, como de otros pensadores, va más allá de lo puramente material y estructural de una sociedad. El sentido de la vida tanto social como individual se sustenta en el exterior (mercancías, objetos, conocimientos, servicios) pero se deja de lado la interioridad. López Ramos (2006b), dice:

... vivir se ha convertido en una confusión entre el tener y el poseer sin medida lo que sea. A pesar de que eso genere dolor y por supuesto más apego. El resultado es la infelicidad, la insatisfacción por lo que se hace y la descalificación de todo aquel que tenga algo que yo no tenga, porque por supuesto todos somos tontos o pendejos, menos el que lo dice. Hay de todo en eso de apegarse a las ideas o de hacer que los otros entren a dinámicas destructivas. Por ese camino de la vida es que uno puede encontrar que los seres humanos tienen muchos apegos y que ni se han dado cuenta, pues piensan que son únicos por muy mediocres que sean. Esa es la cualidad del racionalismo, la de inflar el ego y con ello perder contacto con la realidad y con uno mismo (p. 38)

La insatisfacción de la persona no se soluciona con ese “desarrollo humano” prometido por la expansión de oportunidades, esto revela que hay algo más a lo que también hay que atender. El desarrollo humano al que apela SLR tiene que ver con la interioridad que a su vez impactará en la exterioridad porque no son dos cosas distintas: lo que está afuera está adentro y viceversa. Una sociedad que se dice desarrollada con grandes conjuntos industriales, una dinámica de competencia por el empleo o por ascender en él, con una ideología de consumo exacerbado impactará el interior del ser humano, ya sea silenciándolo o bien, cultivando otras cosas que van en detrimento de su vida, y esto se expresará en una forma de ser con los otros y hasta con la naturaleza.

Las personas que desarrollan la ciencia, la política, la economía, aquellos que ofrecen servicios, los que crean tecnología, los comerciantes, los empresarios, los que defienden la naturaleza o la explotan, aquellos que se enferman y los que los atienden, todos son cuerpo. Su actividad es desde el cuerpo. Entonces, para SLR se tiene que recurrir al cuerpo como ese documento vivo donde se inscribe lo geográfico, lo socio-cultural, lo político, la historia colectiva e individual pero también que es el principio de la acción humana. Se podría decir: cómo están los cuerpos son las acciones.

En este orden de ideas, Campos (2011) menciona que:

... el cuerpo humano no es fruto de un proceso meramente orgánico ni emocional, su desarrollo es cruzado por un sistema de símbolos y significados, la significación de lo corporal. Los taoístas dicen que “el cuerpo del hombre es a imagen y semejanza de un país”...El cuerpo social se prolonga y concreta en el cuerpo individual, lo que sugiere que las relaciones y acciones del mundo social encarnan en nuestro cuerpo (p. 310).

Para SLR el desarrollo humano implica la posibilidad de tener un crecimiento espiritual que se traduzca en una mejor calidad de vida. Para ello se tiene que trabajar con el cuerpo para armonizar el interior (López, 2006a). Campos (2011) define el *trabajo corporal* como: “una práctica que revela la unidad al interior del cuerpo humano” (p. 199) ordenando las emociones, los pensamientos y las necesidades orgánicas. En este sentido, Durán (2008) menciona que, al vivir el cuerpo en unidad,

“será nuestra vía para enseñarnos cómo ingresar a los nuevos caminos de la vida que necesitamos construir de tal manera que prevalezcan los valores del cosmos y la naturaleza en el ser humano” (p. 81). Y se alcancen tres principios básicos en la vida: asombrarse, indignarse y enamorarse, los cuales permitirán que la persona establezca una relación armoniosa entre él y su entorno (Durán, 2009).

Si no hay trabajo corporal se tiene un cuerpo deformado por el pensamiento competitivo, de poder, de ambición conjugado con una comida pensada para consumirla rápido y volver a la competencia lo cual desequilibra el interior temporal y permanente (López, 2006a).

El trabajo corporal antes mencionado abre el camino para un desarrollo humano desde la interioridad traduciéndose en acciones de cooperación y respeto por la vida. El cuerpo no solo es una fuente de conocimiento, placer y relación con el mundo, sino también la posibilidad de ser otros. Sin embargo, “los individuos no pueden interrogarse sobre las formas de morir, se considera como el fin natural de un cuerpo, nunca como el resultado de una forma de vivir, por lo tanto, no se tiene una muerte digna” (López, 2000, p. 29). Ello implica trabajar con el cuerpo sin exaltar solo la razón, camino que se ha seguido primordialmente. Campos (2011) afirma “pensar no es suficiente, se tiene que mover el interior del cuerpo si se quiere ser otro en lo cotidiano” (p. 4)

Por ello desde la intervención psicológica se puede recuperar al cuerpo como vía de desarrollo. Esto supone un saber de sí a través de lo corporal y de su experiencia donde se realice un trabajo interior que revele la unidad cuerpo-sujeto y su proceso de construcción a partir de la familia, su geografía y su historia (Durán, 2016; López, Solís, Rivera, Herrera y Chaparro, 2015). La finalidad sería resignificarse como cuerpo-sujeto despertando un proceso de construcción más propositivo con base en los principios de vida y cooperación, esto es que el sujeto se coloque desde otra actitud ante su vida (López, Herrera, Chaparro, Solís, Mendoza, 2013)

Para lograrlo la acción de intervención psicológica se encamina por dos ejes principales:

1. Actividades donde se pueda sentir y construir en y desde el cuerpo dejando brotar la experiencia vivenciada. Un aspecto muy importante para ello es la respiración que, según López, *et al.*, (2013), permite abrir la memoria corporal haciendo que el cuerpo elabore nuevos códigos.
2. Hacer una historia de vida donde el sujeto conozca algo de su biografía a través de lo cual se da cuenta de cómo ha devenido su estado corporal actual y cómo se articula con su sufrimiento (López, *et al.* 2013, López, *et al.* 2015 y Olvera, 2014).

## Conclusión

El desarrollo humano es un punto nodal de la acción profesional de la psicología. Esta implica la facilitación de un cambio, abriendo nuevos caminos. La propuesta de SLR no es ajena a dicho objetivo y para lograrlo recurre al trabajo corporal a partir de recuperar la unidad cuerpo-sujeto. Esta aproximación tiene aspectos comunes a otras perspectivas, como la Gestalt, que abordan el cuerpo y lo emocional como vías para promover el desarrollo humano: la influencia de la filosofía oriental, la importancia del aquí y ahora, la experiencia corporal, las técnicas corporales, entre otros.

No obstante, la unidad cuerpo-sujeto es dimensionada desde lo geográfico, histórico y social, es decir, no se trata de un sujeto aislado que experimenta emociones en su cuerpo y hay que desbloquearlas, sino también concebir que existe un proceso de construcción de diferentes niveles articulados:

individual por los actos de elección del sujeto, familiar, social, histórico, geográfico, que son menester considerarlos en el estado en que se encuentra el sujeto y su cuerpo en el presente.

Además, es una aproximación que supone una ética de vida mas no una moral. El saberse cuerpo y experimentar el principio de vida y cooperación, hacen del cuerpo-sujeto una entidad que puede comprometerse y responsabilizarse de su vida impactado la de otros y su entorno.

### Referencias bibliográficas

Benavides, J. (2014). La paradoja de la evolución del concepto de desarrollo. *Revista de Psicología Universidad de Antioquía*, 7(1): 199-210.

Beuchot, M. (2006). Sobre el símbolo clásico del hombre como microcosmos. *Memorias del I Coloquio de la Asociación Mexicana de Estudios Clásicos*. Recuperado de: <https://asociamec.mx/publicaciones/memorias-coloquios-amec/i-coloquio-de-la-asociacion-mexicana-de-estudios-clasicos/>

Camarena, M.; Villafuerte, L. (2010). *La búsqueda: del espiritualismo al budismo. Biografía de Sergio López Ramos*. México: CEAPAC Ediciones.

Campos, J. E. (2011). *El problema epistemológico de lo corporal: dos propuestas explicativas del cuerpo humano*. México: CEAPAC.

\_\_\_\_\_. (2016). Formación para la vida: una propuesta desde la pedagogía corporal. *Diálogos sobre Educación*, 7 (12): 1-13. Recuperado de: [dialogossobreeduccion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/download/259/249](http://dialogossobreeduccion.cucsh.udg.mx/index.php/DSE/article/download/259/249)

Durán, N. (2008). *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.

\_\_\_\_\_. (2009). *Asombrarse, indignarse y enamorarse: la propuesta social del cuerpo en Sergio López Ramos*. México: CEAPAC-ediciones.

\_\_\_\_\_. (2011). La pedagogía de lo corporal y de la salud: una filosofía para vivir, historia de las ideas psicológicas y pedagógicas de Sergio López Ramos. (Tesis doctoral inédita). UNAM-Facultad de Filosofía y Letras, México.

\_\_\_\_\_. (2016). La pedagogía de lo corporal en México. *Revista Internacional de Pedagogía y Currículo*, 3(19): 1-7.

López, S. (2000). *Zen y cuerpo humano*, México: VerdeHalago.

\_\_\_\_\_. (2003). *Lo corporal y lo psicosomático: reflexiones y aproximaciones III*, México, CEAPAC.

\_\_\_\_\_. (2006a). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Porrúa.

\_\_\_\_\_. (2006b). *Órganos, emociones y vida cotidiana*. México: Los Reyes.

\_\_\_\_\_. (2008a). El cuerpo humano, la cultura y la salud. *Educação y Linguagem*, 11(17): 39-57.

\_\_\_\_\_. (2008b). *Reflexiones para la formación del psicólogo*. México: UNAM.

\_\_\_\_\_. (2012). Cuerpo, memoria y salud. *Tramas*, (37): 33-55.

\_\_\_\_\_. (2015). El cuerpo humano como fuente. *Diario de Campo*, (9): 55-59. Recuperado de: <https://revistas.inah.gob.mx/index.php/diariodecampo/article/view/7809/8665>

López, S.; Herrera, I.; Chaparro, G.; Solís, A. y Mendoza, M. (2013). La metodología corporal. *Integración Académica en Psicología: Revista de la Asociación Latinoamericana para la Formación y Enseñanza de la Psicología*, 1 (2): 90-99. Recuperado de: <http://integracion-academica.org/anteriores>

López, S.; Solís, A.; Rivera, M.; Herrera, I. y Chaparro, G. (2015). Pedagogía corporal: una propuesta metodológica de formación para estudiantes de psicología. *Revista Internacional de Evaluación y Medición de la Calidad Educativa*, 2(1): 3-11. Recuperado de:  
<http://journals.epistemopolis.org/index.php/calidadeducativa/issue/viewIssue/68/202>

Olvera, F. M. (2014). Pedagogía de lo corporal en la formación de la identidad: caso de niños en edad escolar. *Revista Internacional sobre Diversidad e Identidad en la Educación*, 1(1): 1-9. Recuperado de:  
<http://journals.epistemopolis.org/index.php/diversidad/issue/viewIssue/47/179>