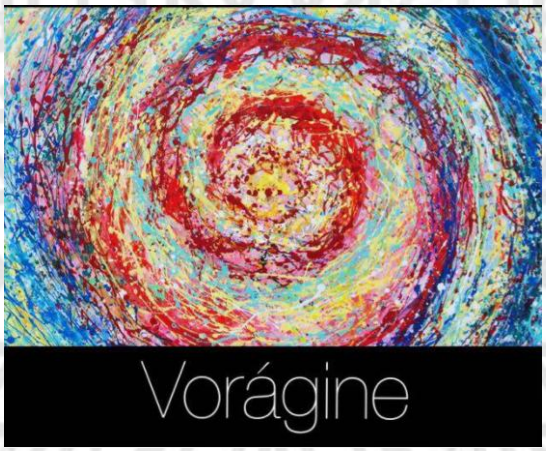
UNIVERSIDAD INTERNACIONAL
ANTONIO DE VALDIVIESO

DOCTORADO EN EDUCACIÓN CON ÉNFASIS EN MEDIACIÓN PEDAGÓGICA

La creatividad como sistema de autoorganización para la prevención y superación del síndrome de Burnout



Comunidad de aprendizaje

Integrantes

Marythel Garache Zamora

Margarita Guzmán López

Reyna Ramírez Rosales

Sergio Herradora Ramos

Gerardo Mendoza Jiménez

Mediador Pedagógico:
Doctor José Antonio Blanco Villalobos

Managua-Nicaragua, 16 de enero del 2021

Guía para Lectura

“Lo que sabemos es una gota de agua, lo que ignoramos es el océano”. Isaac Newton.

BREVE RESEÑA DE NUESTRA EVOLUCIÓN COGNITIVA

El mundo en que vivimos está lleno de grandes contrastes, por un lado, se observa la abundancia, el capital, la sobrealimentación y los despilfarros, por otro lado, se observa la desesperanza, tristeza, carencia, pobreza, enfermedades como el estrés, el síndrome de Burnout y pandemias, tales como el COVID 19; sobre todo persiste la nostalgia y la esperanza de un mundo que podría ser mejor. Para entender las actuales circunstancias, es importante echarle un vistazo rápido a nuestro antiguo y cercano pasado, que nos permita comprender que nuestro actuar nos ha llevado a tales situaciones o las implicaciones que al respecto tenemos.

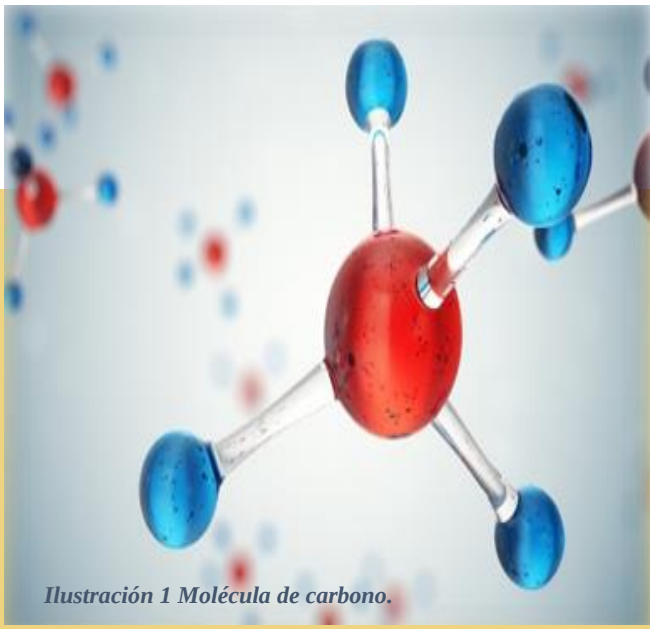


Ilustración 1 Molécula de carbono.

Para esto, es necesario hurgar, aunque de forma muy somera, en millones de años de caos, crisis y de acoples estructurales que ha permitido que hoy habitamos en un planeta vivo, en crisis, aunque vivo “dentro de esta compleja y continua historia, de transformaciones moleculares. Para la humanidad es particularmente interesante el momento en que se acumulan y diversifican las moléculas formadas por cadenas de carbono o moléculas orgánicas, debido a que los átomos de carbono se pueden formar solos, y con la participación de muchos otros átomos, una cantidad ilimitada de cadenas distintas en su tamaño, ramificaciones, plegamiento y composición” (Maturana 2003.)

Para estos dos científicos, estas fueron las condiciones que dieron origen a la vida primigenia en la tierra. Según los planteamientos de Maturana y Varela, cuando se presentaron las transformaciones moleculares en los mares de la tierra primitiva, se llegó también a la situación en la que era muy posible la formación de sistemas de reacciones moleculares de un tipo muy particular, debido a la diversificación y a la plasticidad posible en la familia de moléculas orgánicas, dando como resultado la formación de redes de reacciones moleculares que producen a las mismas clases de moléculas que las conforman.

Ilustración 2 Procesos autopoiéticos. Morir para vivir.

Estas interacciones moleculares se producen a sí mismas, y especifican sus propios límites, es lo que conocemos como un proceso autopoiético, “siendo esta la característica más peculiar de un sistema que se levanta por sus propios cordones y se constituye como distinto del medio circundante por medio de su propia dinámica, de tal manera que ambas cosas son inseparables” (Maturana 2003.), los planteamientos aquí hechos por ambos científicos, deja mal sentada la teoría evolutiva planteada por Darwin en su obra la Evolución de las Especies.

Los nuevos estudios en el campo de la evolución de las especies, han venido a demostrar que el desarrollo de los organismos ha sido producto de un proceso cognitivo del individuo en su relación con su entorno.

Al respecto los enfoques enactivos de Francisco Varela, Evans Thompson y Eleonor Rosch, atribuyen una importancia capital a la cognición, en todo este proceso evolutivo, la cual es considerada como una actividad adaptativa generada por toda la actividad corporal de sistemas vivientes sobre un mundo codeterminado por la propia organización dinámica y estructural de dichos sistemas.

Los enactitas recomiendan que la organización dinámica de un sistema viviente debe ser concebida como el resultado de una historia de acoplamiento estructural que se ha ido produciendo a través de la deriva evolutiva del linaje al cual pertenece dicho sistema, este acoplamiento llevaría a diferentes estrategias de respuestas adaptativas que son generadas por las interacciones entre los sistemas que constituyen los subsistemas corporales de cada sistema viviente, destacando el papel del cerebro o más bien el sistema nervioso en coordinación con el resto del cuerpo.

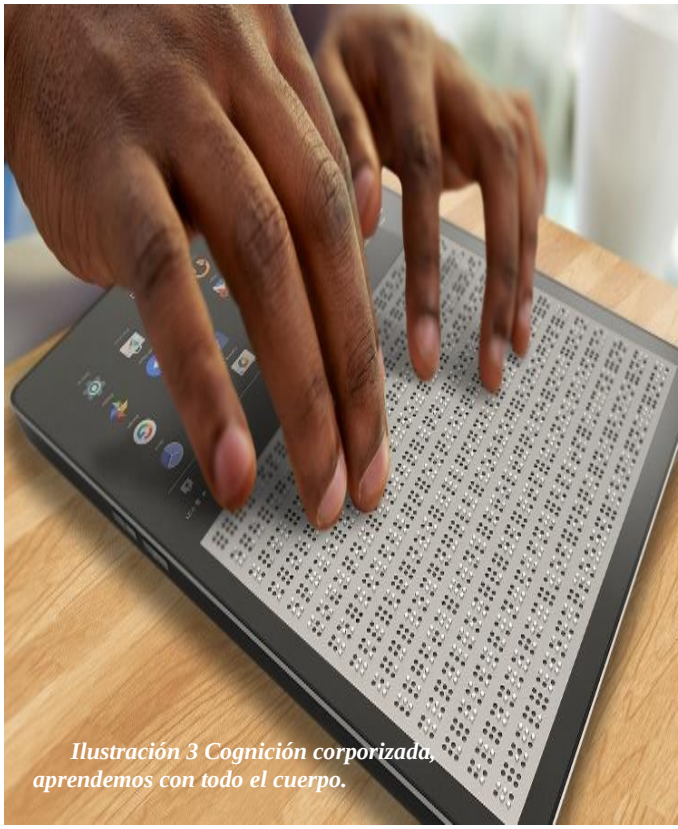


Ilustración 3 Cognición corporizada, aprendemos con todo el cuerpo.

De este modo el enfoque enactivo surge como una crítica a los enfoques computacionales que concibe la cognición como procesos de computación secuencial y localizadas como si todo fuera un simple input y output, por el contrario. Este enfoque enactivo, concibe la cognición humana como las acciones efectivas que despliega un organismo para mantener su acoplamiento con el mundo que su propio cuerpo y la actividad han venido determinando.

Edwin Hutchin en su obra Cognition in the Wild de 1996, define la Enacción como la idea de que los organismos crean su propia experiencia a través de sus acciones es decir que los seres vivos no son receptores pasivos de información, de tal modo que lo que experimentan está determinado por su propia forma de actuar, por la estructura de su propio cuerpo cuya dinámica interna genera tales acciones y que las características de su propio cuerpo van a determinar la forma en que estos cognizan.

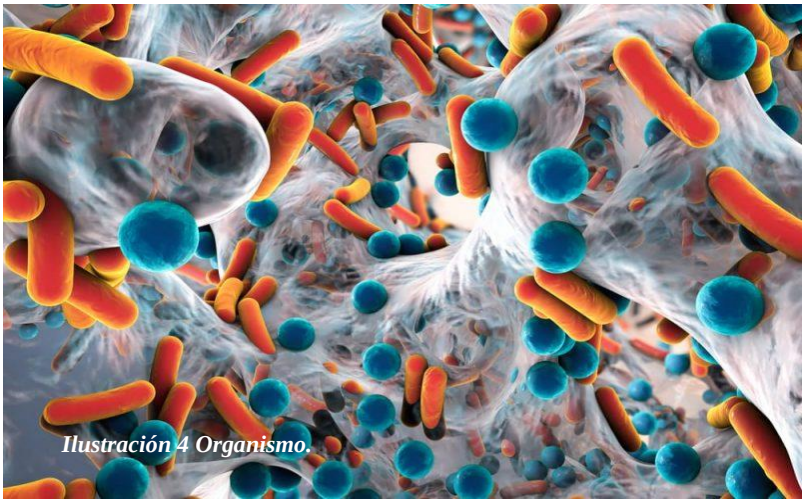


Ilustración 4 Organismo.

Ilustración 5 Evolución.

Estos planteamientos nos ayudan a entender que la evolución de los seres vivos y todo cuanto existe, no se dio por simple competencia, sino en procesos organizados de acoples estructurales, en el que los seres vivos son capaces de contenerse a sí mismos y de regularse en infinitos procesos homeostáticos.

Estos dieron origen hace unos tres mil ochocientos millones de años, en un planeta llamado Tierra, en la que determinadas moléculas se combinaron para formar estructuras particularmente grandes e intrincadas llamadas organismos.

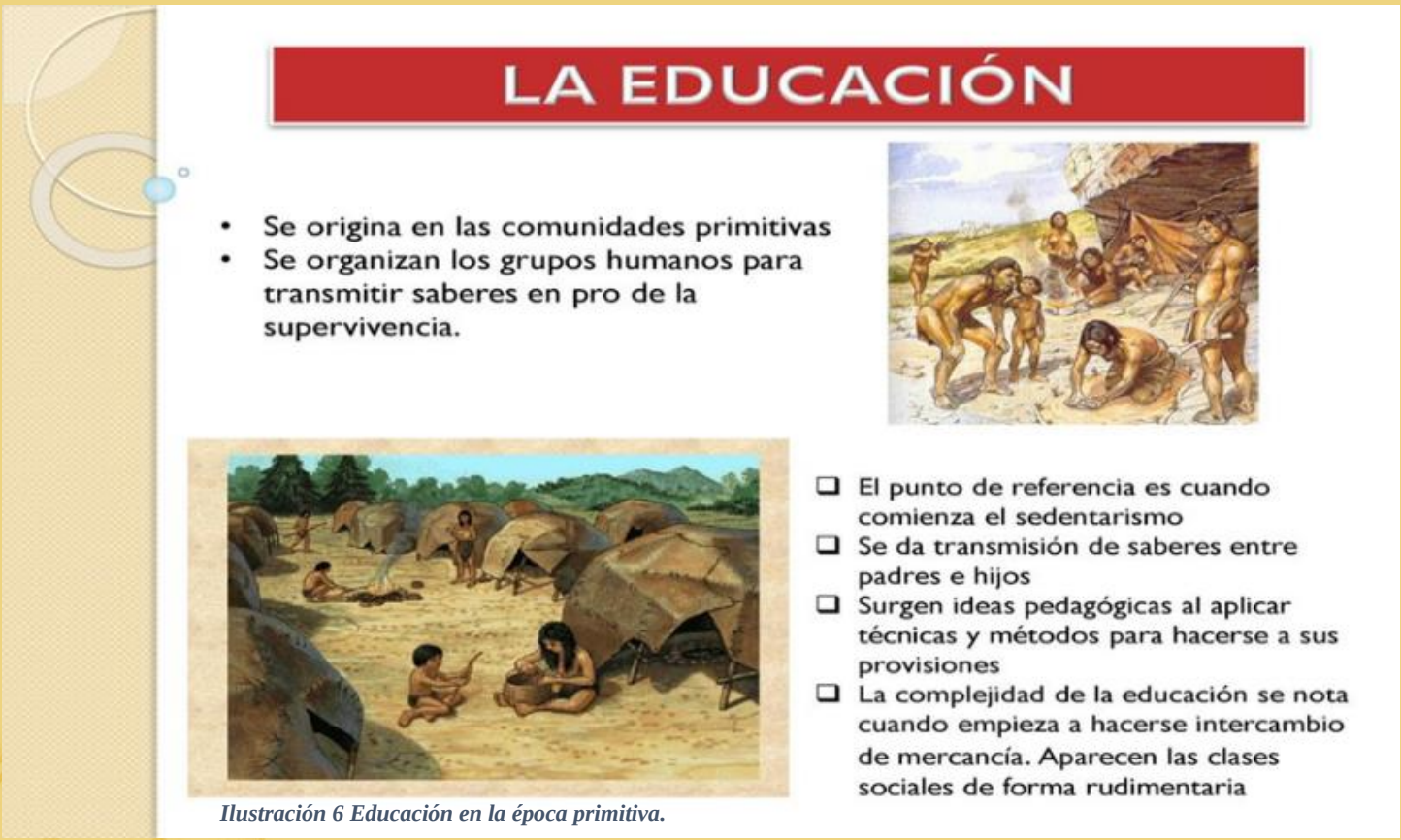


Ilustración 6 Educación en la época primitiva.

Maturana, ha definido a las distintas especies entre ellas nosotros los seres vivos, ha sido, nuestro modo de vida, entendida como la configuración de relaciones cambiantes entre organismos y medios que comienza con la concepción del mismo organismo y que termina con su muerte pero que se conserva de generación en generación, como un fenotipo ontogénico, como un modo de vivir en un medio y no como una configuración genética en particular.

En estas circunstancias plantea Maturana, el fenómeno de competencia, típico en las sociedades humanas, en el ámbito de nuestras culturas, la cual implica la contradicción y la negación del otro y la otra, no sucede en el ámbito biológico. Los seres vivos no humanos, nunca compiten entre sí, estos, se deslizan unos entre otros y otras, en congruencia recíproca al conservar su autopoiesis y su correspondencia con un medio que siempre incluye la presencia del otro y de la otra sin negarlo ni excluirlo como suele suceder con nosotros los humanos hoy en día.

Por esto, en la evolución de lo humano, no participa la competencia, sino que la conservación de un fenotipo ontogénico o modo de vida en el que lenguajear puede surgir como una variación circunstancial a su realización cotidiana que no requiere nada especial.

Tal modo de vida se dio en las coordinaciones conductuales de compartir alimentos, pasándoselos los unos a las otras o viceversa, en el espacio de interacciones recurrentes en la sensualidad personalizado que trae consigo el encuentro sexual frontal y la participación de los machos en la crianza de los hijos presente en nuestros ancestros desde hace tres millones y medios de año.

Ilustración 7 Polinización.

Es decir que es en la conservación de un modo de vida donde el compartir alimentos y demás placeres, y en el encuentro y reencuentro de unos con otros, en la convivencia como un modo de vida, en coordinaciones consensuadas. Lo que nos permitió evolucionar hacia nuevos espacios y formas de vida. En esta incesante evolución de los seres vivos, hace aproximadamente unos setenta mil años organismos pertenecientes al homo sapiens empezaron a formar estructuras aún más complejas, llamadas culturas, es al desarrollo de estas, que le llamamos historia, para llegar a este nivel la humanidad tuvo que pasar por tres grandes revoluciones.

La primera fue la revolución cognitiva, hace setenta mil años, la segunda, la revolución agrícola, elemento disruptivo que acentuó a la humanidad en un solo lugar y la otra revolución científica hace unos quinientos años, que bien pudo poner fin a la historia e iniciar algo completamente diferente, así nos dice Aníbal Ponce en su obra Educación y lucha de Clases al afirmar que la sociedad primitiva pudo habernos dado cátedras de convivencia,

En el sentido que, en aquel estadio, primó la libertad y la igualdad de derechos y deberes, pero sobre todo igualdad de sexos, la mujer no estaba subordinada al hombre, la economía estaba bajo la dirección de la mujer y tenía un carácter público, así los niños eran educados en un ambiente donde la ética del trabajo era la principal forma de construir conocimientos.

En la sociedad primitiva, el adulto se limitaba a indicar, en caso necesario el comportamiento adecuado a circunstancias determinadas, para referirnos en un lenguaje agradable podemos decir que la educación y la enseñanza en estas sociedades era para la vida y por medio de la propia vida, reafirmando esto, que el ser humano es histórico, cultural y psicológico y en su devenir y su relación con el entorno, le van surgiendo emergencias y patrones que han requerido profundos procesos de auto organización, de no ser así la humanidad no hubiera evolucionado.

Aunque hoy nos encontremos en una profunda crisis que bien podríamos afirmar tuvo sus inicios en la fragmentación de la sociedad primitiva y se fortalece en la tercera revolución cognitiva, aunque tenemos esperanzas que las cosas puedan cambiar.

Ilustración 8 Esperanza.

Los acoples estructurales, debemos verlos desde distintas perspectivas, en la que cada una de nuestras experiencias y órganos han jugado un importante papel, tal es el caso del sistema límbico llamado cerebro reptiliano o cerebro primitivo y centro de las emociones, el inicio de un proceso de cambios a nivel del sistema nervioso, el cual evolucionó hasta el neo córtex, dando origen a una extraordinaria relación entre el sistema límbico la corteza cerebral, aunque esto no sea garantía que la humanidad va actuar de la mejor forma razonable posible aunque tenga el suficiente material genético para hacerlo.

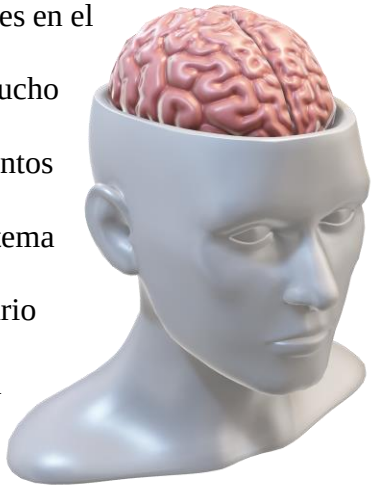
Por lo general le hemos asignado a nuestro cerebro toda la responsabilidad del desarrollo psicomotor, por concentrar éste millones de neuronas en completas redes sináptica que dan origen prácticamente a todas nuestras funciones cognitiva, sin embargo los últimos estudios han demostrado que millones de neuronas se encuentran diseminadas en todo nuestro cuerpo y que también son las encargadas de grandes cantidades de funciones, en este caso nos referimos a las células griales las que juegan un enorme papel en el funcionamiento de las neuronas, estas son encargadas de cuidar las neuronas para que puedan hacer sus funciones, se encuentran en el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico.

Entre ellas tenemos los oligodendrocitos, los astrocitos los cuales ayudan y regulan las sinapsis y las micro glías, consideradas células de defensa del sistema nervioso, estas se encargan en absorber los restos neuronales y defienden a las neuronas cuando hay alguna invasión de agentes extraños en el sistema nervioso periféricas encontramos las células de schwann, que se encargan de las mismas funciones que las del sistema nervioso central.

Ilustración 9 Sinapsis.

De la misma forma, el corazón y la médula ósea albergan grandes cantidades de neuronas y en el caso del intestino cien millones de neuronas que, en coordinación con el nervio vago, llevan y traen información a nivel cerebral y viceversa.

Hoy sabemos que no solo el cerebro es el centro de las emociones, también el intestino y el corazón participan de estas. Sergio Oliveros Calvo de origen español, refiere que no es raro que en nosotros se produzcan problemas de índole estomacal cuando nos encontramos en circunstancias difíciles, embarazosas o de miedo, además podemos presentar dolores en el tórax o abdomen después de alguna discusión o situación de mucho estrés, lo que indica que nuestro sistema digestivo expresa sentimientos y estados de ánimos, al respecto afirma Oliveros que tanto el sistema nervioso central como el tubo digestivo tienen un origen embrionario en común, es decir vienen de las mismas células lo que los lleva a compartir muchas estructuras y característica celulares.



Lo más sorprendente de los últimos estudios es observar como en el intestino se producen más del 95% de la serotonina; neurotransmisor muy relacionado con el control de las emociones y el estado de ánimo, aunque cumple también otro tipo de funciones, tales como regular el apetito causando la sensación de saciedad. Controla la temperatura corporal. Así mismo regula el apetito sexual. De igual manera se produce el 50% de la actividad total de la dopamina la que tiene muchas funciones en el cerebro, incluyendo papeles importantes en el comportamiento y la cognición, la actividad motora, la motivación y la recompensa, la regulación de la producción de leche, el sueño, el humor, la atención y el aprendizaje.

Está demostrado según Oliveros Calvo, que enfermedades, como el autismo, la ansiedad o la depresión tienen manifestaciones intestinales específicas y de forma inversa, enfermedades intestinales como la colitis y la enfermedad de Crohn, tienen mucha relación con enfermedades de tipo degenerativas que afectan el cerebro tales Alexitimia, elevado neocriticismo, ansiedad y depresión. Todo lo anterior demuestra la gran interconectividad que existe en nuestro sistema cuerpo y mente, lo cual nos indica que muchas de nuestras afecciones son de origen nerviosas con estrecha relación con patologías físicas o viceversa.

Ilustración 10 Cuerpo-Mente.

Por su parte la psicología evolutiva en su incesante avance para descifrar el enigma de nuestro origen humano, argumenta que muchas de nuestras características psicológicas y sociales actuales, se modelaron durante la larga era pre agrícola, al respecto Harari, nos dice " Que en la actualidad algunos expertos en este campo plantean que nuestro cerebro y nuestra mente están adaptados a una vida de caza y recolección, nuestros hábitos alimentarios, nuestros conflictos y nuestra sexualidad son el resultado de la manera en que nuestra mente, cazadora-recolectora interactúa con nuestro ambiente post industrial actual, con sus mega ciudades, aviones, teléfono y ordenadores.

Este ambiente nos proporciona, más recursos materiales y una vida más larga de la que gozó cualquier otra generación anterior, pero a veces, estos recursos materiales, hace que nos sentimos alienados, deprimidos y presionados". (Harari 2019). Probablemente aquí se gesta la génesis del síndrome de Burnout.

Nuestro sistema nervioso ha establecido acoples estructurales que han permitido al ser humano estar vivo y evolucionar, Goleman plantea que un elemento importante en la sobrevivencia humana, sin duda alguna ha sido el estar alerta lo que le ha permitido al individuo estar atento a los peligros que amenazan su vida " en realidad toda preocupación se asienta en el estado de alerta ante un peligro potencial que sin duda alguna ha sido esencial para la supervivencia en algún momento de nuestro proceso evolutivo.

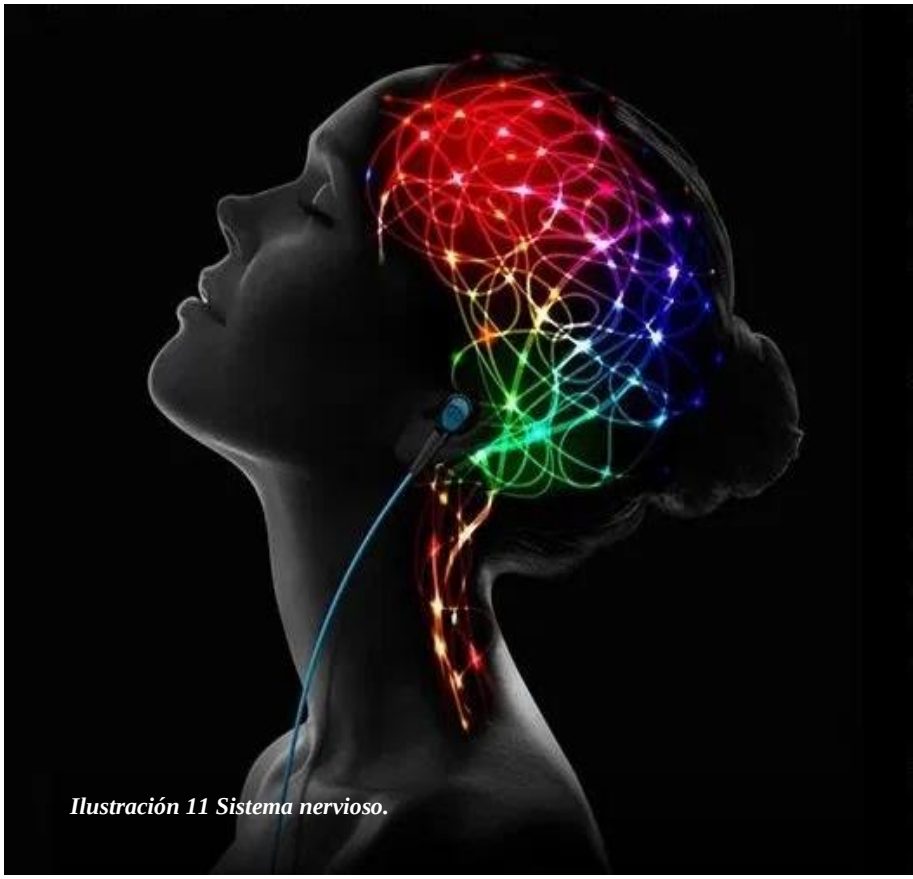


Ilustración 11 Sistema nervioso.

Cuando el miedo activa nuestro cerebro emocional, una parte de la ansiedad centra su atención en la amenaza, obligando a la mente a buscar obsesivamente una salida y a ignorar todo lo demás". (D. Goleman 1996.)

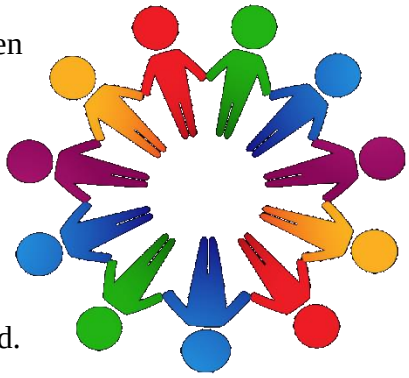
Esto indica que las distintas emociones y sentimientos en medidas moderadas son fundamentales para nuestra supervivencia, el problema estriba cuando, el temor nos invade sin medida y nuestras emociones se superponen a la razón, por lo que es comprensible que las preocupaciones en medidas razonables, constituyan de cierto modo una especie de ensayo en el que nuestro cerebro analiza las distintas alternativas de respuestas posibles, en tal sentido la función de las preocupaciones representan por consiguiente una anticipación a los peligros que se puedan suscitar en nuestra vida y por ende en las posibles soluciones o respuestas para enfrentar el peligro y la incertidumbre.

Insiste Goleman que con demasiada frecuencia nos vemos obligados afrontar retos que nos presenta el mundo postmoderno con recursos emocionales del pleistoceno, en la que todas las emociones son en esencia, impulsos que nos llevan a actuar programas de reacción automática con los que nos ha dotado la evolución.

Esto nos puede servir como referente para comprender los problemas que las sociedades modernas experimentan con la necesidad creada por el mercado capitalista, lo que se enfrenta como problemas o desafíos que la humanidad tiene que vencer para adquirir esos bienes lo que trae como consecuencia el sacrificio para adquirir esos bienes lo que genera conflictos de alteración emocional que desencadena en los problemas de salud.

A pesar de que la humanidad vive una aparente mejoría en los sistemas de vida, la modernidad aún no ayuda a resolver los desafíos o problemas que nos permite llevar una vida plena, no nos referimos a la ausencia de problemas, si no a la incertidumbre de nuestra propia existencia, estamos en este universo, eyectados, nacemos, crecemos, trabajamos, nos enamoramos, formamos familias y al final nos enfrentamos al mayor de los enigmas, la muerte.

Lao Tsé, nos decía hace unos 2500 años, que el problema estriba en que el ser humano por lo general, le cuesta mucho alcanzar la paz interior, y que a veces estamos deprimidos, porque no superamos los golpes y las experiencias del pasado. A veces estamos ansiosos y eso se debe a que el futuro nos angustia, nos presiona, solo cuando estamos en el presente en el aquí y en ahora es que verdaderamente, estamos en paz, sobre todo con nosotros mismos. Sabemos que al final eso nos espera, ¿por qué no hemos encontrado o buscado otras formas de vivir?, porque al pasar de los años, la individualidad ha ido borrando y desplazando a la comunidad.



Toda esta incertidumbre que nos rodea es imposible no retomar las palabras del historiador de las civilizaciones Richard Tarnas, quien muy sabiamente nos plantea “que desde el amanecer de la edad moderna la sociedad del mundo occidental ha tenido dos caras, una cara es la del progreso, la otra de la caída. Pero la cara más familiar es el largo y heroico camino recorrido desde el mundo primitivo de la oscura ignorancia, del sufrimiento y la limitación, hasta el brillante mundo moderno, de conocimientos siempre creciente, de libertad de bienestar que ha sido posible gracias al desarrollo sostenido de la razón humana.

A la par hay otra realidad, otra cara, nos insiste Tarnas, cuando hace alusión a la caída de la humanidad y la separación del estado inicial de unión con la naturaleza y el cosmos, los que en nuestra condición primordial poseíamos un conocimiento instintivo de la unidad sagrada, representada por una interconectividad con el todo, como paradoja, vemos que según ha ido imperando la mente racional, ha surgido una profunda separación entre la humanidad y el resto de la realidad.

Ilustración 12 Relación con la naturaleza.

El nadir de este desarrollo está representado y reflejado por el desastre ecológico al que hemos empujado y llevado a nuestro planeta, a la desorientación moral, la vaciedad espiritual y la proliferación de nuevas enfermedades, virus y epidemias que hoy nos diezman con la mayor crueldad posible y que pone de rodillas aún a las potencias más poderosas del mundo.

Pese a las dificultades que hoy la humanidad enfrenta, poco o nada hemos aprendido de esta larga lista de desastres, sociales y naturales, lo que evidencia como plantea Gregory Bateson, que nos hemos comportado como verdaderos extraños en nuestra propia tierra, hemos mostrado una alienación ciega hacia la naturaleza, lo que ha abierto el camino hacia una explotación inmisericorde de todo lo que encontramos a nuestro alrededor.

Nos hemos arrogados que somos los dueños del planeta y hoy la humanidad está pagando un alto precio por nuestra relación errada con el medioambiente, no hemos logrado entender que somos parte del mismo, pagamos justos por pecadores.

Ilustración 13 Deshielo de los polos. Cambio climático.

La depresiva futilidad inherente a la cara negativa de la civilización occidental ha sido explicada con mucho detalle por el famoso filósofo Bertrand Russel, quien planteaba que el ser humano es el resultado de unas causas que no sabían el fin de lo que estaban consiguiendo y por tanto hoy nos resulta difícil entender y comprender hasta dónde hemos llegado y que sus esperanzas, sus miedos, sus amores y creencias, no son sino, el resultados de disposiciones accidentales de átomos que ningún fuego, heroísmo e intensidad de pensamiento nos podrá preservar de una vida alejada de la muerte.

La falsa ilusión del desarrollo que el mercado nos ha infundido

Para entender la situación a la cual nosotros mismos hemos llegado y que la atribuimos a la postmodernidad, como si esta fuera el resultado del azar o la casualidad y no fruto de nuestras propias acciones, hemos de revisar lo que de manera diáfana nos plantea el experto en estudios culturales, filósofo y ensayista surcoreano Byung Chul Han en su obra Psicopolítica, cuando hace referencia a que la humanidad vive una fase histórica muy especial, en la que la libertad misma nos lleva a caer en coacciones, incluso más que el disciplinario deber.

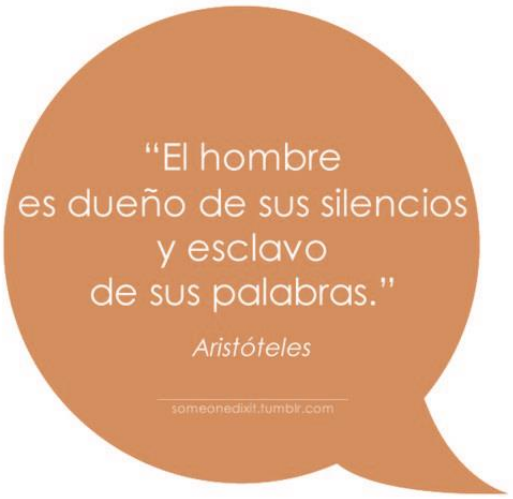
Ilustración 14 La sociedad del dinero.

Nos encontramos en una gran paradoja, insiste Chul Han en que la libertad es la contrafiguración de la coacción, ésta por el contrario, refiriéndose a la libertad, genera coacciones y nos lleva irremediablemente a enfermedades, como la depresión y el síndrome de Burnout, los que representan la expresión de una crisis profunda de la libertad y son el signo patológico de que hoy la libertad se convierte en coacción, situación que efectivamente, nos limita a ser libre plenamente, porque en mucho de los casos, nos hemos ido construyendo, sin tomar en cuenta a los otros y otras.

Hemos llegado a un nivel de dependencia, económica y emocional, que jamás la humanidad había experimentado, los cánones o imágenes de esclavitud que habíamos acuñado actualmente tienen otro rostro, hoy somos presos de nosotros mismos, Chul Han afirma “el sujeto del rendimiento que se pretende libre es en realidad un esclavo, un esclavo absoluto, en la medida en

que sin amo alguno se explota a sí mismo de forma voluntaria, no tiene frente a si un amo que lo obligue a trabajar, el sujeto del rendimiento absolutiza la mera vida y la trabaja, la mera vida y el trabajo son las dos caras de la misma moneda". (Han 2014)

En este caso no nos referimos al esclavo tradicional del que menciona Hegel en su obra el amo y el esclavo, porque aquí el esclavo, es el que interrelaciona con la materia por lo cual hace cultura, es el artífice del mundo cultural es un sujeto transformador a pesar de su condición humana, en esta centuria, que podríamos decir que hemos alcanzado algunas libertades, en este caso, el individuo moderno ha implosionado, se ha reducido a un ser alienado, sujeto y objeto de su propia existencia. Es a la vez su amo y su propio esclavo, y esa esclavitud es la que enferma, la que amilana.



La supuesta modernidad ha dado a luz a unas de las peores políticas económicas, nos referimos al neoliberalismo, que mira al sujeto como bien lo planteó Marx en su momento, como una mercancía de compra venta, en la que el individuo común, desprovisto de los medios de producción y de la producción solo cuenta con su mano de obra como mercancía para subsistir, al final solo le queda el desgaste físico y moral, cuando observa que solo ha sido doblemente explotado.

Es doblemente explotado porque a través de los medios de comunicación se le venden las falsas necesidades que debe adquirir para que el dinero regrese a las manos de los dueños del mercado,

así entonces la vida se pone al servicio de los artefactos en vez de ser lo contrario. La búsqueda de una mejor calidad de vida es suplantada por la obsesión de incrementar la productividad.

Al respecto Chul Han plantea "el neoliberalismo es un sistema muy eficiente incluso inteligente, para explotar la libertad, se explota todo aquello que pertenece a prácticas y formas de libertad, como la emoción, el juego y la comunicación. No es eficiente explotar a alguien contra su voluntad, en la explotación ajena el producto final es nimio, solo la explotación de la libertad genera el mayor rendimiento". (Han 2014)

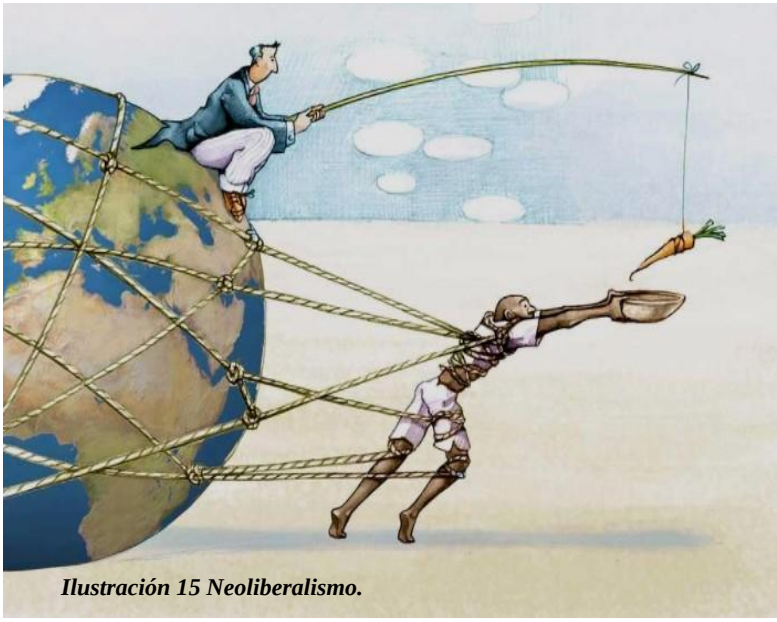


Ilustración 15 Neoliberalismo.

Las maniobras efectivas de los sistemas neoliberales ha sido la transformación de la explotación ajena en autoexploración lo que indudablemente afecta a todas las clases sociales pero con mayor ímpetu aquellas que solo venden su fuerza de trabajo, el sujeto no se observa auto explotado, sino por el contrario siente que ya no es pobre y que cuenta con un estilo de vida conveniente, lo que hace imposible la revolución social que descansa en la distinción entre explotadores y explotados porque el consumo lo ha cegado y lo ha separado de sus semejantes por lo que ya no existe un nosotros político que incide y provoque una revolución social. En si el individuo está solo y auto explotado, lo que sin duda lo llevará a una debacle emocional y será el detonante de todas las enfermedades que lo aquejan.

Nos han llenado la cabeza de que el bienestar y la felicidad estará en dependencia de los bienes con que el individuo cuenta, de ahí, las angustias existenciales y el deseo incontenible de adquirir bienes materiales para satisfacer necesidades inexistentes, hemos olvidado que la felicidad absoluta como

tal ni siquiera existe que el ser humano puede ser feliz con poco, que la felicidad es un estado mental y una acumulación material.

Los sistemas capitalistas son los responsables de inculcarnos que" la riqueza es entendida aquí como posesión de bienes y que la pobreza es la ausencia o privación de bienes es este tipo de sociedad que, sin embargo pese a su enorme potencial tecnológico, es absolutamente insostenible en el tiempo, ya que genera niveles tales de entropía ambiental y social, que parece inviable política y psicológicamente, basta para dar cuenta de lo anterior solo hacer referencia a la destrucción de la biodiversidad, a los cambios climáticos globales y a la enorme concentración de ingresos y otros efectos no deseados". (Elizalde 2017).

Ilustración 16 Sistema Capitalista.

Otros autores como Zygmund Bauman, plantean que nos encontramos en un momento de la historia que bien podríamos denominar modernidad líquida, por las características del mundo cambiante similar al de los líquidos cuyas propiedades a diferencia de los sólidos no conservan fácilmente su forma. Al igual que esta sociedad de profundos contrastes y cambios vertiginosos, los líquidos se derraman, salpican, se filtran, gotean, se vierten inundan por lo que no es posible detenerlos fácilmente tal como los violentos cambios que hoy experimentamos.

A la vez reafirma los planteamientos hechos por Byung Chul Han, cuando proyecta que la situación de sometimiento que experimentamos en estos momentos, a diferencia de los casos distópicos, este efecto no ha sido consecuencia de un gobierno dictatorial, la subordinación, la opresión o la esclavitud, tampoco ha sido consecuencia de la colonización, más bien todo lo contrario, la situación actual emergió de la disolución radical de aquellas amarras acusadas de

limitar la libertad individual de elegir y de actuar, se ha perdido los frenos de la desregulación, la liberación de los mercados financieros, laboral e inmobiliario etc.

"Estas razones justifican que consideremos que la fluidez o liquidez son metáforas adecuadas para aprehender la naturaleza de la fase actual en muchos sentidos nuevos de la historia de la modernidad. El neoliberalismo ha sido la política económica que las grandes potencias nos han impuesto y ponen al ciudadano a merced del mercado mundial capitalista.

Esto convierte al ciudadano en consumidor de mercancías, la libertad de este, cede a la fuerza arrasadora ante la fuerza consumista. Pero el problema no termina ahí, la nueva dependencia que esclaviza con mayor fuerza, se llaman redes sociales, los sistemas, los estados, los bancos en fin todo el aparataje económico, conocen nuestros gustos, preferencias, ambiciones, deseos, aspiraciones, frustraciones y decepciones.

Ilustración 17 El consumismo de las redes.

Cada minuto por las redes sociales, circulan millones de información, en la que también nosotros participamos, ese tipo de individuo somos hoy, alguien que perdió su vida íntima, su vida privada o circula casi con la velocidad de la luz y sin ningún tipo de presión, "hoy nos ponemos al desnudo sin ningún tipo de coacción ni prescripción, subimos a la red todo tipo de datos e informaciones, sin saber quién, ni qué, ni cuándo ni en qué lugar se sabe de nosotros.

“Ese descontrol representa una crisis de libertad que se ha de tomar en serio, en vista de la cantidad y el tipo de información que de forma voluntaria se lanza a la red indiscriminadamente y el concepto de protección de datos se vuelve obsoleto”. (Han 2014)

Ilustración 18 Openlife.

Hoy somos los esclavos del Smartphone, los Smart tv inteligentes, los ordenadores, etc. Por esto, nuevas profesiones especializadas en psicología han surgido para dar atención a nuevas enfermedades propias de esta época, los estudiosos les llaman Millennials, nacidos entre 1975 y 1995 y Generación Z, nacidos entre 1995 y 2015, la verdad es que a la luz de los planteamientos de Chul Han, estos serían más bien los openlife, de los que sin haber nacido ya su vida circula y deambula por el mundo porque desde que la madre se hace un ultrasonido, su vida es lanzada a través de la internet y por nuestra parte nos encargamos de publicarlo.

Es por tal razón que los grandes datos o Big data como le llaman los estudiosos en esta materia, son capaces de hacer pronósticos sobre nuestro comportamiento de este modo nuestro futuro es predecible y controlable, la misma persona se positivista y se convierte en cosa u objeto que es cuantificable, mensurable y controlable, pero tomemos en cuenta que ninguna cosa es libre. “el me gusta es un amen digital, cuando hacemos clic en el botón me gusta, nos sometemos a un entramado de dominación. El Smartphone no es solo un eficiente aparato de vigilancia, sino también un confesionario móvil y Facebook es la iglesia, la sinagoga global digital”. (Han 2014)

La era digital es una quimera que nos aliena, nos engaña, nos somete y crea enormes dependencias mentales y económicas, hoy en día vemos cómo las personas, prefieren gastar grandes sumas de dineros en servicios electrónicos dejando por un lado otras necesidades, solo con

el fin de sentirse vinculados e informados, o con el fin de saber qué está pasando a su alrededor, pero alejado de su realidad próxima, como bien lo plantea Morin, sin darse cuenta el enorme error que están cometiendo.

Ilustración 19 Esclavitud tecnológica.

Hoy en día los juegos simbólicos han desaparecido para darle paso a la tablet y celular a través de los cuales pueden jugar con un sujeto de otro lado del mundo, cuando a la par está un amigo con el cual pueden interactuar y establecer fuertes nexos. Estamos desaprovechando el tiempo que es el recurso más valioso, en una realidad que no existe, estamos peleando contra los molinos de vientos en la famosa aldea o en los aguerridos Garena Free Fire.

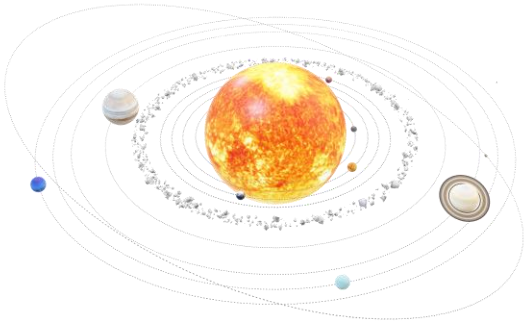
No debemos asustarnos de los males que hoy nos aquejan, en los años 70 y 80 la juventud luchaba contra las injusticias sociales y las imposiciones crueles de las dictaduras, habían ideales por los cuales luchar, los enemigos eran reales y no es que hoy no existan, aún hay hambre en el mundo, hay desigualdades más que antes, hay niños en las calles deambulando en los semáforos, hay desnutrición, pobreza, exclusión e infoexclusión social, pero nuestra juventud reiteramos prefiere seguirle el juego al capitalismo y luchar en fuego libre, (free fire), referido a una zona sin ley donde se luchará en un operativo militar pero que solo está en los ordenadores. De ahí surgirán asesinos en serie, hombres que maltratan a sus novias y esposas, creando y desarrollando relaciones estresantes que desencadenan en altos niveles de estrés y de familias desintegradas.

Para nada sobra advertir que, sin ilusiones, sin esperanzas, sin embriaguez y sin enamoramientos, estaríamos en la antesala del suicidio, o por lo menos de la pérdida de motivos para vivir. Sin creencias desmesuradas como la fe. “Lo problemático es bueno advertirlo desde

ahora, es la creencia a ciegas, el creer sin indagar, sin investigar y sin comprobar la factibilidad y viabilidad de nuestras creencias". (C. E. Maldonado 2015.)

La otredad. Activando el neocórtex.

" Estamos condenados a ser libres" Jean Paul Sartre.



"Desde el principio de las civilizaciones, las personas han querido entender el orden subyacente del mundo, debe haber algo muy especial sobre la naturaleza de los límites del universo y lo que puede ser más especial que eso es que no haya límites y no debería haber límites para el empeño humano, todos somos diferentes pero debemos pensar que aunque a veces parezca tan mala la vida, siempre hay algo en lo que podemos tener éxitos, mientras haya vida hay esperanza" (Diálogo de Stephen Hawkins, en la película la teoría del todo del año 2014)

Con estas palabras tomadas textualmente del diálogo de unos de los físicos más grandes del mundo, podemos empezar a buscar los mecanismos disruptivos que nos ayuden a salir del atolladero donde nosotros por libre y espontánea voluntad hemos entrado, somos nosotros los que hemos caído rendidos ante los espejismos del mundo moderno, somos nosotros los que queremos atesorar riquezas para tener bienes materiales, olvidando que en la vida simple y frugal también podemos encontrar la felicidad o más bien es donde podemos encontrar la verdadera felicidad.

Queremos tener hasta tres trabajos para pagar las cuentas, las hipotecas, las tarjetas, queremos ganar más, para que al final nuestros ingresos queden en manos de un terapeuta o de las empresas farmacéuticas.

Capacidad de salir adelante y de buscar acoples estructurales es lo que nos sobra y lo que nos ha permitido salir de situaciones más difíciles a lo largo de nuestra historia, si el homo sapiens que describe Harari, fue capaz de sobrevivir a las inclemencias del clima, a las amenazas de las fieras salvajes y la escasez de alimento, calor y cobijo, claro que seremos capaces de encontrar las mejores soluciones para vencer los males que nosotros poco a poco hemos ido creando, así lo plantea Antonio Elizalde cuando afirma que en cada uno de nosotros se descubre un yo cognitivo, es decir una persona que es capaz de ver, pensar, reconocer, moverse, tener planes y tener memoria" . (Elizalde 2017)

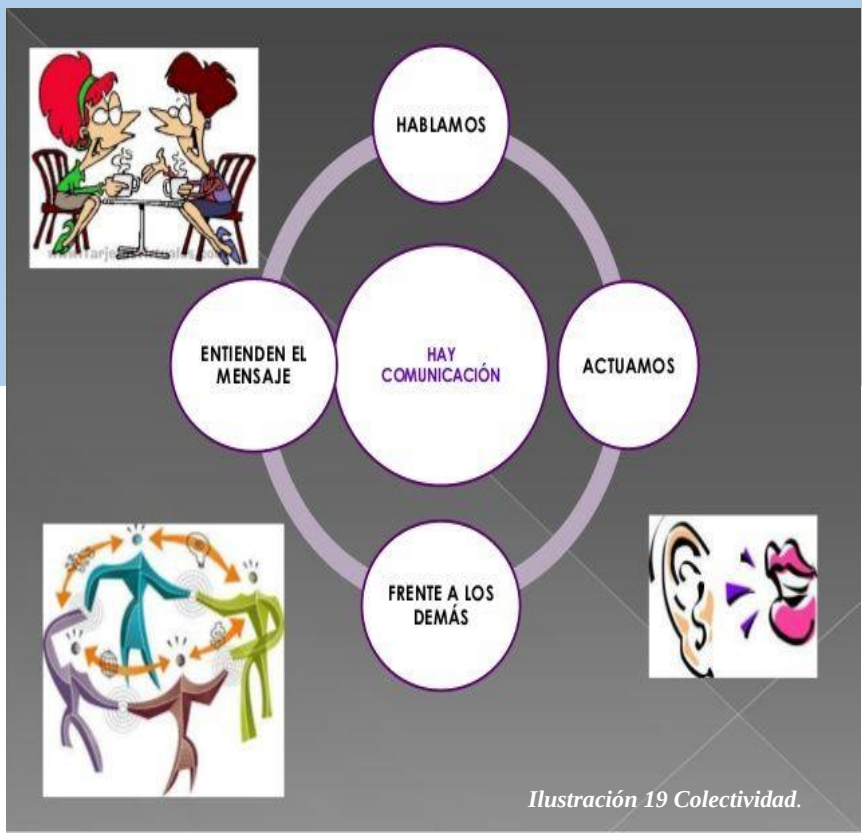


Ilustración 19 Colectividad.

Para encontrar las salidas a las problemáticas que el mundo moderno nos presenta, es insoslayable dejar el individualismo y buscar la colectividad, solos en nuestro propio mundo y con nuestros propios problemas difícilmente saldremos adelante "solamente dentro de la comunidad con otros y las otras, todo individuo tiene medios necesarios para desarrollar sus dotes en todos los sentidos solamente dentro de la comunidad por tanto es posible la libertad personal". (Chul Han 1014)

La principal estrategia cognitiva que nos queda es encontrarnos con los otros, para los otros y otras y así avanzar en la búsqueda de un bien común, el primer camino que perdimos, fue cuando nos olvidamos de los otros y otras, siendo este el primordial objetivo del capitalismo, el cambio de nosotros por el yo, yo primero y después los demás, el separarnos, segmentarse, dividirnos para

debilitarnos por lo que “el principal desafío que debe surgir para nuestro desarrollo como seres éticos, es asumir la responsabilidad por nuestro accionar en el mundo, y ser capaces de entender que nuestra calidad de vida alcanza su plenitud cuando trascendemos desde nuestra conciencia individual hacia una forma de conciencia colectiva capaz de sentir como propia no sólo nuestra necesidad sino además la del otro ser humano y de todas las otras formas de vida”. (Elizalde 2017)

Sartre, nos plantea que es la esencia la que determina lo que somos, sino nuestra propia existencia, el ser humano es su propia existencia lo cual indica que no nacemos sino que nos hacemos en nuestro diario bregar, en un incesante mundo de eternos aprendizajes y que darnos por vencido ante los problemas quizá es lo más fácil pero no lo mejor, hay ejemplos claros que nos deben servir de soporte para salir adelante autoorganizados, como lo mencionaba una de las sufragistas argentinas, Julieta Lanteri, nuestros actos deben ser la afirmación de nuestra propia existencia, las mujeres han sido ejemplo de lucha y tenacidad para vencer las adversidades, así bien ellas llamaban a no hacer de su sumisión la renuncia a un mundo.

Hoy no podemos ser silentes ante los males que nos aquejan porque los cambios a los que estamos llamados a realizar no están en el plano de las nuevas tecnologías, ni de la política, ni de la economía, sino en nuestras propias creencias, son ellas por ende las que determinan el mundo que deseamos para nosotros y las futuras generaciones.

Hemos abrazado un modelo de desarrollo que nos tiene deslumbrados, pero valdría decir, que estamos miopes, porque no logramos ver que este modelo es un espejismo de desarrollo, el que tiene como único referente lo económico, pero ¿qué hay del desarrollo humano? ¿qué hay del medio ambiente del cual somos parte?, esa es la ideología de progreso que nos han vendido y que hemos creído, es un modelo económico que representa la culminación del paradigma científico mecanicista, que ha visto y planteado las cosas por separado no porque quieran, sino por simple conveniencia. De modo tal que ha llegado el momento de cambiar nuestros sistemas de creencias si es que en realidad queremos alcanzar el bienestar sobre todo en lo mental y lo espiritual.

Ilustración 20 Cambio del sistema de creencias.

Para alcanzar tal cometido se vuelve imperativo buscar formas de organización económica en que los bienes potencien satisfacciones para vivir las necesidades de manera coherente, sana y plena. Para lograr la autoorganización social en la que todos y todas salgamos ganando es imperativo repensar el contexto social de las necesidades humanas de una manera distinta a la forma en que se vienen desarrollando, no se trata de relacionar necesidades con bienes y servicios que presuntamente las satisfacen, sino, de relacionarlas además con prácticas sociales más justas, formas de organización y valores que repercuten sobre las formas en que se expresan las necesidades.

Antes habrá que estar muy claro que el mercado ha desatado una encarnizada lucha que nos lleve al uso exagerado de mercancías y seguirá invirtiendo millonarias cantidades de dinero para

inducirnos al consumo ilimitado. Elizalde nos plantea que “gran parte de la publicidad en la actualidad está dirigida hacia los niños y especialmente hacia los más pequeños”. (Elizalde 2017)

Ilustración 21 Mensaje subliminal.

Es impresionante la velocidad a la cual se introducen todo tipo de juguetes vinculados a las series televisivas infantiles lo peor del caso son los mensajes que los programas infantiles muestran las veinticuatro horas del día, y lo que es peor aún es el esfuerzo que los padres tienen que pagar para dar gusto a los pequeños máxime si su vecino ya cuenta con un Ipod, tablet, Catch Phrase, entro otros, los cuales diseñados con tempranas fechas de caducidad y obsolescencia, incrementando los alarmantes niveles de desechos que vienen a contaminar más nuestro planeta.

Debemos prepararnos con todo nuestro cuerpo para evitar a toda costa el consumismo que nos mantiene estresados, la moda, los autos último modelo, los locales nuevos de comida rápida, los nuevos hoteles y restaurantes, las nuevas marcas, todo ello con el fin de seguirnos atrapando en el consumismo despiadado, así llegamos al mes tensos por el pago de las tarjetas de crédito y las cuentas de los bancos, no es casual entonces que aparezca el síndrome de Burnout, cuando además de trabajar largas jornadas, es poco lo que ves de tu trabajo porque el dinero simplemente ha cumplido un ciclo.

Ilustración 22 Sociedad de consumo.

Para alcanzar un verdadero estado de bienestar integral, ha llegado el momento de hacer nuevos planteamientos y sobre todo una profunda reflexión de qué es verdaderamente la felicidad, primero debemos estar claros de lo que esa palabra encierra y después debemos empeñarnos por ser felices, la experiencia nos indica que la felicidad la buscamos en el lugar equivocado y por eso, hoy nos enfrentamos a grandes pandemias como el caso del coronavirus que ha venido a agudizar aún más las enfermedades de índoles neurológicas.

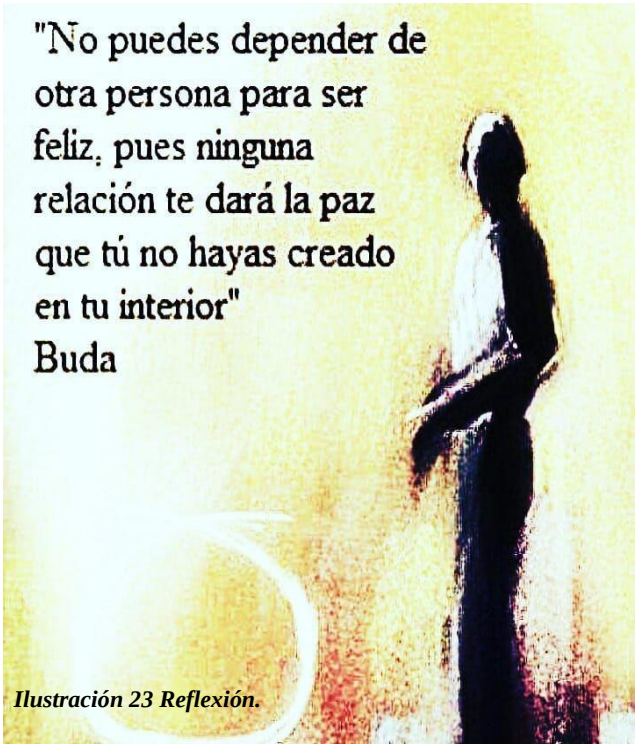


Ilustración 23 Reflexión.

El mercado mundial capitalista ha buscado la forma desmedida de hacer dinero con la certeza que el capital es la panacea para todos nuestros males, aunque, en esa incesante búsqueda ha comprometido nuestros recursos naturales y por ende nuestra vida misma si tomamos en cuenta que somos un entramado dentro del sistema vivo.

Hemos caído en el ridículo extremo de celebrar en el 2018 los descubrimientos de un grupo de científicos italianos quienes con toda la pompa informaban sobre el descubrimiento de un lago subglacial en el planeta Marte, debajo del casquete glacial meridional, cuando la noticia que nos debe de preocupar o alertar es, cómo estamos destruyendo la banquisa, cómo los casquetes polares se están desvaneciendo, ¿hasta --dónde hemos llegado en nuestra ceguera?, estamos buscando la felicidad en el espacio y destruyendo la que tenemos aquí en la Tierra.

La principal forma creativa que debemos buscar es la felicidad, entendida esta no como un lugar al que vamos a llegar, sino, al estado mental en que nos encontramos, no solo la que colma los sentidos, sino la que colma el corazón. Mario Alonso Puig, nos recomienda buscar la paz del sabio,

la cual consiste en buscar un equilibrio donde la vida nos puede zarandear, pero no nos hundimos y si nos caemos seremos capaces de levantarnos y seguir nuestro camino.

El problema es que nos hemos llevado hasta nuestro inconsciente la creencia que la felicidad está en íntima relación con el tener no obstante la relación con la felicidad tiene que ver con el ser, el problema radica en el criterio que le hemos dado a la felicidad los que a la postre no son criterios de voz interior, ni de serenidad ni alegría, por lo cual debemos de reformular el lenguaje.

Ilustración 24 Felicidad.

Nuestro papel debe centrarse en reformular el lenguaje como elemento cultural fundamental que nos permita tener la suficiente lucidez para buscar nuevos rumbos, nuevos caminos, nuevas metáforas, estamos en ese punto de bifurcación que nos guiará hacia una vida con menos complicaciones, donde no veamos el dinero o los bienes materiales como la solución a problemas; nuestros problemas actuales son de índole psico afectivos, emocionales, de vínculos con nuestros semejantes, hay que buscar nuevas formas de ver el mundo lejos de las ensordecedoras urbes y del ajetreo cotidiano, que nos generan cansancio, estrés y múltiples males que hoy son el pan nuestro de cada día, dentro de los cuales se encuentra el tema que hoy nos ocupa, como es **El Síndrome de Burnout.**

LA DISRUPCIÓN EPISTEMOLÓGICA NECESARIA PARA ENTENDER EL PRESENTE

En los últimos años, hemos sido testigos de acontecimientos que han movido los cimientos de una sociedad que estaba en un estado de confort y despreocupación a pesar de que nuestro planeta o sea nosotros, enfrentamos la peor crisis ecológica nunca antes vista y una crisis social generada por el uso y despilfarro material constreñida por la influencia desmedida del mercado mundial capitalista. Vivimos en una sociedad que va tan a prisa que no puede reconocer lo que deja a su paso ni el futuro que le espera.

Ilustración 25 Cambio de perspectiva.

En el mundo de este falso desarrollo, la solidez de las cosas como ocurre en los vínculos humanos hoy en día se puede interpretar como una amenaza, los juramentos, las lealtades y compromiso a largo plazo, van desapareciendo, porque la actual sociedad quiere las cosas aquí y ahora, sin darse cuenta de los efectos que tales caprichos causan en todos los niveles. Este mundo de las cosas fáciles nos está llevando a un nivel de estrés y de decadencia física, mental y moral y la causante de múltiples enfermedades que deben ser abordadas desde nuevas perspectivas o con nuevos métodos. Los problemas actuales esperan de nosotros un enfoque desde el corazón, o sea desde nuestras profundas entrañas, y que el cerebro o más bien el sistema nervioso, sea el medio para expresar lo que sentimos.

Debemos expresarnos desde los poros, desde nuestros intestinos que no procede de la racionalidad sino de esa especie de memoria acumulada en todo el cuerpo, la cual se despierta ante estímulos que conectan con la esencia del universo, es necesario observar y ver que nuestra realidad se construye en un eterno movimiento, un ir venir, que puede ser interpretado como un eterno proceso de distintas etapas que empiezan y terminan, en un ciclo de vida y muerte, que puede ser expresado como ciclos vitales o como ciclos temporales y ciclos espaciales.

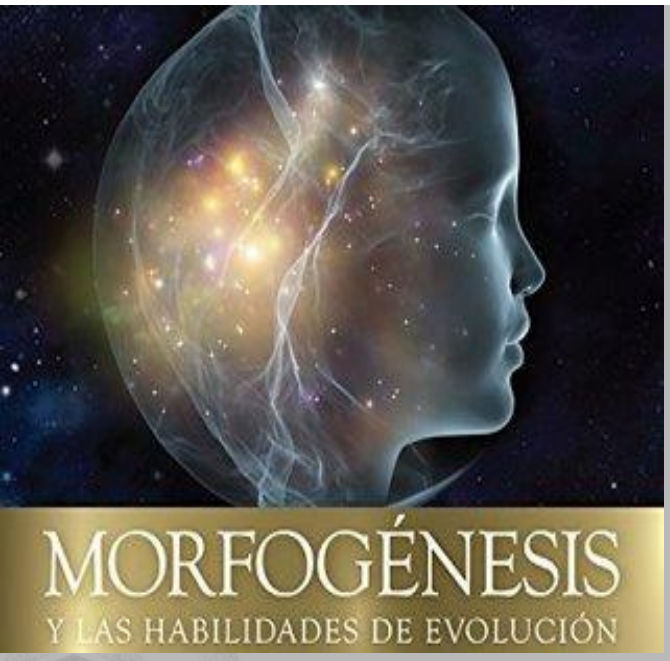
Todos y todas a la vez, hemos de acercarnos al punto en que se encuentran las realidades que hemos venido destacando, que estamos viviendo y sintiendo porque él o la observadora están íntimamente dentro de este proceso; finalmente somos los investigadores investigados como bien lo diría Denisse Najmanovich.

Ilustración 26 Derribando los saberes anquilosados.

El transitar por esta experiencia en el que hemos aprendido a derribar los muros eternos y los saberes anquilosados, requieren de una comprensión distinta que nos permita salir de la epojé, que ha constreñido nuestro raciocinio. Los abordajes requieren dejar en el pasado el conocimiento lineal y positivista dominado por la razón donde la complejidad no actúe como elemento epifenoménico, sino que se convierta en el cenit que nos ayude a ver y entender el mundo con todos sus matices.

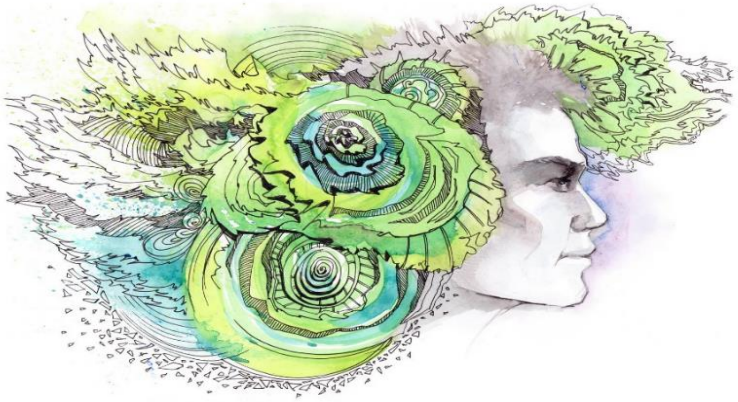
Entendida la complejidad desde un nuevo enfoque epistemológico o como una nueva comprensión del mundo, que se explique a partir de su propio término, complexus, entretejido o conjuntamente entrelazado donde sus componentes irradian unos a otros, a diferencia de lo simple que trata siempre de negar al otro o a la otra, y a reducir la composición, la complejidad nos debe

ayudar a reafirmar la unidad de principios constituyentes en medio de la multiplicidad o sea la unitas multiplex.



A partir de lo antes expuesto, abordamos nuestra propuesta retomando los aportes de los sistemas complejos, partiendo desde Ludwig Von Bertalanffy creador de la teoría de los sistemas, así como los de Norbert Wiener, quien introdujo el lenguaje de Cibernética, mismo que fue modificado por Magoroh Maguyama, quien dio un paso hacia adelante planteando la cibernética de segundo orden al explicar la retroalimentación positiva que le permita a los sistemas vivos adoptar una nueva organización, transformarse o cambiar, a lo que comúnmente llamamos Morfogénesis.

Los males que aquejan a la humanidad y particularmente el síndrome de Burnout, debe ser visto no como un problema sin salida, sino como una oportunidad homeostática de la cual podamos salir a partir de estrategias efectivas que pongamos en práctica con todo el cuerpo y con todas las emociones, siguiendo los aportes de Ilya Prigogine, quien introdujo la idea de organización a partir del desorden desde la termodinámica, la bioquímica y la microbiología que nos permita establecer verdaderos acoples estructurales y procesos autopoiéticos, donde los elementos externos solo gatillen el acto que dará paso a nuestra propia autoorganización, como bien lo indican Humberto Maturana y Francisco Varela.

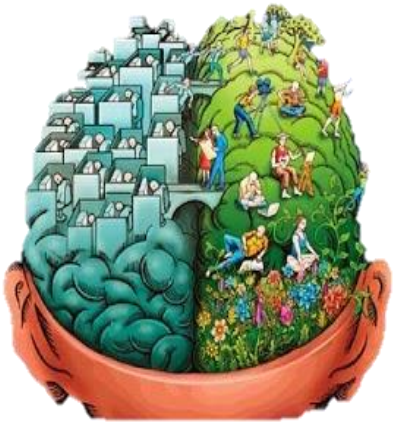


El síndrome de Burnout una emergencia de la postmodernidad

Herbert Freudengeger, Fue uno de los primeros psiquiatras en describir los síntomas del agotamiento profesional o síndrome de Burnout y es conocido, principalmente por sus tratamientos para el estrés, agotamiento y abuso de sustancias.

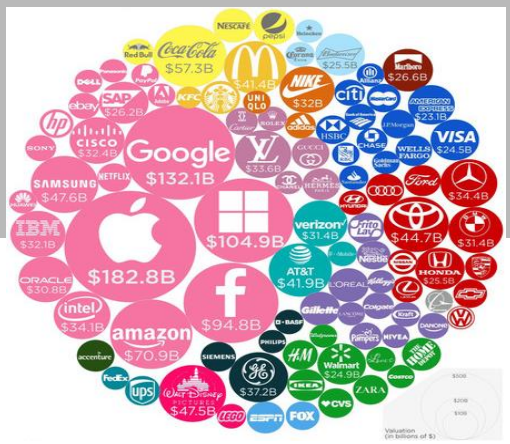
Al hablar del síndrome de Burnout, nos estamos refiriendo a esas nuevas emergencias que la postmodernidad ha producido, con sus avatares, es una consecuencia de la acelerada forma en que estamos llevando el mundo, pero en esencia, nos muestra cómo la sociedad ha llegado a un momento disruptivo, en el que las formas de vivir van poco a poco llevando nuestro futuro lejos de una vida sana y frugal.

Este síndrome es un fenómeno que empezó a ser investigado a principio de los años setenta, lo cual coincide con las transformaciones profundas del mundo del trabajo, debido principalmente al desarrollo de las nuevas tecnologías, cambios organizacionales y gerenciales, así como la precarización del trabajo, el aumento del desempleo, producto de la automatización y la intensificación de la explotación de los trabajadores mediante nuevos procesos que requerían un mayor grado de especialización.



Los procesos en mención, dieron lugar a que emergieran nuevos factores con marcados riesgos, psicosociales, que indudablemente iban afectar la calidad de vida y la estabilidad emocional de los trabajadores, fundamentalmente en aquellos países donde el desarrollo económico capitalista ha estado por encima de la salud, sobre todo de los trabajadores del sector salud y educación.

Ante estas manifestaciones, que aquejan al ser humano y las tendencias al que el mundo moderno nos empuja, es necesario realizar una reflexión antropológica, que ponga en el centro a la persona, como bien lo plantea Edgar Morín, donde la humanidad sea el medio para alcanzar una vida más sosegada y tranquila y no el fin para el lucro y el enriquecimiento material, es importante recalca Morín, la búsqueda del buen vivir en lugar del bienestar, hay que humanizar el trabajo, las ciudades y todos aquellos espacios donde cohabitamos, volviendo la mirada al campo y a la naturaleza donde se encuentra la fuerza de la tierra.



El sistema capitalista, el libre mercado y las formas coloniales de dominación, nos empujaron al subdesarrollo y por ende a la escasez y la explotación del ser humano y la sobre explotación de la naturaleza, sin embargo no hemos alcanzado la solidaridad humana ni hemos cambiado la relación que tenemos con la naturaleza; en vez de ser los protectores de esta, nos hemos convertido en su verdugo, lo que se debe en primera instancia al simple hecho de que las formas autoritarias, alienantes y de dominación , han prevalecido por encima de las formas de organización social cooperadoras, libertarias e igualitarias.

Estas han contribuido a que enfermedades como el síndrome de Burnout, hicieran su aparición con tanta violencia, que lleva a la persona a tener la sensación del fracaso, cuando no le encuentran sentido a su labor, como consecuencia del desgaste físico, la indolencia y la perturbación emocional.

Ilustración 28 Estrés extremo.

Gil-Monte por su parte plantea que el síndrome de Burnout, como síndrome de quemarse por el trabajo, es una respuesta psicológica al estrés laboral, crónico, de carácter interpersonal y emocional que aparece en los profesionales de servicio y que su labor estriba al estar en contacto con clientes o usuarios de una determinada organización la que al final conlleva a un deterioro cognitivo que consiste en la pérdida de la ilusión del trabajo, el desencanto profesional, o la baja realización profesional en el trabajo producto de un deterioro afectivo caracterizado por un agotamiento emocional y físico, por actitudes y conductas negativas hacia los cliente o bien hacia la organización donde se desempeña, estos sentimientos están acompañados de culpas

Autores como Camacho, Juárez y Arias Maslach, Schaufeli y Leiter Meneses Fernández, Hernández han logrado definir el Síndrome de burnout como un cansancio emocional que trae una pérdida de motivación que puede evolucionar hacia sentimientos de inadecuación y fracaso en el ámbito laboral y profesional. Es considerado como una enfermedad silenciosa con capacidad de afectar la calidad de vida de quienes lo padecen.

El poder político, económico y religioso del capitalismo, se comporta como una carnicería donde entran las reses estresadas, porque saben que las van a matar, entran enteras y salen en piezas y muchas veces molidas. En los restaurantes les dan nuevas formas según el plato que elaboran con ellas.

Ilustración 29 Opresión del poder hegemónico capitalista.

Lo mismo pasa con el síndrome de Burnout, domina las emociones, y somete al cuerpo a un tormento que muchas veces no es fácil escapar porque intenta dominarlo pues se siente sobrepasado de carga y experimenta un desequilibrio psicofisiológico que le generan sentimientos y pensamientos de mal vivir, llevan al cuerpo a una disciplina, y lo adapta a una conducta de conflictos interpersonales con la familia y el entorno laboral.

> Goleman refiere que existe una proporcionalidad constante entre el control emocional y el control racional sobre la mente ya que, cuanto más intenso es el sentimiento, más dominante llega a ser la mente emocional, y más ineficaz, y que la mayor parte del tiempo, estas dos mentes —la mente emocional y la mente racional— operan en estrecha colaboración, entrelazando sus distintas formas de conocimiento para guiarnos adecuadamente a través del mundo. (Goleman, La Inteligencia Emocional por qué es mas importante que el cociente intelectual, 1998)

¿Qué vamos a entender, según este autor, por guía adecuada? Se refiere acaso, al paso de poder de la espada al poder disciplinar privilegio de apoderarse de la vida para suprimirla y pasa al poder disciplinario como poder de vida para la imposición completa de la vida, el poderío de la muerte

sede su lugar ante la administración de los cuerpos y la gestión calculadora de la vida. Automatiza costumbres y convierte a los cuerpos en máquinas de producción. (Han, 2014)

En medio del apoderamiento de las vidas en sociedades capitalistas, el poder disciplinario al administrar los cuerpos, controla emociones y pensamientos, en apariencia NO PASA NADA, se entrelazan el conocimiento y sentimientos para que sigan sometidas/os y subordinadas/os al poder político capitalista, económico y religioso, que son grandes colaboradores entre ellos.

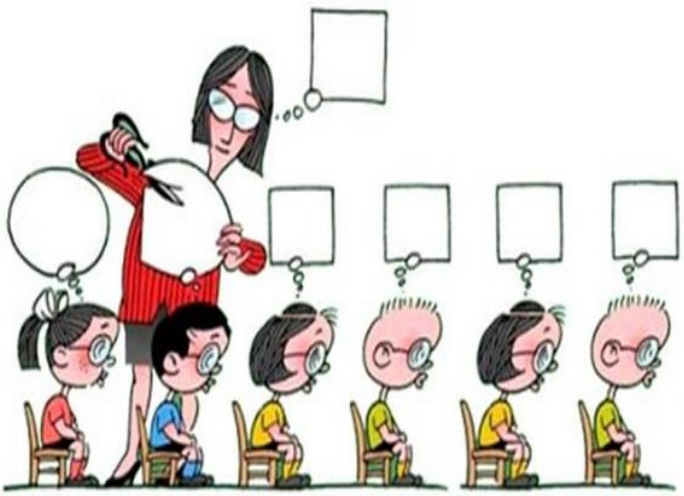


Ilustración 30 Educación opresora capitalista.

El cuerpo al sufrir una descarga emocional, libera energía que puede tener una reacción positiva y negativa. El cuerpo al convertirse en blanco para nuevos mecanismos del poder se ofrece a nuevas formas de saber. Cuerpo del ejercicio más que de la física especulativa, cuerpo manipulado por la autoridad. Goleman refiere "que cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana.

Continúa expresando Goleman con mucho interés cómo las fuerzas económicas que modelan nuestra vida laboral están poniendo un énfasis sin precedentes en estimular la inteligencia emocional para alcanzar el éxito laboral; situación que según Byung-Chul Han "no es más que el poder disciplinario que es un poder normativo. Somete al sujeto a un código de normas, preceptos y prohibiciones, así como elimina desviaciones y anomalías. Esta negatividad del adiestramiento es constitutiva del poder disciplinario. En esto es similar al poder soberano que se basa en la

negatividad de la absorción. Tanto el poder soberano como el disciplinario ejercen la explotación ajena. Crean al sujeto obediente". (Han 2014)

Pero este sometimiento, no está solo, tiene su gran socio en la educación colonialista que como dice Maldonado "jamás hizo inteligente a nadie; consistió, por el contrario, de manera genérica, en un trabajo de adoctrinamiento y control. Quienes fueron inteligentes en su momento o lo son hoy, lo son a pesar de la educación, no gracias a ella".

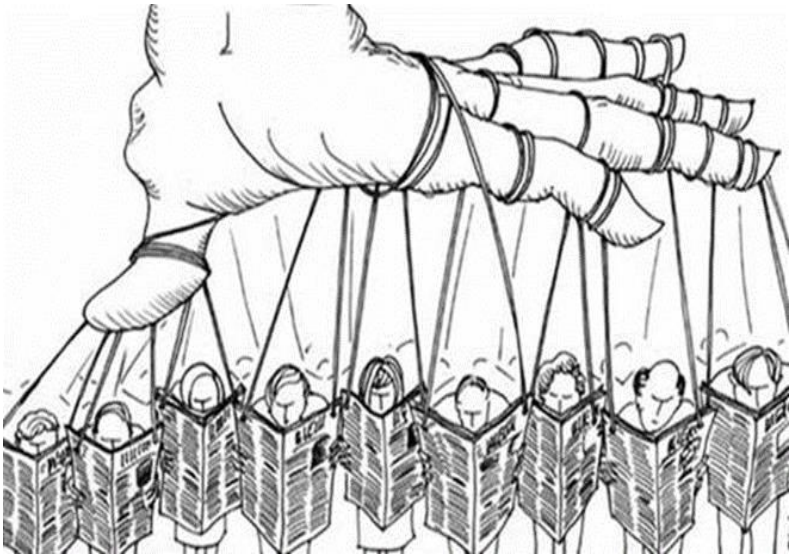


Ilustración 31 Seres humanos dominados.

Desde el mejor espíritu de la Paideia griega, por ejemplo, hasta nuestros días, la educación no ha estado precisamente del lado de la vida, sino de los poderes y las instituciones. Son ya numerosas las voces que se han elevado contra la escolarización de la sociedad; o como mejor diríamos hoy, la curricularización de la educación (el imperio del currículo). Últimamente se observa el interés porque las personas asumamos la "Inteligencia emocional" que no es más que el manejo y control adecuado de las emociones. Pero que no se nos ocurra manifestar las pasiones como la alegría, el dolor, el sentir, lo que puede desencadenar un estrés crónico, causa principal del síndrome de Burnout.

Las pasiones nos remiten a los humores del cuerpo, a los recuerdos, a la resonancia mórfica que nos lleva a nuestras deidades antepasadas, a nuestras creencias iniciales, a nuestra relación primaria con la Tierra, a nuestras raíces. Es interés del capitalismo salvaje, hacernos olvidar para que perdamos nuestro asidero ancestral. (Maldonado, Contra las emociones por la pasion, 2019)

El sistema capitalista deja sin apoyo, huérfanos de nuestras culturas, lo que se ha logrado con la escuela tradicional, primera responsable de la construcción de la cárcel sin paredes, sin techo, sin puertas.

Ilustración 32 Indisciplinar la educación.

Cárcel que se va edificando desde la niñez, donde se visten a las niñas y niños de la misma forma, se les enseña y evalúan a todas y todos por igual, sin considerar que son personas diferentes, de hogares distintos. Acciones totalmente planificadas, dirigidas y ejecutadas por el capital. Se enseña paradójicamente "a luchar por la libertad" a vivir en ella, sin embargo, para satisfacer todas las necesidades creadas por el capitalismo no se permite observar con calma una luna llena, bañarse bajo la lluvia una tarde de mayo.

En la actualidad, la libertad misma es una coacción (psicopolítica) la libertad del poder hacer, genera coacción más que el deber hacer. La coacción genera coacciones. El síndrome de Burnout expresa la crisis profunda de la libertad. La libertad individual es una esclavitud en la medida en que el capital la acapara para su propio crecimiento.

Tomando en consideración lo que dice Eduardo Maldonado: existe toda una ingeniería social interesada en desplazar las pasiones en nombre de las emociones, y que esto no es más que la negación del cuerpo, de la naturaleza y de la vida. Se le ha dado el centro del mundo al encéfalo. Se debe considerar a la luz de lo que nos dice Maldonado, contrario al cuerpo que jamás lo hace. Consecuentemente debemos escuchar a nuestro cuerpo es lo mismo que saber de las pasiones.

Las pasiones nos afianzan, nos dan seguridad, pero el mundo moderno nos ha llevado a la "desintegración" de nuestro cuerpo, separación de todo con el fin de controlarnos, disciplinarnos y encasillarnos para que respondamos a cumplir las tareas que nos designen al orden mundial. La educación ha sido puesta para eso, disciplinarnos, a todas las personas, con la misma medida y el mismo comportamiento.

Ilustración 33 Las pasiones nos afianzan.

Debemos como dice Maturana "indisciplinarnos"

INDISCIPLINAR LA EDUCACIÓN

Es decir, dejar libre la creatividad que tanto hemos limitado, cercenado en las personas aprendientes y no por maldad sino por ignorancia de responder a modelos preestablecidos que nos llevan a contribuir en la formación de personas para el servicio de terceros. Se ha olvidado con toda intención que la vida consistía en compartir humores, que eran los medios de circulación de las pasiones, lo que lleva al buen vivir.

Ilustración 34 Síndrome de Burnout.

Las falsas necesidades creadas por el capitalismo, unidas al bombardeo de la publicidad como parte de la misma trampa, financiada por el mismo señor, dirige de manera inconsciente hacia el uso de la libertad al estar en el trabajo más de las

horas normales para obtener más dinero porque se tiene que llenar las falsas necesidades, y nos convertimos en conejos pretendiendo alcanzar la zanahoria, cosa imposible porque alguien la acerca y la retira, acción que nos genera estrés, cansancio, desilusión, frustración, inconformidad, sin más palabras el síndrome de Burnout.

SÍNDROME DE BURNOUT Y EL COVID -19.

Ante la crisis de la pandemia del COVID -19 el síndrome de Burnout hizo un salto gigante aumentando el estrés crónico a las personas, familia y sociedad debido a las medidas de bioseguridad que se implementaron en todos los países, la información que circuló por las diferentes redes sociales, impactó de manera nociva a la salud, ya que generó un difícil comportamiento de las emociones por lo que ocurría en el entorno.

Algunas personas no sabían a donde ir, qué camino seguir pues muchos estaban llenos de obstáculo por el mismo estrés, razón que no permitía la autoorganización y organización del pensamiento. Michell Foucault menciona, que el cuerpo se convierte en fuerza útil, cuando es a la vez cuerpo productivo y cuerpo sometido, pero ese sometimiento, el cuerpo, está sometido en un campo donde las relaciones de poder del capitalismo operan sobre él, es una presa inmediata, lo cercan, lo marcan, lo doman y lo someten a suplicio.

El cuerpo humano entra en un mecanismo de poder que lo explora lo desarticula y lo recompone.

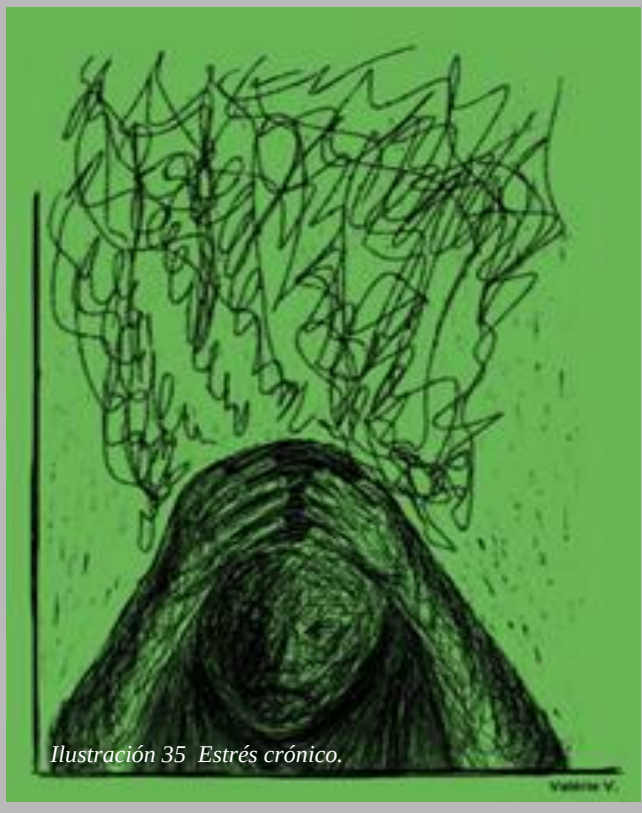


Ilustración 35 Estrés crónico.

Lo mismo pasa con el síndrome de Burnout, domina las emociones, y somete al cuerpo a un tormento que muchas veces no es fácil escapar porque intenta domarlo ya que se siente una sobrecarga donde experimenta desequilibrio fisiológico generando sentimientos de culpabilidad, mal comportamiento, conflicto a nivel individual, familiar y social.

Ilustración 36 Agotamiento físico.

La situación actual de la pandemia a nivel mundial, sigue provocando temor, incertidumbre a la humanidad, hay dolor ante la impotencia de ayudar y temor hacer contagiado o contagiada y padecer la enfermedad, el temor a morir en soledad, vivir en soledad, perder seres queridos, amigos, a la vez sufriendo duelos anticipados como el duelo de depresión. En este contexto la educación se torna más compleja tanto para los mediadores como los aprendientes, muchas aulas de clase se trasladaron al aula virtual, situación que se vuelve más agotadora, aunque a la vez nos volvió más creativos y con mayor capacidad de autoorganización.

Ilustración 37 Estrés.

El rol del mediador fue muy riguroso al saber que tenía que pasar a un proceso de redireccionamiento con sus aprendientes, de igual manera asumió el rol de la educación en el hogar alargando las actividades académicas para responder consultas, recibir y revisar trabajos por correos, WhatsApp, aulas virtuales, además se convirtió en aprendiente y con mayores habilidades en el uso de las TIC, para dar respuestas a las demandas educativas.

Algunas madres y padres de familia en este contexto se vieron mayormente afectados por el cuido de sus familiares enfermos y la mediación de los niños y niñas en casa. Estamos en un momento transcendental de la historia de la humanidad, sufriendo lo imprevisto, pero a la vez vivimos en un lugar crítico para darnos la oportunidad de hacer cambios de paradigmas y con responsabilidad para enfrentar nuevos desafíos; la crisis nos visibiliza lo que podemos lograr a largo o mediano plazo.

Ilustración 38 Mediación en línea, creativa.

Si bien es cierto que nos generó ansiedad, también nos invita a que tenemos que vivir con creatividad en un mundo más humanizado, con responsabilidad, nuevos valores, nuevos sueños, nuevos comportamientos, nueva relación con el universo.

Desde la Autopoiesis sabemos que nuestro cuerpo se renueva y transforma constantemente, a medida en que las células son reemplazadas regularmente. Mientras tanto ese "YO", qué creemos que está en el interior de nuestro cuerpo, en nuestro centro psicológico está sometido al cambio constante. Todos somos la "misma" persona que éramos diez años atrás y también sustancialmente, una nueva persona. (Peat 1999)

Los sistemas caóticos más allá de todos nuestros intentos de presidirlos, manipularlos y controlarlos, sugieren, que en vez de resistirnos a la incertidumbre de la vida lo que deberíamos hacer es aceptarla. Finalmente, todo este complejo e intrincado camino hace que vayamos teniendo un hermoso jardín lleno de flores con diversos aromas. El resultado, es el proceso de evolución humana que nos invite a trascender.

Ilustración 39 Evolución humana.

LA CREATIVIDAD COMO SISTEMA AUTOORGANIZATIVO DESCUBRIR TU PASIÓN LO CAMBIA TODO

Ilustración 40 Cómo ser creativo?

La creatividad nos abre un multiverso de posibilidades en la prevención y superación del síndrome de Burnout. En nuestra vida cotidiana confluyen diversos factores que hacen que nuestra vida se convierta en una vertiginosa carrera hacia ningún lugar, llegando al punto en que nuestro organismo reacciona a una situación que el cerebro interpreta como amenazante, lo que descontrola nuestra forma de sentir y actuar en nuestras relaciones humanas.

Las responsabilidades familiares, laborales y sociales, crean una vorágine de emociones que merman nuestra creatividad, lo que nos lleva a la gran pregunta. Y yo, ¿Cuándo? Este es el momento donde debemos hacer una pausa, respirar profundo y autoorganizarnos desde nuestro interior para encontrar caminos con creatividad que nos inviten e inspiren sentimientos de tranquilidad, amor, paz y felicidad.

Ilustración 41 Autoorganización interior.

Cada persona es la responsable de asumir el autocuidado, evitando y superando así traumas, conflictos y dificultades que todas y todos vivimos de diferentes maneras en el transcurso de nuestro andar por la vida. Identificar el Síndrome de Burnout, es el primer paso para reconducir la situación, ¿Cómo lo reconocemos? El cuerpo y la mente, que son sabios, nos dan

Ilustración 42 Cuerpo y mente, todo está conectado.

algunas pistas:

- **Inestabilidad emocional.**
- **Ansiedad.**
- **Pérdida de confianza en uno mismo.**
- **Depresión.**
- **Apatía.**
- **Indecisión a la hora de tomar decisiones.**
- **Pérdida de concentración.**
- **Cambios en los hábitos sociales o alimenticios.**
- **Pérdida de concentración, entre otros.**

¿El fomento de la creatividad sólo es aplicable a la gestión del síndrome Burnout? Claramente no. Está demostrado, que realizando un aprendizaje activo (Decir-hacer) asentamos aproximadamente el 90% de los conocimientos. Ya lo decía Albert Einstein: Hay ciertos momentos verdaderamente difíciles en la vida en los cuales la imaginación llega a ser más importante que el conocimiento mismo ¡Desarrollémosla!

Ilustración 43 Fomentar la creatividad.

En el año 2010 en Dinamarca, lanzaron un proyecto experimental, introduciendo música ambiental en el interior de las ambulancias para aliviar los efectos estresantes que tienen el traslado y el sonido de las sirenas sobre los pacientes con problemas cardíacos. En 2016, comprobado el éxito del proyecto, se está invirtiendo en este y más proyectos con características similares.

Autoorganización y realización personal desde la creatividad

Ilustración 44 Creatividad.

Cada persona tiene sus propias formas de encontrar el camino que los lleve hacia la autoorganización y realización personal con creatividad. Cuando las personas suelen estresarse fácilmente se presentan con mayor frecuencia los síntomas del síndrome Burnout, lo mejor siempre será realizar un pasatiempo que nos permita desfogarnos desde la complejidad de nuestras emociones y relaciones estableciendo acoples estructurales con el medio que nos rodea.

Las actividades de expresión creativa como manualidades son también grandes alternativas para lograr prevenir y superar el síndrome.

Ilustración 45 Conectar con la parte creativa que llevamos dentro.

Está comprobado que la actividad de tejer se asemeja a la repetición de los mantras en la meditación, así que al tomar un par de agujas o un ganchillo de crochet lograremos con cada punto ir vaciando nuestra mente de preocupaciones, trastornos y ansiedades. Armar rompecabezas, dibujar o pintar, son actividades en boga y disponibles para todas las personas. El simple hecho de dedicar tu mente a rellenar áreas de forma libre u obligarte a no salirte de la línea, hará que tu mente se concentre en una sola cosa, lo que evitará que pensemos en todos los pendientes que tenemos o los problemas que nos impiden dormir.

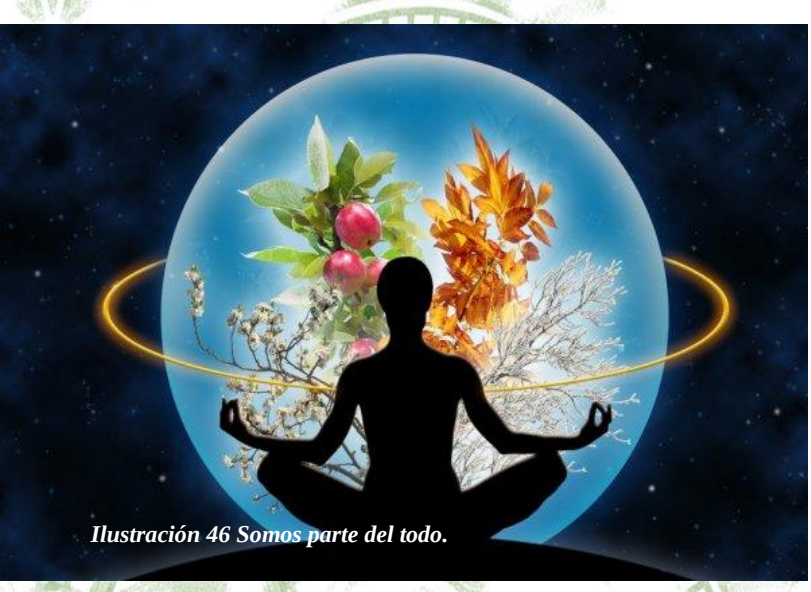


Ilustración 46 Somos parte del todo.

Lo importante es identificar qué nos inspira y apasiona, qué nos evoca momentos de felicidad, recuerdos y sueños del pasado, presente o futuro donde logramos volvernos uno con el todo. Los derviches son místicos miembros de una cofradía musulmana que utilizan el baile como método de meditación/relajación, dan vueltas sin parar logrando una concentración tal que evita que se mareen. La meditación/relajación, estuvieron presentes en la evolución y desarrollo de las culturas en la antigüedad.

Las culturas ancestrales siempre utilizaron la danza como una forma de vida y de expresión creativa. Volver al origen de todo nos ayudará a que nuestros cuerpos y mentes se concentren en el aquí y el ahora.

Ilustración 47 La creatividad en las culturas ancestrales.

Cocinar es una actividad que a veces relacionamos con pasar mucho tiempo en la cocina, tanto cocinando como lavando los trastes. Para que se convierta en algo relajante, tenemos que experimentar y ver las labores de rutina familiar como una acción compartida con cada miembro de la familia de manera creativa. Lo que hará de la vida diaria una razón más para disfrutar nuestra existencia y sus complejos sabores.

El contacto con la naturaleza como realizar labores de jardinería va más allá de las cualidades obvias de relajación al ser evolutiva, lo que permite ir viendo los avances y fomenta que desarrollemos un lazo con otros seres vivos, conectándonos con el cuido a la madre tierra, con la vida, con el todo. Las actividades que generan un resultado tangible son muy gratificantes. Estar en armonía con los ciclos de la vida, consumir alimentos de estación y comer sano es muy importante; alimentar bien a tu cuerpo permite que la creatividad siga fluyendo.

Ilustración 48 Árbol genealógico de la creatividad.

Ilustración 49 Me conozco, soy feliz.

Es importante seguir en movimiento perpetuo, cantar como si no hubiera un mañana, conducir por la carretera con la música puesta o cantar bajo la ducha también son buenas maneras de expresar nuestra creatividad para nuestro propio bienestar. Estudios afirman que cantar puede cambiar tu estado físico y mental, y promover la liberación de más endorfinas, la hormona de la felicidad.

Ilustración 51 Personas creativas.

Nos podemos cuestionar "¿Por voy a utilizar la creatividad si estoy tratando de relajarme? Las personas creativas suelen tomarse muy en serio cualquier tentativa creativa, haciendo de su pasión su profesión y modo de vida así que, para cambiar, intenta solamente dibujar, pintar, escribir, reír, cantar, bailar, percibir olores, sabores y texturas que inspiren tu estado creativo sin ninguna presión. Pintar Mandalas es una técnica de relajación y una forma de combatir el estrés mediante el arte. Mandala es una estructura de diseños concéntricos que representan la composición fractal o repetitiva del universo y de la naturaleza. Son figuras sagradas presentes en las culturas antiguas.

Ilustración 50 Mandalas: Representan la unidad, la armonía y la infinitud del universo mediante el equilibrio de los elementos visuales.

Ilustración 52 Granada, Nicaragua. Ciudad más antigua de estilo Colonial.

Viajar o ser turista en nuestra propia tierra cambia automáticamente nuestro estado emocional. Visitar un pueblo vecino como si fueras un turista más. Si ese pueblo tiene bosques, playa o un lago, ¡todavía mejor! Como nuestra bella Nicaragua. Tierra de lagos y volcanes. ¡Única...Original

No hay nada más relajante que pasear con la sombra de los árboles, el aroma de la naturaleza y el sonido de las aves, darse un baño con el sonido del romper de las olas en la costa, el sonido relajante de un río o una cascada.

Ilustración 53 El Caribe de Nicaragua, paraíso terrenal.

Ilustración 54 Flor de Sacuanjoche, flor típica Nacional de Nicaragua, ambientando un Spa.

El desconectarnos de la rutina diaria y vivir solo el momento en conexión con la madre tierra, siempre serán la mejor forma de retomar el camino hacia la autoorganización creativa de nuestra propia existencia.

Nuestra experiencia en la Comunidad de Aprendizaje Vorágine ha surgido poco a poco y nos hemos reunido en múltiples ocasiones, para abordar el tema del Burnout, desde el inicio de este proceso de estudio, dentro de la comunidad hemos compartido experiencias vividas en cada uno de los espacios vitales donde nos desarrollamos con la familia, amigos, compañeros de trabajo y el entorno al que estamos expuestos, tomando como punto de partida el respeto de las ideas de cada uno de los que conformamos esta comunidad con gran riqueza cultural, eficaz para obtener una red entramada y muy sólida que nos brinda tranquilidad y posible solución a las personas que hemos enfrentado este síndrome.

Ilustración 56 Comunidad de Aprendizaje Vorágine.

Ilustración 57 Dinámica integradora: Regresar al origen

Ilustración 55 Portada Rizoma.

Uso de artesanías, materiales naturales y reciclados.

Dinámicas integradoras: Construcción del conocimiento

Ilustración 58 Dinámica integradora: Regresar al origen.

Ilustración 59 Construcción del conocimiento en colectivo integrando la creatividad.

Creatividad

Autoorganización

Ilustración 60 Proceso de Autoorganización.

Dinámicas integradoras: Construcción del conocimiento

Ilustración 61 El Cuidado esencial.

Alzar el vuelo

Ilustración 62 Creatividad.

Creatividad
+
Autoorganización

Ilustración 63 Autoorganización.

Ilustración 66 Ave de Madera, artesanía de Solentiname.

Ilustración 65 Pintura del archipiélago de Solentiname, Nicaragua.

Ilustración 64 Pintura estilo primitivista del archipiélago de Solentiname, Nicaragua.

Aves de madera de diferentes especies representativas del archipiélago de Solentiname el cual está integrado por un grupo de 36 islas e islotes de origen volcánico en Nicaragua, decoraron los árboles con sus creativas formas y colores en la dinámica final integradora (Alzar el vuelo).

¿Qué estrategia pusimos en práctica para enfrentar el síndrome de Burnout, para protegernos, proteger a nuestras familias, estudiantes, compañeras y compañeros de trabajo?

LA CREATIVIDAD UNA VÍA PARA LA REDUCCIÓN DEL SÍNDROME DE BURNOUT

En esta comunidad no siempre fue a como planeábamos lograr la construcción del conocimiento colectivo.

Ilustración 66 La creatividad a través del arte.

Para cumplir en tiempo y forma, visualizamos que una de las maneras y acciones para salir adelante y elevar nuestro sistema inmune, es la práctica de visitar un espacio al aire libre, que nos induzca a sentirnos en un ambiente relajado, a desprendernos de las cosas negativas, a respirar aire puro en la naturaleza, a experimentar diversas formas de vivir la vida de forma creativa, sin tensiones, a hacer lo que más nos gusta para sentirnos relajados, por ejemplo, cantar, bailar, leer, pintar, diseñar un espacio, una coreografía, ver películas, escuchar música, realizar manualidades, entre otros.

Es por ello que decidimos diseñar un espacio interactivo con la naturaleza, donde nos sintamos a gusto, de manera placentera y disfrutar cada momento de nuestra existencia. Todo esto dentro de nuestra misma universidad, tomando en consideración lo que tenemos y cómo podemos

transformar este diario compartir en una experiencia maravillosa. Los momentos de satisfacción nos brindan mucha paz interior y nos preparan para las jornadas laborales las que realizamos con mucho entusiasmo, así como leer un tema que nos llama la atención desde su título, nos envuelve en una vorágine de sentimientos apasionados que rápidamente acabamos y queremos siempre más, deseando que ese tiempo maravilloso no culmine.

Ilustración 67 Yalāl ad-Dīn Muhammad Rūmī, 1207.

Lo antes expuesto, nos ha llevado a realizar una propuesta que nos permita, a partir de un enfoque sistémico, alcanzar un buen estado emocional y una vida más sosegada, de tal manera que podamos en primera instancia prevenir el síndrome de Burnout, proponiendo algunas recomendaciones en los ambientes laborales, por otro lado, diseñando nuevos espacios físicos que nos permitan desarrollar la mediación pedagógica construida a lo largo del Doctorado, la relajación y el sano esparcimiento.

Donde mediadores y apredientes puedan desarrollar en comunidades de aprendizaje, una construccion del conocimiento más humana, más sostenible, más integral, más holística, más sistémica, más compleja, más creativa. Como mediadoras y mediadores, primero debemos estar bien en nuestro interior para poder emanar esas emociones que serán inspiración para nuestros apredientes. Esta propuesta, está unida, por tanto, a un proyecto integral y visionario que incida en el cambio de las relaciones humanas, sociales laborales y ambientales que tenemos hoy.

Aquí está el sentido profundo de una nueva relación con la naturaleza y la tierra, lo que será apreciado en la propuesta arquitectónica con un verdadero sentido holístico, en el que la

espiritualidad nos ayude alcanzar momentos de paz interior. "cuando hablamos de espíritu, no pretendemos identificar una parte del ser humano, en cuanto distinto de la otra que sería su estructura material corporal, espíritu define la totalidad del ser humano, en la medida que expresa un modo de ser vivo, capaz de una totalidad, de comunicación, de inteligencia, de sensibilidad y de libertad". (Boff 1995)

Estos espacios que estamos diseñando deben llevarnos a sentir y vivir nuestra cotidianidad en conexión con el universo y en relación armónica con nosotros mismos porque sus características se basan en una triple relación de armonía: consigo mismo, con los demás y con la naturaleza, relaciones que son inseparables, interdependientes y que constituyen la definición de lo que es la paz espiritual como fuerza de síntesis y de creación de unidad, es una fuerza de significación, se trata de un sistema abierto, con un frágil equilibrio dinámico relacionado con el mundo, con otros y otras y con el misterio de la totalidad.

Al respecto John Briggs y F. David Peat, plantean "que es estupendo participar en lugares de trabajo vital y autoorganizado; o vivir en democracias autoorganizadas, donde nuestra creatividad individual genere el sistema y fuera, a su vez estimulado por este. Porque resulta estimulante ver crecer organizaciones cuya complejidad surgiera del cruce fecundo de las visiones e imaginaciones de sus miembros constituyentes". (Briggs 1999).

"Somos parte del universo, somos parte del planeta tierra (nuestra gran casa común), somos parte del continente americano, somos parte de la región centroamericana, somos Nicaragua".

Comunidad Vorágine

Ilustración 68 Holismo.

PROPUESTA DE DISEÑO ARQUITECTÓNICO DEL ESPACIO HOLÍSTICO: UNAN-MANAGUA

Comunidad de Aprendizaje Vorágine

Ilustración 69 Ingreso UNAN-Managua.

Romper la caja y salir de la metodología anquilosada para descolonizar la escuela, es un cambio integral que va desde la transformación curricular, a la creación de espacios sostenibles y holísticos, que inviten a la creatividad y construcción del conocimiento colectivo, donde la inspiración pueda florecer.

Ilustración 73 Área de Gimnasio.

Ilustración 74 Área de Gimnasio.

Ilustración 75 Acceso principal: Espacio Holístico. UNAN-Managua

Ilustración 76 Espacio de bancas y senderos.

Ilustración 77 Acceso al espacio multiuso.

Autoorganización

Espacio Holístico

Ilustración 78 Espacio multiusos.

Creatividad

Ilustración 79 Espacio para desarrollar la creatividad y la mediación pedagógica.

Ilustración 80 Espacio para el descanso, esparcimiento y mediación pedagógica.

Ilustración 81 Piscina natural holística.

Ilustración 82 Espacios para socializar y desarrollar la creatividad.

El diseño arquitectónico del proyecto, integra espacios donde toda la comunidad Universitaria podrá desarrollar una mediación pedagógica creativa y holística. La relación con el medio natural y las energías que emanan de estos espacios contribuirán a conectarnos de forma más saludable y solidaria. Logrando así la autoorganización para la prevención y superación del síndrome de Burnout.

Gracias por todo lo vivido y compartido

Gracias al Universo

Referencias Bibliográficas

Chul Han, Byung. Psicopolitica. Barcelona: Heerder Editorial S.L., Barcelona, 1014.

Elizalde, Antonio. Desarrollo Humano y ética para la sustentabilidad. Santiago, Chile.: Grupo Editorial Formato., 2017.

Goleman, Daniel. http://LeLibros.org. s/f de s/f de s/f. http://LeLibros.org.

La Inteligencia Emocional por qué es mas importante que el cociente intelectual. Sevilla: Editores, S.A. de C.V Vicente Guerrero, 1998.

Goleman, Daniel. La Inteligencia emocional. Barcelona, España.: Kairós., 1996.

Han, Byung -Chui. Psicopolitica Neoliberalismo y nuevas tecnicas de poder. Barcelona: Herder Editorial S.L. Barcelona, 2014.

Harari, Yual Noah. De animales a dioses. Breve historia de la humanidad. Barcelona, España.: Debate., 2019.

Holtz, Mauro Rodrguez Estrada y Veronica Violant. Aprendizaje creativo continuo, cuando aprender es emprender. mexico, 2006.

Maldonado, Carlos Eduardo. «Contra las emociones por la pasion.» ht t p://crit ica .cl /refl ex ion/cont ra- las - emociones - por - la - pasion, 2019: 7.

Educacion e Investigacion en Complejidad. Managua: Unan Managua, s/f.

Maldonado, Carlos Eduardo. Educación en política y relaciones internacionales. Experiencias y reflexiones. Bogotá, colombia.: Universidad del Rosario. Colombia., 2015.

Mató, Elena. www.Salud.mafre.es. Treinta de mayo de 2019. https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/estoy-quemado-el-sindrome-de-burnout/.

Maturana, Humberto y Francisco Varela. El árbol del conocimiento. Las Bases biologicas del entendimiento humano. Buenos Aires Argentina.: Lumen., 2003.

Peat, John Briggs y F. Dvid. Las siete leyes del Caos. Nueva Yor, 1999.

Harari Yuval Noah 21 Lecciones para el siglo XXI.

laszlo Ervin. La ciencia y el Campo Akásico.

Sheldrake Rupert. Una Nueva Ciencia de la vida. La Hipotesis de la Causacion Formativa.

Gadotti Moacir. Perspectivas actuales de la educación. ◊ Morín Edgar. Los siete saberes necesarios para el educación del futuro.

Peréz Gutiérrez Francisco, Prieto Castillo Daniel. La Mediación Pedagógica.

Apuntes para una Educación a distancia.

Morin Edgar. Los siete Saberes necesarios para la Educacion del Futuro.

Lovelock James. La venganza de la Tierra.

Hernando Calvo Alfredo. Viaje a la Escuela del siglo XXI.

Banco Interamericano. BID. Tecnologías Cuánticas uan oportunidad transversal e interdisciplinaria para la transformación digital y el impacto social.

Etxeberia Aratnza, Bich Leonardo. Autoorganización.