

Relatoría - día 4, 26 de agosto 2005

Durante el cuarto y último día de esta edición de los Coloquios se contó con tres ponencias. La primera participación fue de Arturo Osiel Cárdenas, profesor de Educación Física en Cádiz, doctorando en Pedagogía, trabaja con discapacitados, es enamorado de la montaña y del litoral de Cádiz, preocupado por la conservación ecológica. La segunda aportación fue enviada desde Roma por Leticia Soberón Mainero nacida en la Ciudad de México, quien es psicóloga, actualmente presta sus servicios en el Pontificio Consejo para las Comunicaciones Sociales, en la coordinación de la Red Informática de la Iglesia en América Latina (RIIAL) y es autora del libro «Perlas - Teología del cuerpo en Juan Pablo II» (Edimurtra) en el que presenta un análisis y síntesis del primer ciclo de 63 catequesis sobre la teología del cuerpo que este pontífice pronunció desde el 5 de septiembre de 1979 hasta el 6 de mayo de 1981; esta ponencia fue leída por Marta Burguet Arfelis. La tercera ponencia estuvo a cargo de Jordi Cussó Porredón, economista y director de la Universitas Albertiana Interdisciplinar, quien ha sido el moderador de esta edición de los Coloquios.

Primera ponencia

El papel de la educación física. Las posibilidades y perspectivas en el currículo educativo a cargo de **ARTURO OSIEL CÁRDENAS**

El ponente inició haciendo un breve recorrido histórico de lo que ha sido la educación física en la educación en general. Generalmente es un área más en el currículum, hay falta de reconocimiento hacia esta materia. La cultura helénica la tomó en cuenta desde antes de la era cristiana, dentro del ideal de cultura. También se consideró la educación del cuerpo con fin militar; luego entró en decadencia durante el periodo romano y desapareció en edad media. En renacimiento comienza a aparecer nuevamente. En España no formará parte de la educación sino hasta el siglo XIX con el nombre de gimnástica; desde entonces ha sufrido altibajos en el reconocimiento institucional.

Para el profesor de educación física su importancia forma parte de la formación integral del individuo. La sociedad aun no tiene esta visión, aun le da prioridad a las matemáticas, las ciencias, etc. Los padres no llegan a comprender porqué a veces sus hijos suspenden gimnasia. Muchos lo consideran pérdida de tiempo, prolongación del recreo. Sin embargo, lo más importante para los padres con respecto de sus hijos es que tengan salud y ésta se logra en parte con el ejercicio físico, pues el sedentarismo atenta contra la salud.

Practicar ejercicio físico dos veces por semana trae consigo un abanico de beneficios, reduce posibilidades de cáncer, eleva los niveles de colesterol bueno, previene diabetes, tiene valor terapéutico y preventivo en casi todas las patologías, fracturas, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, promueve pérdida de peso efectiva combinado con dieta adecuada, evita la depresión y sus recaídas; incluso el sudor es beneficioso ya que posee un antibiótico natural.

El ejercicio físico ha de ser cotidiano, integrado en nuestra vida, que nos agrade, que sea natural en nosotros. Esto se logra por la educación, por los buenos hábitos desde pequeños pues ya en adultos requiere altas dosis de voluntad y dedicación con gran posibilidad de abandono.

Es responsabilidad de los profesores de educación física formar personas que necesiten del movimiento. Estamos formados por un 40% de músculos, ¡no es posible que no los utilicemos! No hemos de necesitar sobre esfuerzo humano para querer hacer ejercicio. La salud es recurso para la vida diaria más que el objetivo. El sobrepeso es una epidemia de nuestro tiempo. Con sólo 100 calorías diarias menos ya estamos evitando la obesidad.

Hoy en día hay peligros también en lo que al ejercicio físico se refiere. Por ejemplo, no hay que caer en el gran negocio de la salud, de los gimnasios, vestimentas, individualismo, consumismo, obsesión por la apariencia. El culto a la apariencia produce efectos devastadores de trastornos alimentarios como la anorexia y la bulimia. Lo más cruel se muestra en millones de niños esclavos de la vestimenta deportiva.

El profesor de educación física ha de invertir estas tendencias y alertar a los alumnos para que tomen conciencia de que se les está manipulando hacia un mundo de consumismo, hacerles ver la contradicción de sobre-abundancia y hambre que hay en el mundo. La televisión enferma, cuanto más tiempo se pasa frente a ésta, más posibilidades hay de enfermar y de caer en el consumismo. Actualmente se ha detectado un incremento de 65% de obesidad y 40% de diabetes. Habría que analizar el tipo de anuncios que pasan en la franja infantil.

Otro aspecto para reflexionar es la contaminación del aire producida por el sector transporte. Usamos el coche la mayor parte de las veces para recorrer menos de 4 kilómetros y tardamos más yendo en coche que caminando. Dedicamos más tiempo a nuestro coche que a la familia, tomando en cuenta las horas de trabajo necesarias para ganar el dinero que se necesita para comprarlo y mantenerlo.

En cuanto al contenido y metodología de la asignatura de educación física el ponente propone: Juego y deporte. El alumno aprende a resolver problemas ante estímulos, transmite ideas, coopera con compañeros, aprende a perder y ganar sin violencia. Se promueve la integración y socialización, creatividad, buen uso del tiempo libre, espíritu crítico, mejora coeducación en condiciones de igualdad.

Deporte adaptado. Para cualquier tipo de discapacitados y en el que participan todos los alumnos. Si por ejemplo los alumnos se cubren los ojos para experimentar lo que siente un compañero ciego, se promueve la integración, sensibilización y comprensión en todo el alumnado. Se puede incorporar deporte para ciegos, deficientes mentales, auditivos, autismo, inadaptación, etc.

Experimentación. Los niños tienen complejos mecanismos de aprendizaje. La enseñanza tradicional era unidireccional, con el alumno pasivo. Pero el niño es muy activo, no se le puede tener en actitud pasiva. No basta con que el profesor se limite a hablar. El niño aprende a través de la vivencia, la experiencia. Hay que hacer simulaciones para experimentar, bandas en los ojos, simulación de embarazo, todo esto nos permite tener una visión más crítica del mundo. Correr, reír, llorar, es innato en el ser humano y no se puede experimentar frente al ordenador. Esta experimentación puede ser interdisciplinar, es decir, combinado con otras asignaturas, por ejemplo con ciencias de la naturaleza; sin embargo, hay resistencia por parte de profesores de otras asignaturas y limitaciones administrativas.

Reconocimiento. Hay que reconocer las capacidades que tiene cada niño y potenciarlas; no todos los niños tienen iguales capacidades, hay que profundizar con cada niño pues no siempre es fácil detectar estas características. Hay que poner las condiciones para que afloren las potencialidades de cada niño.

Segunda ponencia

El cuerpo humano, diseñado para expresar amor a cargo de **LETICIA SOBERÓN MAINERO**, leída por Marta Burguet Arfelis.

Las diversas culturas han intentado, a lo largo de la Historia, desentrañar la fascinante complejidad del ser humano, que ha sido siempre un desafío para cada sociedad y cada individuo.

Los Coloquios de este año estudian al ser humano en cuanto cuerpo capaz de moverse, y las variadas formas del movimiento físico en la vida cotidiana. Según Alfredo Rubio, el hombre es libre, inteligente y capaz de amar; todo ello se da únicamente en y a través del cuerpo. Esta visión es muy sintónica con lo que será mi aportación a este encuentro: la maravillosa antropología bíblica que el Papa Juan Pablo II expuso durante las Catequesis de los miércoles en Roma al inicio de su Pontificado, entre los años 1979 y 1982, referentes a la "teología del cuerpo".

El origen de la teología del cuerpo está en el hecho de que el Verbo de Dios se ha hecho carne. Así "el cuerpo humano ha entrado por la puerta principal en la teología", dice Juan Pablo II. Estas Catequesis son un estudio de los relatos de la Creación en el Génesis, pero desde los ojos de Jesucristo. Describen cómo el cosmos, y en él el varón y la mujer, fueron creados por amor, y llamados con eficacia por Dios mismo para vivir amorosamente. El Papa nos invita a renovar la mirada sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo, a la luz de ese Amor que está en el origen de todo y que sigue dando a todo existencia y sentido.

La amplitud de estas Catequesis sobre la "teología del cuerpo" no puede ser sintetizada en estas breves líneas, de modo que sólo haré referencia a uno de sus aspectos fundamentales: el cuerpo humano es "mensaje" en sí mismo, y como tal debe ser "leído" y manifestado a otros.

El cuerpo humano hace visible lo espiritual

El libro del Génesis contiene dos narraciones sobre la creación del mundo y del hombre, que según Juan Pablo II son complementarias. El primer relato describe así a Yahveh creando al hombre: "hagamos al hombre a nuestra imagen y a nuestra semejanza" (Gn 1, 26). "Y vio Dios que era muy bueno cuanto había hecho" (Gn 1, 31). Así pues, la "imagen y semejanza" de todo ser humano respecto a Dios es una de las claves para comprendernos. Si bien todos los seres llevan en sí el mensaje del amor con que fueron creados, sólo la persona humana es capaz de comprender ese mensaje, hacerlo suyo y manifestarlo a su vez a otros. El cuerpo tiene un 'significado': está hecho para expresar amor. Ese es el "significado esponsalicio del cuerpo humano".

He aquí algunas frases literales de las Catequesis pontificias:

"El cuerpo, y sólo él, es capaz de hacer visible lo que es invisible: lo espiritual y lo divino. Juntamente con el hombre entró la santidad en el mundo visible, creado para él. El sacramento del mundo y el sacramento del hombre en el mundo, provienen de la fuente divina de la santidad" (20 de febrero de 1980).

El segundo relato explica en forma de narración mítica el momento en que el ser humano creado se encuentra solo ante Dios y ante el cosmos –soledad originaria que es constitutiva de su ser-, y el momento del gozoso encuentro con el "otro yo" en la humanidad común: varón y mujer. La unidad originaria entre ellos expresa que el ser humano no sólo lleva en sí imagen divina en forma individual, cuando está solo. Se asemeja a Dios sobre todo cuando vive en unidad con otros, cuando se da a sí mismo como regalo a alguien, cuando hace don desinteresado sí mismo y vive en "comunión" con el otro. El Papa define esta "comunión" como "la ayuda que se deriva del hecho de existir como persona para otra persona". Esta forma de unidad o comunión es la que Dios sueña y desea se dé entre varones y mujeres. Dice Juan Pablo II: "El ser humano se ha convertido en 'imagen y semejanza' de Dios no sólo a través de la propia humanidad, sino también a través de la comunión de las personas que el hombre y la mujer forman desde el principio. El hombre se convierte en imagen de Dios, no tanto en el momento de la soledad, como en el momento de la comunión. De este modo se puede comprender el concepto trinitario de 'imagen de Dios'.

El amor y la aceptación del otro Señala el Papa con insistencia que el varón y la mujer descritos en la segunda narración bíblica "estaban desnudos sin avergonzarse de ello" (Gn 2,25). A este estado lo llama "inocencia originaria", y señala que esa inocencia consiste en la rectitud de intención en el intercambio del don entre varón y mujer. Es "una recíproca aceptación del otro, un acoger al otro mediante toda la verdad y la evidencia de su propio cuerpo, en su masculinidad y feminidad (...), de forma que expresa y sostiene en la desnudez recíproca el significado del don del otro y profundiza en su dignidad". (6 de febrero 1980).

El pecado, tal como es descrito en el Génesis, consiste en una duda radical del hombre respecto al amor como motivo de la Creación y de la Alianza con Dios. El ansia orgullosa de 'ser como Dios' pero sin Dios, le hace alejarse de la fuente misma de su ser. Al resquebrajarse la unidad del ser humano con su Creador, surge el miedo ante Dios y ante el cosmos, y con ellos la vergüenza del propio cuerpo. Emerge la inseguridad sobre si el propio "yo" será aceptado por el otro con aquella plenitud originaria, de modo que cubren su desnudez. Con el pecado se inicia una dinámica de dominio entre varón y mujer, y será muy fatigoso reconstruir la unidad profunda entre ellos.

El cuerpo redimido

Pero Juan Pablo II insiste en la potencia de la redención. Nos invita a no vivir como si el pecado tuviera la última palabra. Cristo no sólo restaura la inocencia y la unidad originarias, sino que las potencia, las hace mucho más profundas y esplendorosas. Es en Cristo y por Él que varones y mujeres readquirimos dignidad y libertad. Jesucristo hace posible una unidad nunca antes imaginada entre los seres humanos, pues es el mismo Espíritu de Dios el que los une. El cuerpo adquiere su máxima dignidad, pues es nada menos que templo del

Espíritu Santo, y espacio privilegiado para que Dios se haga presente en cada momento histórico, de modo que la Salvación se haga vida cotidiana.

El ser humano se plenifica amando, haciendo de sí mismo don desinteresado. Esta capacidad de expresar amor puede ser vivida y expresada no sólo en el contexto de la pareja y de la familia, sino que se amplía en diversas maneras de cercanía, servicio, solidaridad y asistencia a nuestros contemporáneos. Siguiendo la parábola del "buen samaritano" podemos decir que el ser humano con su cuerpo capaz de moverse, está especialmente diseñado para dar amor, saliendo de sí mismo para atender a las necesidades de otros. Las obras de misericordia superado el dualismo en que fueron planteadas antiguamente) son expresión global de cuidado, acogida, aceptación y amor al otro: comprender a los hambrientos y darles de comer; visitar y amar a los ancianos olvidados, asistir y escuchar a enfermos y encarcelados, amparar y defender a los niños esclavizados...

Un signo muy importante de nuestro tiempo es el voluntariado en sus innumerables formas y con diversos objetivos. En casi todos los casos se trata de ofrecer el propio tiempo, las energías y la creatividad (¡el cuerpo en movimiento!) para asumir corresponsablemente la solución de problemas sociales. El amor toma aquí muchas formas; el movimiento se vuelve a veces tanto o más esforzado que el de los grandes atletas que dedican horas y horas a sus entrenamientos para reducir en una décima el tiempo de su carrera. Médicos en países pobres, asistentes de enfermos a domicilio, payasos en hospitales, maestros y asistentes sociales, todos ellos usan su cuerpo para dar y recibir amor, aceptando al otro tal como es. Quizá esta forma de ejercicio no dé como resultado un cuerpo escultural, pero seguramente es fuente de un profundo bienestar y de alegría para quien da y para quien recibe. ¡Y hace el mundo más habitable!

Tercera ponencia

Perspectivas sociales del ejercicio físico a cargo de **JORDI CUSSÓ PORREDÓN**.

El ponente hace dos reflexiones, la primera de ellas a raíz de lo que se ha dicho estos días. La segunda, sobre el artículo que escribió para la edición de la "Revista RE de pensamiento y opinión" cuyo monográfico es sobre el tema de estos Coloquios.

Comienza por dar definiciones, tomadas del diccionario, de algunas de las expresiones que se han usado estos días:

Actividad física: energía total que se consume por medio del cuerpo, incluye toda actividad que se hace.

Ejercicio físico: movimiento planificado y diseñado especialmente para estar en forma y gozar de buena salud.

Forma física: Serie de atributos (resistencia, agilidad, flexibilidad) para realizar la actividad física.

Deporte: actividad física de competición que se rige por unas normas.

El ponente considera que el término deporte abarca todo tipo de actividades físicas que se hacen en el tiempo libre. Pero... ¿las del trabajo físico? Arreglar el jardín de casa, se considera "hobby", no deporte; sin embargo también es deporte, aunque no sea en el tiempo libre. Para el ponente, el deporte es la forma de vivir y asumir nuestro propio cuerpo; comparte lo dicho por el doctor

Josep M Cagigal en las Jornadas interdisciplinarias sobre “humanizar el deporte”, organizadas por el Ámbito de Investigación y Difusión María Corral, en cuanto a que el exceso de competitividad ha viciado la finalidad del deporte.

La frase “Mente sana en cuerpo sano” caló en las clases de gimnástica de sus años de escuela. Pero ha de ser adaptado a la talla de cada quien, y sin que prime la mente sobre el cuerpo.

¿Qué quiere decir mente sana y cuerpo sano? La medicina nos puede decir mucho al respecto. Y si se le añade un cuerpo bello, se complica aún más la concepción, pues, ¿qué es bello?, ¿quién define lo que es bello, filósofos, médicos, nudistas, medios de comunicación social? Nuestra sociedad tiene un canon muy restrictivo de la concepción de belleza y por tanto se hace muy difícil llegar a una definición.

Hay que aceptar la propia corporalidad, tal y como cada uno es. Puedo mejorar y potenciar mucho de lo que soy, pero tengo que partir de estar contento de ser como soy pues si no lo estoy, buscaré ser lo que no soy. Uno puede sorprenderse de la capacidad de nuestro cuerpo cuando estamos contentos de ser como somos; hemos de tener la capacidad de maravillarnos de nuestro cuerpo, estando contentos de nosotros y de estar bien en nuestra propia piel.

Si no nace de dentro de mí el querer mejorar, será frustrante. No aceptar lo que uno es, es un mal punto de arranque. Buscar lo que quisiera ser sin que salga de mí, hace que tenga por referencia los cánones externos y esto va más hacia la frustración, la ambición y vanidad. Son conceptos restrictivos de belleza y salud que se convierten en conceptos esclavizantes y absurdos, esquemas y estereotipos que nos hacen volvernos egocéntricos y nos hacen aparentar lo que queremos ser y esto es vanidad, mentira, provocados por la adulación que nos produce mareo y nos impide conocernos.

Hay que estar contento con lo que uno es y partir de aquí, moverse. Moverse en lo que más me plazca en función de lo que vea y sienta, desde la alegría. Hacer el ejercicio que me pida el cuerpo, de manera espontánea, tranquila y contenta.

Escucha y mira a tu cuerpo. Vemos a los demás pero no nos vemos a nosotros mismos. Mira cómo se mueve tu cuerpo, escucha tu voz, entra en tu cuerpo y quiérole. Convéncete de tu bondad, déjate ser en medio del mundo. El cuerpo está nortado por buscar la belleza. Por ello, si en vez de buscar esa belleza, se busca el canon externo que nos quieren imponer, nos volvemos locos, machacamos el cuerpo. El realismo existencial no dice que hemos de estar contentos con nosotros mismos, ¡qué bueno que eres así!, ahora haz lo que te plazca, lo que te complazca.

La segunda reflexión que hace el ponente está relacionada con las perspectivas sociales del ejercicio físico. Hay que constatar que la mayoría de personas desean el deporte como búsqueda de la naturaleza, del sol, del aire libre, de salir hacia afuera. La mayoría de personas no practicamos deportes especializados, simplemente queremos gozar de lo dicho anteriormente. Muchas veces hemos hecho del deporte una abstracción que está alejado del esfuerzo normal en nuestra vida y cotidianidad.

Hay que revisar actividades que no se clasifican como deporte y que sí lo son, y que normalmente son hechas voluntariamente. Ajardinar este mundo en todos sus aspectos en una forma real de tensar músculos y nervios, movimientos y prácticas deportivas que también nos ayudan a mejorar nuestro cuerpo social. Por ejemplo, barrer las calles, tapar agujeros, mantener parques y jardines, arreglar las casas.

Somos punto metafísico que se desenvuelve de manera individual y hemos entendido también así el deporte, pero éste debe ser un esfuerzo real por mejorar la vida, el mundo, nuestra sociedad. Visto así el deporte, todos ganan cuando se juega bien, pues no competimos con nadie ni vamos contra nadie. En el fondo todos somos del mismo equipo. ¿Qué entiendo por equipo?... familia, pueblo, estado... o entiendo todos mis hermanos que existen... Dependiendo de esto, jugaremos a otros juegos creativos que sean más gozosos y menos competitivos sin dejar por ello de ser belleza, arte y complaciente.

El deporte no puede separar a los individuos a tener espacio y tiempo sólo para cada quien. Hemos de aplicarlo al desarrollo del cuerpo social. A este cuerpo también hay que escucharlo, conocerlo y amarlo, y así hacer según él nos pida. También la singularidad es importante pero no es lo que debe primar.

Lo primero e importante es mejorar la sociedad, la vida y el mundo con todo el esfuerzo físico que podamos desarrollar, luego vendrá la dimensión distinta de cada quien. Lo mismo sucede en los ámbitos de la economía, la moda, la sociedad. Es darle la vuelta al calcetín.

Concluyó el ponente cuestionándonos ¿Estoy en buena forma para hacer este deporte? Si no lo estoy, hay que buscar personas que nos ayuden a hacer el ejercicio que nos permita mejorar este entorno, esta forma de nuestra sociedad.

Clausura de la XXVIII edición de los Coloquios de la Punta de la Mona, "El ser humano, un ser que se mueve"

El moderador de esta edición de los Coloquios, Jordi Cussó, agradeció a todos los que han colaborado en la realización de esta actividad y dio la palabra Josep M Forcada, presidente del Ámbito de Investigación y Difusión María Corral, co-promotor de los Coloquios de la Punta de la Mona, varias veces ponente.

Comentó Josep Forcada que tuvo la suerte hace 40 años de ver este sitio, esta colina en que no había nada más que arboleda y ve ahora cómo está la ermita y reflexiona sobre la riqueza de todas las ediciones de los Coloquios.

Expresa que esta edición de Coloquios ha sido un tiempo provechoso, con magníficos ponentes. Haber podido hablar del misterio del ser humano como ser que mueve nos hace reflexionar sobre nuestro cuerpo. No queríamos caer en aspectos pragmáticos y sencillos. Hemos tenido la suerte de haber abordado temas intelectuales.

Tenemos la suerte de estar activos, de movernos, de realizar actividades que en un alto porcentaje necesitan nuestro cuerpo activo, nuestro intelecto, el poder manejar nuestro cuerpo. Sirve para expresar gozo, sentir nuestros propios límites, dar sentido a nuestra vida... siempre moviéndose. Cuando a los niños les

decimos que no se muevan, tal vez estamos pregonando algo que quisiéramos hacer y no hacemos.

Pensemos que nuestro organismo es maravilloso. Hoy ha sido un canto a recordar que somos seres vivos, que tenemos el tesoro de la vida, de un movimiento. Que tengamos la suerte de vivir siempre esta actitud dinámica, cuidemos nuestro cuerpo, todas estas células que se mantienen en movimiento, nuestra capacidad de realizarnos a través de este ejercicio físico que se nos ha recordado.

Gracias a todos lo que asistís hoy aquí concluyó Josep M Forcada.

Para finalizar, se hizo entrega de un obsequio de agradecimiento a los ponentes. Estos obsequios, pinturas de distintas vistas de la Ermita de San José y Santa Rita, fueron elaborados por Yadira Polanco, nacida en República Dominicana, pintora, estudiante de Bellas Artes.

Patricia Castillo