

# Contáciate del movimiento

Mayra Valeria Escobar Insuasti

Rosa Helena Eraso Angulo

Gerardo Criollo Castro

Karina Ximena Rodríguez Espinosa

Profesores de Fisioterapia

Universidad Mariana

La contingencia sanitaria desencadenada por el COVID-19 reveló grandes problemáticas de salud a nivel mundial, además de generar secuelas como el impacto emocional derivado del aislamiento social, la pérdida de familiares y amigos cercanos, una pobre estabilidad económica y laboral, siendo estos algunos de los factores que actualmente han marcado una diferencia en las nuevas dinámicas sociales (Huarcaya-Victoria, 2020). Desde ahí, es importante resaltar cómo la salud mental ha marcado un auge de interés en el bienestar de las personas y, entender que, situaciones de estrés de diferente índole, alteran la salud mental y, a la vez, ocasionan consecuencias a nivel físico que afectan la calidad de vida de las personas (Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS), (s.f.). Es importante denotar que la salud y el bienestar están relacionados con los componentes físico, emocional, social, entre otros (Lozano-Vargas, 2020), mismos que, están influenciados por el movimiento corporal humano, como un eje transversal por el cual el ser humano interactúa y representa el estado de salud y bienestar.

Como profesionales en salud, desde la disciplina de Fisioterapia se tiene la necesidad de implementar estrategias que permitan cuidar la salud de las personas, dado que esta profesión responde a un llamado de responsabilidad social que contribuye a lo mencionado; por esta razón, desde el programa de Fisioterapia, como el único programa en Nariño y, respondiendo a la misión universitaria de contribuir al desarrollo social y al bienestar de las personas, se planteó el proyecto denominado *Contáciate del movimiento*, con el cual se busca promover el cuidado de la salud en tres componentes fundamentales: físico, mental y corporal, mediante procesos educativos y preventivos en la población joven y adulta en la ciudad de Pasto, a través de intervenciones fisioterapéuticas dirigidas hacia la promoción y prevención en salud, que generen espacios de aprendizaje y autocuidado a través de las experiencias del movimiento corporal.

Estas actividades, coordinadas y direccionadas por los estudiantes del programa de Fisioterapia de sexto y séptimo semestres y docentes supervisores, permitieron crear espacios de acceso libre a un público que tuviera la disposición de aprender y participar, cumpliendo con los objetivos planteados en torno a los tres componentes mencionados, en diferentes entornos y contextos, como el Hospital Mental Nuestra Señora del Perpetuo Socorro, Clínica Hispanoamérica y Alcaldía de Pasto.

Uno de los componentes de trabajo a resaltar dentro del proyecto, es la intervención fisioterapéutica frente a la corporalidad, con la cual se buscó que los participantes, a través de experiencias corporales dirigidas, exploraran su cuerpo y movimiento, como un contribuyente al cuidado de la salud física y mental. La corporalidad puede ser comprendida como aquellas disposiciones encarnadas, esquemas, formas de conocimiento y competencias adquiridas en los contextos sociales, que incorporan estructuras y prácticas sociales en los cuerpos (Bourdieu, 2007; Lancheros, 2019). Según esto, la corporalidad es una mirada subjetiva que las personas tienen de su cuerpo, que influye claramente en su imagen y el esquema corporal, dos elementos clave en torno a las capacidades físicas y las emociones que condicionan la salud, siendo el movimiento corporal humano, el objeto de estudio de esta profesión. Este concepto trasciende como un factor esencial para entender la subjetividad de los seres humanos que, visiblemente se ha visto afectado por la dinámica actual y que, tal vez antes o ahora, no ha sido explorado en su totalidad.

Generar estos espacios de vivencia corporal fue un reto muy grande para los estudiantes, dado que, primero, era necesario que cada uno de ellos hiciera un trabajo de introspección y exploración corporal para encontrar las actividades que permitieran que los participantes tuvieran una experiencia interesante y comprendieran

la importancia de este componente, que no tiene una fácil interpretación; enfrentarse al miedo de moverse libremente frente a personas no conocidas fue el principal reto. Gracias a la creatividad, se promovió un ambiente de confianza que permitió, paulatinamente, una participación más dinámica y visual de aquellas personas que sintieron curiosidad y entendieron lo significativo de estos espacios en su rutina diaria. Si bien sigue siendo un reto enfrentarse a la subjetividad de un individuo que está sujeto a muchos condicionantes sociales, religiosos, políticos, culturales y muchos más, con estos espacios se puede lograr pautas de manejo y autoconocimiento y, claro está, autocuidado, que propende la atención del movimiento corporal humano: lo que nos hace vitales y funcionales; ese movimiento que nos permite explorar el mundo, darnos a conocer y vivir (Fernández de la Vega, 2018).

El componente de la corporalidad, entonces, se asume como un integrador en la salud y el bienestar, que permite crear experiencias corporales y de aprendizaje para que las personas, en esta nueva dinámica social e individual, en esta nueva demanda de roles, conozcan una estrategia de cuidado que contribuye a la salud física y mental; es un llamado a cuidarse, más allá de lo que es visible o, del dolor sentido (Villamil y Galindo, 2019).

Desde esta nueva posibilidad de acercamiento a la población en general, es necesario que la atención en fisioterapia amplíe su quehacer desde la promoción y prevención, para combatir los estragos del confinamiento no solo a nivel físico, sino mental, desde el movimiento corporal y una visión bio-psico-social del individuo, comprendiendo en este momento que, las distintas esferas dentro de la condición de salud o bienestar, se vieron afectadas.

Como profesionales, buscamos el acercamiento al componente de la salud mental y a la comprensión de la relación, existente pero desconocida, entre el cuerpo y la mente, que muy pocos intentan mejorar, encontrando necesidades de gran relevancia en salud pública, debido a que la evidencia científica y la realidad social permitieron reconocer que las nuevas realidades del teletrabajo, el desempleo temporal, la enseñanza en casa y la falta de contacto físico, requieren tiempo para adaptarnos (OPS y OMS, s.f.); además, el temor de contraer la COVID-19 puede resultar especialmente duro para algunas personas, especialmente para aquellas con trastornos de salud mental.

Bajo este escenario, se busca generar espacios de sensibilización y experiencias significativas para la mente a través del cuerpo, identificando que los estilos de vida saludable también incluyen aspectos como el mejoramiento de las funciones mentales superiores, las habilidades cognitivas, la calidad del sueño y el manejo del tiempo libre, como elementos esenciales que satisfacen las necesidades emocionales que, muchas veces, son expresadas en forma de movimiento y que, si no son exploradas y fortalecidas, se convierten en síntomas somáticos, como: la diaforesis, el dolor crónico, malestares digestivos, entre otros, que permiten identificar que “los síntomas no motores que generan la enfermedad psiquiátrica, son tan importantes e incapacitantes como los motores” (Gunaydin y Kreitzer, 2016, p. 336) y, por ende, tienen una relación directa.

Así, a través de este proyecto se logra vincular a la comunidad dentro de experiencias diferentes e interactivas que permiten incrementar en los participantes, hábitos efectivos para mantener el bienestar y reconocer que la actividad física y el cuidado del cuerpo van de la mano con el cuidado de la emoción y, en consecuencia, influyen en el comportamiento y en los roles que cumplen como seres sociales por naturaleza.

Finalmente, la práctica desde la proyección social llama a una reflexión general frente a la situación que vive el mundo y, los riesgos contextuales que indican la necesidad de atención en salud, que llevan a fortalecer el perfil profesional hacia la comunidad, desde diferentes puntos de vista y a través de actividades que beneficien al individuo y su entorno, para lograr su bienestar en las diferentes esferas, contagiándose, pero de aspectos positivos como la vida saludable desde el movimiento.

## Referencias

- Bourdieu, P. (2007). *El sentido práctico* (A. Dilon, Trad.). Siglo XXI Editores.
- Fernández de la Vega, S. (2018). La memoria del cuerpo: una justificación teórica de las intervenciones corporales en psicoterapia psicoanalítica. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(134), 451-471. <https://dx.doi.org/10.4321/50211-57352018000200006>
- Gunaydin, L. A. & Kreitzer, A. C. (2016). Cortico-basal ganglia circuit function in psychiatric disease. *Annual Review of Physiology*, 78, 327-350. [10.1146/annurev-physiol-021115-105355](https://doi.org/10.1146/annurev-physiol-021115-105355)
- Huarcaya-Victoria, J. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 327-334. <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Lancheros, K. N. (2019). *Corporalidad y corporeidad: re-significación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación* [Tesis de Maestría, Universidad Nacional de Colombia]. <https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/77827/1026572767.2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus COVID-19 en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 83(1), 51-56. <https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Organización Mundial de la Salud (OMS). (s.f.). Salud mental y COVID-19. <https://www.paho.org/es/salud-mental-covid-19>
- Villamil, A. y Galindo, A. (2019). La metáfora de la corporalidad en la guerra como dispositivo resiliente. *Campos en Ciencias Sociales*. 8(1), 85-114. <https://doi.org/10.15332/25006681/5717>

