PROCESOS DE APRENDIZAJE DEL AUTOCUIDADO EN RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS USUARIOS PERMANENTES DEL MULTIFUERZA DEL GIMNASIO DE LA UMNG.

PRESENTADO POR:

JOSÉ LUIS CORTÉS ARBELÁEZ

EDGAR LOMBANA DÍAZ

MILENA SANTAMARIA ROMERO

ASESORADO TEMATICO:

HERNAN RODRIGUEZ VILLAMIL

UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Octubre de 2010

PROCESOS DE APRENDIZAJE DEL AUTOCUIDADO EN RELACIÓN CON LA CALIDAD DE VIDA DE LOS USUARIOS PERMANENTES DEL MULTIFUERZA DEL GIMNASIO DE LA UMNG.

RESUMEN:

Este ensayo caracteriza algunos procesos de aprendizaje que experimentan los usuarios permanentes del multifuerza del gimnasio de la UMNG en relación con su auto cuidado y calidad de vida. Describe las particularidades y los usos del multifuerza en la actualidad; enfocándose en algunos procesos de aprendizaje que evidenciaron los usuarios del gimnasio a través de unas encuestas y sondeos, entre los cuales encontramos: la autodisciplina del hábito del ejercicio, la sensación de bienestar e integridad, el incremento de la relajación, vitalidad, autoestima, fuerza de voluntad, el aumento de la concentración basada en la auto observación de las sensaciones kinestésicas y cinestésicas y el replanteamiento de las relaciones sociales en un ambiente de cooperación solidaridad y de competición consigo mismo.

PALABRAS CLAVES:

Gimnasio, multifuerza, auto cuidado, calidad de vida, hábitos, disciplina, psicofísica, bienestar.

Este ensayo busca caracterizar los aportes educativos del auto cuidado en relación con la calidad de vida que evidencian los usuarios permanentes del gimnasio de la U.M.N.G; el auto cuidado, entendido como la práctica de actividades que se realizan para el mantenimiento de la salud y el bienestar, en búsqueda permanente de una mejor calidad de vida. Se quiere analizar específicamente las percepciones que tienen estos usuarios del

gimnasio, respecto a los aprendizajes construidos a través de su cuidado personal.

Se escogieron como categorías de análisis, multifuerza del gimnasio, procesos de aprendizaje, auto cuidado y calidad de vida, basados en la misión, visión y objetivos de Bienestar Universitario, donde se esbozan estos mismos elementos.

No se ha realizado una investigación que permita conocer claramente, cuales son los aportes de la práctica continua del multifuerza, en los usuarios permanentes del gimnasio de la U.M.N.G; esta observación se hace con base en la entrevista dada a este respecto por la licenciada Luz Dary Ávila Chacón, impulsadora y encargada del gimnasio en la universidad desde el año 1.996 hasta el año 2009 (Avila, 2010).

Es importante observar los procesos de aprendizaje del auto cuidado con relación a la calidad de vida de los usuarios permanentes del multifuerza, porque esto permite la retroalimentación y orientación por parte de los profesores del gimnasio.

La dirección de la U.M.N.G tendrá una caracterización de los procesos de auto cuidado de los estudiantes en el uso del multifuerza, y la manera como este espacio les aporta a la formación integral, desde la perspectiva del currículo oculto. Bienestar Universitario puede también evidenciar, que a través del programa de multifuerza, los usuarios aprenden y aplican algunas prácticas de auto cuidado que mejorarán su calidad de vida; adicionalmente a los usuarios permanentes del gimnasio, se les motivará a reflexionar y redimensionar el sentido y los aportes que tiene para sus vidas realizar actividad física.

Se ha observado que los estudiantes universitarios son propensos a consumir sustancias nocivas como el cigarrillo y el alcohol; además suelen asumir una tendencia pasiva o inexistente de actividad física, que los lleva hacer considerados como sedentarios, de acuerdo a la organización mundial de la salud (OMS). Estas actitudes se constituyen en problemas del entorno universitario, impidiendo que estos estudiantes adquieran hábitos de vida saludable, reduciendo sus niveles de calidad de vida y afectando su formación integral. Una de las maneras para mejorar estas situaciones podría ser mediante la utilización de los servicios que ofrece el gimnasio de la universidad, y de esta forma generar hábitos para el mejoramiento de la calidad de vida.

Se quiere observar en qué podría contribuir el programa de multifuerza del gimnasio, para mejorar la calidad de vida de los usuarios permanentes. Para esto se propone la siguiente pregunta investigativa:

¿Cuáles son las características que evidencian los procesos de aprendizaje del auto cuidado, en relación con la calidad de vida de los usuarios permanentes del multifuerza del gimnasio de la UMNG?

Objetivo general:

Caracterizar los procesos de aprendizaje del auto cuidado, con respecto a la calidad de vida de los usuarios permanentes del multifuerza del gimnasio de la UMNG.

Objetivos específicos:

Describir los procesos de aprendizaje del auto cuidado del uso del multifuerza en los usuarios permanentes del gimnasio de la UMNG.

Identificar los beneficios respecto a la calidad de vida por el uso del multifuerza de la UMNG.

ANTECEDENTES DEL MULTIFUERZA Y GIMNASIO.

El programa de multifuerza se fundamenta en el uso de las máquinas multifuncionales, creadas ergonómicamente para optimizar el rendimiento del ejercicio realizado, evitando lesiones; la mayoría de estas poseen partes especialmente diseñadas para trabajar grupos musculares específicos del cuerpo. Sin embargo, su nombre multifuerza proviene de las diferentes opciones que una sola máquina puede proporcionar para trabajar diferentes grupos musculares (Colado, 1996).

Los resultados positivos de la investigación y la aceptación por parte de los deportistas y los entrenadores, confirman que el ejercicio con el multifuerza es fundamental para la metodología del rendimiento deportivo. Se ha descubierto que la gran variedad de ejercicios que ofrece un multifuerza es indispensable en la aplicación del entrenamiento. Las maquinas multifuerza son opción para los deportistas profesionales, dado que funcionan en múltiples planos y dimensiones del movimiento (Suarez, 1998).

La ingeniería y el diseño de sus productos permite que todos los deportistas obtengan el mismo beneficio, además de brindarles la posibilidad de progresar de forma segura y natural, mejorando su rendimiento al agregar cargas externas. Gracias a que el multifuerza ofrece una alta aplicación de la actividad física, los profesionales del entrenamiento deportivo pueden ampliar su metodología de trabajo.

Dentro del contexto de la postmodernidad, donde el culto al cuerpo ha adquirido unos estándares de importancia tan altos en las sociedades

occidentales, cada día más personas se suman a la cultura de la actividad física, no solo encaminada hacia la búsqueda de la estética corporal, sino también hacia la búsqueda de un equilibrio comprendido desde los beneficios para la salud física, mental y social (Colado, 1996).

El gimnasio se convierte en un lugar donde es posible masificar procesos de iniciación, desarrollo y optimización del trabajo físico, debido a la gran distribución que hoy en día tienen estos espacios, cubriendo diferentes poblaciones con características y objetivos heterogéneos. Esto puede visualizarse de manera muy clara en el uso de este tipo de espacios dentro del contexto universitario, donde los estudiantes tienen a su disposición el gimnasio y el multifuerza para mejorar su condición física general, desarrollar condiciones ya trabajadas en la práctica de un deporte específico, o para alcanzar, entre otros, factores que fortalecen aspectos como la autoconfianza y la autoestima (Cometti, 1998).

El gimnasio se torna en un lugar donde se establecen relaciones interpersonales y lo más importante, una relación íntima del individuo consigo mismo, donde se pone a prueba su voluntad, su fortaleza de carácter y su capacidad de enfrentar desafíos, como incrementar un kilo de carga, correr un kilometro más de elíptica o una realizar una repetición más; estos son retos que se asumen con la convicción de alcanzar los objetivos propuestos y de superar sus propios límites.

El espacio del gimnasio es un terreno de confrontación, donde el contrincante es el mismo individuo que se enfrenta a sus temores, dudas, y por qué no, a sus grandes inseguridades, aprendiendo a superarlas. El individuo se enfrenta con su propio cuerpo en determinados momentos, vulnerado por la fatiga, el dolor, el calor, el frio, el hambre, el sueño, o a

cualquier otra sensación física desequilibrante, recompensado siempre por el placer de haberlos superado y haberse beneficiado (Coca, 1993).

Uno de los rasgos más evidentes y característicos de la cultura contemporánea es el redescubrimiento de la presencia y el valor esencial de nuestro cuerpo. Infortunadamente, lo más común es que en la mayoría de ocasiones, esta atención especial se da porque el cuerpo es vulnerado en algún aspecto, o por que termina siendo un cuerpo en "borrador" que debe ser "corregido". Las exigencias de la publicidad, los medios masivos de comunicación, el consumismo y hasta el arte, nos exigen figuras humanas cuya perfección alteran el sano estado de la realidad. El ser humano cada vez busca que su cuerpo se asemeje a los estereotipos comerciales, con características cada vez más difíciles de alcanzar que desafían la salud, el bienestar, y hasta la funcionalidad.

Por esta razón un espacio como el gimnasio podría catalizar estas tendencias poco saludables, buscando objetivos no tan radicalizados en alcanzar estéticas extremas, sino más bien, en establecer un reencuentro y reconciliación con el bienestar integral del ser humano.

Respecto a esto, algunos autores hablan de la civilización del cuerpo o incluso de un humanismo del cuerpo. Asistimos en nuestros días al florecimiento de un movimiento cultural que promueve la renovación de los estudios sobre el cuerpo, y principalmente, una transformación radical de nuestra actitud frente a él.

> "Una revalorización del cuerpo humano con el fin de hallar una fórmula que permita contrarrestar los efectos de la mecanización y las presiones que caracterizan la vida moderna" (Bernard, 1985,pag.34).

Humanizar el trabajo con el cuerpo implica superar la concepción del cuerpo instrumento, como máquina de trabajo, ya que también comprende pensamientos, sentimientos y comportamientos, constituyendo un todo que nos hace integrales y complejos. Es necesario re-significar el concepto de gimnasio de la cultura griega, donde la formación holística del ser humano, a través de la actividad física, integraba "cuerpo, mente y espíritu" (Cometti, 1998). El gimnasio actualmente podría retomar los objetivos integradores de antaño con las facilidades y la tecnología del presente. En la "*Ética a Nicómaco"* del filósofo Aristóteles, se advierte en su inicio la significación del *Thelos* o finalidad humana en relación con el *Ethos* del sentido humano: "Toda actividad humana tiende al bien…" (Aristóteles, 1982, pag.6).

Es patente en los pensadores griegos antiguos dicha concepción holística del ser humano. En la gimnasia se trataba de orientar las acciones humanas con la integración tríadica: cuerpo, mente, espíritu (Aristóteles, 1982).

Establecer esa relación entre las experiencias vividas en el gimnasio con los retos de la vida, permite colocar en un nivel más alto las funciones del gimnasio, no solo desde la mirada hedonista o superficial de los cuerpos plásticos, sino por el contrario, es la oportunidad que se brinda para aprender a conocerse así mismo, buscando obtener el saber hacer desde la experiencia e inteligencia para poder extrapolar todo este conocimiento y establecer las relaciones con la vida fuera del gimnasio.

PROCESOS DE APRENDIZAJE EVIDENCIADOS POR LOS USUARIOS DEL GIMNASIO DE LA UMNG:

La actividad física con las máquinas se constituye en un medio que le permite al hombre la autopoiesis, auto referenciarse, confrontarse consigo mismo, observar sus pensamientos, movimientos, respiración, emociones, y percepciones cinestésicas y kinestésicas. Desde esta perspectiva la mirada que tendremos a continuación será de carácter sicofísico e integrador.

Los usuarios permanentes del gimnasio de la UMNG son considerados como tal, porque asisten al gimnasio mínimo durante un semestre, de tres a seis veces por semana de manera continua, como se puede demostrar en las encuestas que anexamos y aplicamos en el gimnasio (Dominguez & Paz, 2010).

Esta disciplina del hábito del ejercicio es el primer proceso de aprendizaje que se construye con el uso del gimnasio y tiene diferentes características. Los usuarios empiezan por entender que los cambios corporales que quieren lograr requieren tiempo, continuidad y voluntad; por lo general llegan con la idea de que en uno, dos o tres meses van a transformar su imagen corporal, cuando ha pasado este tiempo y los cambios físicos no se evidencian de manera notoria, la gran mayoría de usuarios desisten del gimnasio por frustración, falta de fuerza de voluntad y por la incapacidad de auto disciplinarse, demostrando de esta manera su carácter. Lo anteriormente mencionado se apoya en entrevista a un profesor del gimnasio (Pillimue, 2010).

En este proceso de auto aprendizaje de la disciplina del hábito del ejercicio, adquiere relevancia la concienciación de la sensación de bienestar que se produce con la ejecución del ejercicio físico de manera continua después de 25 minutos. Esta sensación de bienestar tiene su explicación en la producción orgánica de endorfinas, consideradas las hormonas del

bienestar. Este fenómeno fisiológico y bioquímico ha sido objeto de estudio por diferentes autores que han coincidido en darle a las endorfinas producidas por el ejercicio físico este carácter de felicidad. Al respecto Thumm comenta:

> "las endorfinas son péptidos producidos a nivel de la hipófisis, cuando hacemos ejercicio físico esta glándula es estimulada produciendo endorfinas en el organismo, las que van a actuar sobre los receptores que causan analgesia, además de producir un efecto sedante similar a lo que genera la morfina. Es por esto que las endorfinas son consideradas nuestros opiodes endógenos" (Thumm, 2007)

Estas sensaciones de bienestar, estimuladas por las endorfinas, repercuten en una sensación de poder y plenitud que transforma el estado de ánimo y mejoran la autoestima (Palomino, 2010).

Cuando los usuarios del gimnasio encuentran conscientemente estímulos inmediatos en su psiquis y en su voluntad, empiezan a asistir continuamente al gimnasio, constituyendo el principio fundamental para lograr procesos y proyecciones de vida: la autodisciplina. A partir de una práctica constante de actividad física y de una actitud disciplinada, la orientación que los profesores proponen en la formación corporal y en los procesos de aprendizaje de sus estudiantes, incluye elementos psicofísicos.

La actividad psicofísica parte de un reconocimiento y aceptación del cuerpo que se tiene; es un proceso de reconciliación consigo mismo para aceptar el propio esquema y composición corporal. Este reconocimiento del cuerpo es estimulado por las motivaciones endógenas expuestas anteriormente y permite una proyección basada en la visualización del cuerpo sano, vital que se quiere mantener (Echeverry, 2010).

El papel de los profesores del gimnasio en el proceso de aprendizaje de la auto disciplina, empieza al indagar a los usuarios por las sensaciones que están experimentando y por el estado de ánimo que están viviendo durante la actividad física. En estas observaciones e indagaciones realizadas a diferentes usuarios del gimnasio, se ha evidenciado que ellos experimentan sensaciones de integridad, concentración, relajación, distensión, desahogo, vitalidad y, plenitud, en términos globales, sensaciones de bienestar. Después de la indagación, en expresiones pedagógicas de la mayéutica socrática, los profesores proceden con la concienciación de las motivaciones endógenas de bienestar evidenciadas anteriormente, lo que conlleva al fortalecimiento de la voluntad y el reposicionamiento de la actividad física en la escala de prioridades de las actividades cotidianas, buscando la incorporación del hábito del ejercicio como estilo de vida saludable (Colmenares, 2010).

Ya que toda actividad física supone la conjunción de cuerpo y movimiento, y que tratándose de la realidad vital del ser humano en su integralidad, se puede concebir la presencia de una conciencia de su existencia, se piensa que la vida humana puede apuntar o dirigirse a la realización de una finalidad, o cuando menos, en dirección a ella; en un sentido en el que la autorrealización personal motivada por el esfuerzo físico puede generar el incremento de la satisfacción como elemento componente de un cierto fenómeno psicofísico en la perspectiva del enriquecimiento cualitativo de la calidad de vida (Peña, 2010).

De esta manera, los profesores del gimnasio procuraran hacer comprender por diferentes métodos didácticos, que la adquisición del hábito del ejercicio es una de las maneras de aprender a tener un mejor bienestar y

cuidado del cuerpo, la mente y el sentimiento, cumpliendo un objetivo en sí mismo: hacer ejercicio para sentirse bien. De igual manera, los usuarios del gimnasio comprenden que los cambios corporales que quieren lograr de manera inmediata, requieren tiempo, voluntad, disciplina y paciencia.

El fortalecimiento de la voluntad es otro proceso de aprendizaje que se favorece con el uso del gimnasio, hacer fuerza física implica decisión y voluntad, que se pone a prueba en cada repetición; cuando el cuerpo es llevado a sus límites de fuerza, se experimenta la presencia de esa fuerza de voluntad que permite ir más allá del dolor, la fatiga y los límites físicos (Cortes, 2010).

La transformación de la imagen corporal es la motivación inicial y primordial de los usuarios del gimnasio; como veíamos, lograr estos cambios requiere tiempo, por lo que es necesario re direccionar esta motivación, para evitar la frustración y deserción de los usuarios (Palomino, 2010).

Los estereotipos corporales de mujer y hombre que venden los medios de comunicación son importados de las culturas colonizantes y se parecen muy poco a los tipos corporales de los hombres y mujeres de esta cultura mestiza tropical.

Los estereotipos corporales comerciales se convierten en símbolos impuestos que hay que alcanzar, se interiorizan tanto, que se sueña con rubias de “90- 60-90”. Una parte de los usuarios del gimnasio caen en el conflicto de no aceptación de su cuerpo, e intentan resolver este conflicto pretendiendo parecerse más corporalmente a los estereotipos comerciales.

La tarea de los docentes del gimnasio es generar espacios para que los usuarios empiecen a revalorar su cuerpo, a conocerlo, sentirlo, aceptarlo,

quererlo y embellecerlo de acuerdo con su morfología particular; en otros términos, a mejorar la autoestima (Pillimue, 2010).

Los profesores también ayudan a los usuarios a comprender que la imagen corporal va más allá de lo físico, que es percibida y expresada a través de sensaciones, emociones y representaciones mentales; que se recrea constantemente, es cambiante y relativa a las influencias de los estados de ánimo y del entorno, constituyéndose en un concepto holístico que se pone en juego en el interactuar cotidiano, evidenciándose con la expresión corporal. Esta reflexión se apoya en el siguiente concepto de imagen corporal:

> "el conocimiento inmediato y continuo que tenemos de nuestro cuerpo, en reposo o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean" (Le bulch, 1986).

La auto observación es un proceso de aprendizaje fundamental en la práctica del multifuerza del gimnasio. La gran mayoría de los usuarios inician sus experiencias muy desconcentrados, distraídos por el medio exterior y poco a poco se van dando cuenta que la ejecución de los ejercicios implica un alto grado de concentración que empieza por la auto observación de la ejecución técnica de los ejercicios físicos; esto conlleva a estar atento a la propiocepción de las sensaciones kinestésicas, registradas por los músculos esqueléticos y al conocimiento de la fuerza que se tiene en relación a la carga que se puede movilizar sin poner en riesgo la integridad física.

La auto observación también va dirigida a la respiración y a las sensaciones interoceptivas y cinestésicas de los músculos lisos, durante la ejecución de los ejercicios. La respiración es un elemento esencial que

implica su sincronización con el movimiento físico; cuando se logra esta integración consciente entre respiración y movimiento físico, se genera una conexión con el ser interior, es decir, con los órganos internos. Esta conexión es un principio de sensibilización a través del cual se aprende a sentir y a conocerse a sí mismo (Colado, 1996).

El gimnasio se constituye en un espacio de relajación de las tensiones emocionales de la sociedad. A través del control respiratorio, de la atención a las sensaciones cinestésicas y de las endorfinas, se ejerce una transformación sobre las emociones; este proceso de autopoiesis representa un aprendizaje para ver la vida desde una emoción positiva.

EL AUTOCUIDADO Y LA CALIDAD DE VIDA EVIDENCIADOS CON EL USO DEL MULTIFUERZA.

Las necesidades humanas se manifiestan a través de comportamientos, que son la expresión de dichas necesidades. Estas necesidades se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida y van desde las necesidades fisiológicas básicas (para mantener la homeostasis), hasta la autorrealización, que representa a necesidades y deseos más elevados. Para mantener estas necesidades en equilibrio y poder desarrollarnos, nace el auto cuidado.

El concepto de auto cuidado (Orem, 1993) se define como el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior. El auto cuidado por tanto, es una actitud consciente que realiza o puede realizar la persona para sí misma. Cada individuo cuenta con una percepción de calidad de vida, teniendo en cuenta el contexto cultural y el sistema de

valores en el que vive, en relación a las metas, expectativas y estándares que tiene. Por estas razones se describen algunos aportes de la práctica de la actividad física en la proyección de la calidad de vida.

Uno de los supuestos que de aquí se desprenden es que todos tenemos la capacidad para cuidarnos y este autocuidado lo aprendemos a lo largo de nuestra vida; principalmente mediante las comunicaciones que ocurren en las relaciones interpersonales. Por esta razón no es extraño reconocer en nosotros mismos prácticas de autocuidado aprendidas en el seno de la familia, la escuela, el gimnasio y las amistades.

Es así como las personas desarrollan prácticas de autocuidado que se transforman en hábitos, que contribuyen a la salud y el bienestar. Todas estas actividades son medidas por la voluntad, son actos deliberados y racionales transformados en partes del estilo de vida. Los niños cuando aprenden estas prácticas se están transformando en personas que se proporcionan sus propios cuidados, en este caso, ellos son sus propios agentes de autocuidado.

Para lograr el propósito de mantener nuestro bienestar, salud y desarrollo, todos los seres humanos tenemos requisitos que son básicos y comunes a todos; según Orem existen tres grandes grupos de requisitos: los requisitos universales, los requisitos del desarrollo y alteraciones o desviaciones de salud.

Es esencial entonces, a la comprensión del papel que juega la dinámica de la actividad física en la proyección del sentido de vida para el ser humano, entender la integralidad de la vida como una unidad psicofísica

que se proyecta conscientemente a partir del cuerpo en movimiento. Esto es que, la corporeidad como fundamento de la realidad vital, es el soporte somato-psíquico móvil de todo sentido de vida, puesto que el ser humano es capaz de reflexionar acerca de su realidad y proyectarse en su mundo con una finalidad propia de la calidad de vida.

Pero hay un concepto fundamental que expresa la relación entre actividad física y calidad de vida: el reconocimiento que dialécticamente se define como el auto-reconocimiento que se forma en la constitución de la subjetividad personal, a partir del reconocimiento del otro como diferente pero co-actuante en la búsqueda del propio sentido de vida. Tomamos el pensamiento dialéctico de la unidad de contrarios en el acercamiento a Hegel del profesor Numas Gil cuando afirma que……

> "tenemos la relación con el otro. Aquí cada sujeto constata el reconocimiento *en* el otro y no solamente del otro, pues cada yo constata fuera de él y frente a sí su propia auto-determinación" (Gil, 1988, pag. 40).

En ello está el significado de lo corporal y el reconocimiento de su importancia para la formación, no solo de la proyección de la imagen corporal, sino de la resolución del propio sentido interno y de la construcción autopoiética, lo que constituye la finalidad del ejercicio corporal como finalidad auto-realizadora.

De esta manera, dentro de la actividad física del ser humano, hay por lo menos una tarea que emprender *para* hacer de ésta una experiencia basada en una actitud consciente que integre cuerpo, mente, sentimiento y respiración.

> “El cuerpo es la referencia que empieza a ser dato codificable cuando lo desciframos a diario, cuando no se avergüenza de él, cuando se esfuerza por conocerlo, cuando lo desea, cuando lo rechaza, cuando tiene la osadía de representarlo, cuando no cede fácilmente a la tentación de la palabra y prefiere experimentar primero las formas de la vida plural.” (Coca, 1993,pag. 38)

Si nos damos cuenta, hasta ahora vemos cómo la unidad psicofísica que estructuran las motivaciones y configuraciones de la vida humana, tiene sentido porque existe un universo de sentido, un escenario que aún en las formas lúdicas como el juego, o en las conformaciones más complejas de la actividad física, constituye el mundo de las vivencias de un sujeto, pero en relación intersubjetiva con los demás; es decir el mundo de la vida social, desde lo cual se entiende la constitución de sentido de vida en cooperación con las otras constituciones vitales humanas.

Rescatamos entonces, el concepto de sentido de vida como juego “serio” en el texto de *“El Arte de Amargarse”*, teniendo en cuenta una teoría del juego propia de una propuesta que apunta a la elaboración de un marco conceptual para la comprensión de un proyecto de vida bajo normas determinadas, que pretenden motivar una toma de decisión diferenciada, frente a una conducta personal que acostumbra a seleccionar entre la supuestamente irrenunciable tendencia de ganar o perder. En el gimnasio se evidencia la evolución de estas típicas relaciones competitivas hacia relaciones de cooperación y de competición consigo mismo.

Watzlawick plantea la posibilidad de las relaciones humanas en el marco de juegos de “sumas a cero” y juegos de “sumas a no ceros”. En el primer caso se trata de las relaciones más usuales en las que la ganancia del uno depende de la pérdida del otro y que en una sociedad basada en la

competencia utilitaria se presentan como hegemónicas. En el segundo caso se establece más bien un ambiente de solidaridad entre diferentes, puesto que la vida ofrece retos mayores que implican la necesidad de una causa común, o de un reconocimiento de que la ganancia o la pérdida no es lo más importante, como puede ser la experiencia acumulada en un proceso que no resultó en el triunfo.

Vemos entonces, que la disposición hacia el juego de la vida, en el que más que la ganancia interesa el aprendizaje, dentro de un sentido de vida trascendental al interés egoísta, que implica la derrota del otro, es propia de una conciencia de vida asumida como un reto consigo mismo, para afrontar la vida con los otros. Al respecto se pregunta Watzlawick:

> "¿Por qué nos resulta tan difícil comprender que la vida es un juego de sumas a no cero? ¿Qué pueden ganar *los dos juntos*, tan pronto como se deja la idea de tener que vencer al otro y no ser vencido y que incluso se puede llegar a vivir en armonía – algo inconcebible para el jugador de sumas a no cero, con el gran adversario de juego, con la vida?" (Watzlawick, 1984,pag. 48).

Concluyendo, se plantea una complejidad de relaciones socio-culturales, como el escenario de una actividad psicofísica proyectada en elementos para el rescate corporal, en construcción social mancomunada, que expresen un sentido de vida bajo nociones tales como la *comunicación*, la *auto percepción* y la *proyección* del ser humano frente al mundo.

El uso del multifuerza del gimnasio se constituye en una valiosa posibilidad para quienes lo utilizan frecuentemente, al facilitar los aprendizajes de la autodisciplina, autoestima, la sensación de bienestar, la concentración, la fuerza de voluntad; en fin, permite la construcción

autopoiética del ser, a través del ejercicio corporal, con finalidad auto realizadora de salud, bienestar y calidad de vida.

REFEERENCIAS:

Aristóteles. (1982). *Ética a Nicómaco.* Madrid: Aguilar.

Avila, L. D. (7 de Agosto de 2010). Que investigaciones se han realizado en el gimnasio de la UMNG. (J. L. Cortés, Entrevistador)

Bernard, M. (1985). *El cuerpo.* Barcelona: Paidos.

Coca, S. (1993). *El hombre deportivo.* Madird: Alianza.

Colado, J. (1996). *fitnnes en las salas de musculacion.* Barcelona: Inde publicaciones.

Colmenares, L. (10 de Agosto de 2010). ¿Que le aporta para su vida el uso del equipo del multifuerza? (E. Lombana, Entrevistador)

Cometti, G. (1998). *Los metosos Modernos de musculación.* Barcelona: Paidotribo.

Cortes, J. L. (10 de Agosto de 2010). ¿Cree usted que la fuerza de voluntad es un proceso de aprendizaje que se evidencia en el uso del gimnasio? (E. Lombana, Entrevistador)

Dominguez, A., & Paz, C. E. (3 de Agosto de 2010). ¿Con que frecuencia asiste a utilizar los equipos de multifuerza del gimnasio de la U.M.N.G? (M. L. Santamaria, Entrevistador)

Echeverry, F. (12 de Agosto de 2010). ¿Que le aporta para su vida el uso del equipo de multifuerza? (J. L. Cortes, Entrevistador)

Gil, N. (1988). *El ideal ético o la relación con el otro. En dominación y servidumbre en Hegel y otros ensayos filosóficos.* Bogotá: Facultad de derecho. Universidad Nacional de Colombia.

Le bulch, J. (1986). *La educación psicomotriz en la escuela primaria: la psicokinética en la edad escolar.* Buenos Aires: Paidos.

Orem, D. (1993). *Conceptos de enfermeria en la práctica.* Barcelona: Masson Salvat Enfermeria.

Palomino, H. O. (3 de Agosto de 2010). ¿Que ha aprendido en el multifuerza del gimnasio de la UMNG? (J. Cortés, & L. Edgar, Entrevistadores)

Peña, C. (10 de Agosto de 2010). ¿Cree usted que el aprendizaje del auto cuidado con el equipo del multifuerza le aporta a su calidad de vida? (M. Santamaria, Entrevistador)

Pillimue, J. (10 de Agosto de 2010). ¿Cuales son las principales causas de deserción de los usuarios del gimnasio? (M. Santamaria, Entrevistador)

Suarez, I. (1998). *Multifuerza.* La Habana: Cientifico Técnica.

Thumm, F. (10 de Julio de 2007). *Revista Endorfina*. Recuperado el 26 de Mayo de 2010, de http://endorfina.bligoo.com/content/view/52691/Que-son-las-Endorfinas.html

Watzlawick, P. (1984). *El Arte de Amargarse la Vida.* Barcelona: Herder.