

**“Es más importante que un niño regule sus emociones a que aprenda y le vaya bien en los exámenes”.**

**Entrevista con**

**Alexander Rubio Álvarez**  
**Director del IDEP**



**P**or más de 20 años el cuerpo ha sido la herramienta con la que el profesor Alexander Rubio Álvarez ha enseñado a miles de estudiantes y docentes alrededor del mundo, a reconocerse a si mismos, a manejar las emociones y a cultivar valores como la empatía o la sensibilidad.

Nominado a mejor maestro del mundo, Rubio asegura que, aunque el arte, el deporte y la corporeidad en la escuela han sido llamadas “cenicientas” de la educación, hoy son claves para transformar vidas más allá de lo académico.

Te invitamos a leer nuestra conversación a fondo con este licenciado en Educación Física, magister en Investigación en Docencia, doctor en Educación y Ciencias del Deporte y actual Director del IDEP.

## ¿Por qué es importante trabajar el cuerpo desde la escuela?

El cuerpo es nuestro vínculo con el mundo, con nosotros mismos con nuestra comunidad, con el entorno. Es con el cuerpo que se generan las emociones, las sensaciones, el amor, el odio, las pasiones y es con el cuerpo que se generan los aprendizajes.

Es el cuerpo quien registra las huellas. Cada cuerpo es una historia de vida, la colocación, la forma de moverse, la forma de gesticular, incluso las mismas patologías, la escoliosis, la lordosis, la sifosis, las enfermedades, son todos mapa de la construcción del cuerpo y los aprendizajes también.

La matemática, el español, la ciencia, todo se da desde el cuerpo y lo sabemos especialmente quienes hemos trabajado con niños y con niñas en esas fases latentes en que aprenden desde el contacto corporal. Ahí están los aprendizajes y de ahí la importancia de la relación y de la escuela con el cuerpo.

## ¿Cree que con el paso de los años ha venido cambiando esa concepción de lo que se entiende por cuerpo?

Ahí si me voy hasta la fenomenología, a las relaciones de cuerpo y de poder, y de cómo la sociedad afecta nuestro cuerpo.

Por ejemplo, cuando salió la guerra de las Galaxias hace 31 años salieron unos muñequitos de la guerra de las Galaxias y eran muñequitos plásticos de cuerpos delgados. Luego volvió a salir la guerra de las Galaxias reencauchada, hace pocos años, y volvieron a salir los muñequitos, pero esta vez eran personajes anabolizados y construidos muscularmente más grandes y veía desde las dos relaciones de cuerpo qué es lo que nos impone la sociedad con los temas de cuerpo.



**“En este momento uno se encuentra que las áreas del cuerpo y del arte son las cenicientas de la educación. Esas son las que yo priorizo porque son las que generan transformaciones”**

**Y según usted ¿Qué prioriza?**

Podría decir, por ejemplo, que las pruebas internacionales priorizan tres conocimientos: lo matemático lo científico y lo comunicativo. Y quiero pensar que eso no se hace de manera maquiavélica, sino que quizás respondiendo a ciertas particularidades del contexto. Pero esas particularidades se imponen como únicas. Y entonces pareciera que esas tres son las que prevalecen y desconocen todas las otras.

**Dejando de un lado los temas del cuerpo, por ejemplo...**

Para mí lo más importante -y lo muestran las investigaciones e incluso lo cultural-, es que la relación del cuerpo, del arte, de lo somático, de lo kinético, les dan una prioridad a esas acciones, porque desde allí es que emergen las otras. No es garantía ser muy bueno en matemáticas o en ciencias o en lo comunicativo, si no tienes una buena relación contigo mismo y una buena relación con los demás, con los otros. Cómo regulas tus emociones.

Incluso, hay casos de suicidio de estudiantes de alto nivel que les va muy bien académicamente y no se saben regular emocionalmente, como el caso de Japón. Hay suicidios entre poblaciones adolescentes hasta los 30 años e incluso en niños. Por eso esa relación del cuerpo es muy importante.

**¿Usted cree que, debido a esa priorización, el trabajo con el cuerpo es una materia pendiente en la escuela?**

Yo hablaría de la diferencia entre corporeidad y corporalidad. Recuerdo que en la universidad tuve una materia bellísima que ya no existe que se llama sinestesis. Allí yo aprendí a meditar, técnicas de yoga, de relajación. Cuando llegué a la escuela, desde la educación física abrí otro panorama más allá de la práctica deportiva para involucrar una práctica de reconocimiento del ser, con un carácter axiológico evolutivo o lo que llamaríamos el mundo somático.

Entonces mis estudiantes tenían un panorama mucho más holístico y mucho más grande. Es diferente que tú llegues a la escuela a hacer una práctica deportiva con miles de exigencias técnicas para que sean los mejores en esa técnica, a que utilices esa técnica como una excusa para enseñar valores, para enseñarles a reconocerse, a trabajar en equipo y eso le da una prioridad a la corporeidad que es diferente a la corporalidad.

**“No es garantía ser muy bueno en matemáticas o en ciencias o en lo comunicativo, si no tienes una buena relación contigo mismo y una buena relación con los demás”**

**¿Puede darnos un ejemplo de esa diferencia?**

Generalmente la yo hago la referencia con el fútbol. Hace unos años en el mundial de fútbol un jugador le mordió la oreja al otro y uno decía ¡pero que paso ahí! Pues claro, estaba formado únicamente en la corporalidad. Y uno ve también otros deportistas que están en la práctica deportiva, pero que tienen un carácter axiológico evolutivo diferente. Por ejemplo, a un futbolista como Juan Pablo Verón: muy sensible, muy empático, respetuoso y no le arrancaba las orejas a los otros. Antes era muy tranquilo, muy ecuánime.

En un taller que hice en Argentina él me decía lo importante que era eso en las prácticas del fútbol porque en el fútbol es solo ganar y ganar, cumplir, hay una vida útil, un rendimiento deportivo y al que se le acaba la vida útil ya no lo compran.



Un lenguaje muy complicado, incluso hay textos que hablan de las prácticas de esclavitud moderna, del rendimiento, de la vida útil y le ponen un precio a la persona.

## **Volviendo a la escuela ¿Cómo trabajar la corporeidad desde otras asignaturas como las matemáticas las ciencias sociales? Porque se facilita mucho cuando son danzas, formación artística o educación física. Pero no pasa lo mismo con esas asignaturas que son un poco más duras.**

Muy buena pregunta. Eso ya nos divide el panorama educativo entre hard skills y soft skills. Y eso lo voy a poner en un ejemplo. Mis estudiantes recuerdan claramente quizás no el tema que trabajamos, pero si recuerdan cuando yo me acerqué y le dije "oye ¿estás bien? ¿de verdad comiste hoy bien? y te sueltan que no ha comido nada y que lo único va hacer el refrigerio del colegio.

Entonces ellos no se acuerdan lo que estábamos trabajando ni la temática; se acuerdan "uy profe, yo me acuerdo cuando usted se acercó y me preguntó algo que era para mí esencial... nadie me había preguntado eso". Cuando uno les pregunta y se acercan, y preguntas cosas, abres el puente comunicativo y eso permite que se aprendan más elementos no sólo del contenido temático del día, sino el contenido para la vida y ese contenido para la vida va desde el cuerpo.

Ahora, por ejemplo, la psicomotricidad trabaja la matemática y eso se trabaja con niños de preescolar. Uno les enseña la noción del conjunto no con el papel, sino colocando al niño dentro de y fuera de, y eso se les queda. Los adultos incluso cuando aprenden los números en otro idioma, como el japonés, cuentan con las manos y entonces se vuelve una excusa para recordar el cuerpo.

Ese tipo de acciones son esenciales. Es volver a resignificar ese lugar de lo que en la escuela llamamos las habilidades blandas. Porque son las habilidades para la vida. Cómo manejo mis emociones, qué hago, porque soy tan explosivo, porque termino lastimando a los demás, porque termino insultando a los demás, dónde lo siento, dónde está la carga.

**"A nivel internacional las mejores propuestas en educación tienen relación con el cuerpo y lo socioemocional. No hay que perder ese foco"**



## **Ahí incluso puede estar el origen de las enfermedades...**

Efectivamente. Hay una relación directa de esas emociones con la aparición de enfermedades: problemas de tiroides, de diabetes, de hipertensión y esas no se regulan desde lo racional sino se regulan desde tomar el tiempo, analizar qué es lo que está pasando y establecer una relación con el cuerpo.

¿Cómo se baja la tensión? pues haciendo cardio. ¿Cómo se va al tema de la diabetes? Con buena nutrición, buena actividad física. Si uno se relaja y se tranquiliza, sabe que todo va a tener alguna solución. Proteges el corazón y los vasos y hasta la vida. Hasta sonrío y se contagia la sonrisa y eso es mágico.

## **¿Y esa práctica aterrizada al maestro cómo la imagina?**

Cuando uno habla sobre cómo trabajar la corporeidad en la escuela hay que trabajarla primero con los maestros. He tenido la oportunidad de dar conferencia y llegar a más de 11 mil profesores en 13 países y cada maestro afecta a 30 o 40 más, eso se multiplica y es gigantesco. Si el docente es sensible con el tema de la corporeidad, es feliz y está consciente de sí, eso genera una actitud de cambio por los estudiantes.

Entonces ya no va a ser el maestro que va a llegar a pegarse al tablero y de pronto a anestesiarse -con todo respeto lo digo- a sus estudiantes, sino es ese maestro que, desde el juego, desde lo corpóreo, desde lo kinético logra no sólo afectar desde el conocimiento sino desde la vida.

## **¿Qué espacios en la escuela crees que favorecen más el trabajo de la corporeidad y del cuerpo con los estudiantes?**

Como primera línea de acción no se pueden perder las áreas del cuerpo: ni la educación física, ni la educación artística porque son las primeras áreas que te generan relacionamiento con los demás, el sentir con el cuerpo, lo kinético. Aquí recordamos a





Daniel Goleman y la inteligencia emocional, la educación para el Siglo 21, que de hecho fue un libro que escribimos justamente aquí desde la línea de la pedagogía del loto.

Segundo, son muy importantes los trabajos transversales. Yo he encontrado profes de matemáticas súper sensibles, súper creativos y súper dados a esa actitud y a esa relación con el cuerpo, así como las profes de básica primaria y de preescolar. Es tener en cuenta que todas las áreas son importantes, pero es muy importante que estén equilibradas y que estén en armonía. No darle prioridad de unas más que otras, como lo hacen las pruebas de estándares Internacionales.

Que todo sea una acción cosmogónica de trabajo y de tejido en red, en donde todas las áreas sean muy importantes. En este momento uno se encuentra que las áreas del cuerpo y del arte son las cenicientas de la educación. Esas son las que yo priorizo porque son las que generan transformaciones.

Precisamente el Premio a la Investigación e Innovación Educativa del 2020 se lo ganó justo una propuesta de arte, por un trabajo muy bonito que hicieron conjuntamente dos maestros. Estas acciones son súper potentes. A nivel internacional las mejores propuestas en educación tienen relación con el cuerpo y lo socioemocional. No hay que perder ese foco.

**“Pareciera que entre más conectividad tenemos con el mundo menos conectividad tenemos con nosotros mismos. Es clave acercarnos a lo nuestro, a nuestro cuerpo”**

**¿Y en cuanto a las condiciones físicas que debe tener un colegio?**

Fisiológicamente hay una relación del sistema nervioso central durante los primeros 7 años de vida y de cómo este se afianza para los aprendizajes de ahí en adelante, a partir de varios elementos. Primero nutricionales. Si no tienes buena nutrición no hay una buena relación con la concentración, no hay un buen proceso para mantener la postura, no hay buenos procesos de

construcción de rutas sinápticas.

Después es fundamental un buen espacio, un buen ambiente de aprendizaje. En esos dos aspectos creo que hemos ganado mucho con la Secretaría de Educación del Distrito, en infraestructura de colegios y en proveerle alimentación al estudiante desde el colegio.

Ahora, uno se nutre con lo que come, pero también con lo que observa, con lo que escucha. Si hay un buen grupo de amigos, maestros y maestras y todos los elementos nutricionales y la relación con el entorno, obviamente ese ser humano va a ser un ser humano feliz, potente y con todas las cualidades para desarrollarse.

**Si yo trabajo en los temas de corporeidad en la escuela ¿Cómo los puedo evaluar? Porque a veces resulta un poco intangible...**

Cuando trabajé en Ciudad Bolívar llegamos a una población de jóvenes que tienen situaciones de mucha violencia. Era un muerto a bordo, pandillas, drogas. Empezamos a hacer el trabajo de corporeidad y logramos que ya no existieran más muertos, los temas de barras bravas los disminuimos. Ese tipo de valoraciones son muy cualitativas, pero ves que transformaste el entorno porque ya no están las situaciones problemáticas. Podríamos llegar a que aprendan dos conceptos y a valorarlos, pero para llegar allí lo primero que debes lograr es que escuchen y se concentran y si eso no se hace no puedes lograr que se abracen, que se respeten, que no haya una acción violenta.

Cuando surge el respeto, cuando un niño pueda abrazar sin ninguna connotación cuando hay trabajo en equipo, esos son los aprendizajes valiosos y así es como los evaluamos. Tengo estudiantes que hoy sueñan diferente a verse madres adolescentes, a seguir las acciones que probablemente tenía el papá y que ahora se ven profesionales, médicos, ingenieros, arquitectos incluso gente que se ha vuelto emprendedora, siendo todos muy buenos seres humanos. Y eso es lo que se logra, es como el currículo oculto.

**Entonces si se puede evaluar**

Se puede cuantificar yo lo cuantifique a través de un grupo experimental al grupo que le aplicamos las técnicas mejoró y al otro que siguió con los mismos comportamientos Entonces eso es cuantificable.

Encontramos que de 10 a 12 minutos de práctica somática diaria dentro de la clase independientemente la que sea, disminuían las situaciones de violencia, se aumentaban los rasgos de concentración e incluso -y esto no es tan relevante- el año que hicimos la propuesta los chicos estuvieron bien en las pruebas, fue muy valioso.

**“Tenemos un grupo académico de investigación conformado en el IDEP que se llama ‘Serendipia’ con el que abriremos seminarios de corporeidad, talleres, temas de la relación directa con las técnicas somáticas”**

**¿Crees que los estudiantes que hoy están más conectados a la virtualidad, han ido perdiendo el reconocimiento de su propio cuerpo?**

Pareciera que entre más conectividad tenemos con el mundo menos conectividad tenemos con nosotros mismos. Muchos de ellos están absortos y pegados al computador que hasta la posición les cambia, les aparece una cifosis, incluso a algunos les da astigmatismo y esas cosas aparecen porque están mucho tiempo pegados a la pantalla y desconectados de su familia cercana.

Otro proceso que se produce es el ensimismamiento, la relación con las demás personas, el alejamiento del cuerpo. Hay que estar en la justa medida. El internet y las conectividades son una estrategia, pero no puedes caer por ejemplo en la ludopatía o en estar revisando todo el tiempo el celular, porque si estás desconectado del mundo te pierdes lo que pasó y sientes que no estás actuando con lo que está sucediendo.

**¿Cómo compensar ese comportamiento de los niños y jóvenes?**

Es clave acercarnos a lo nuestro, a nuestro cuerpo. Nosotros se lo hablamos mucho a los chicos y a las chicas y a los maestros y maestras. Acerquémonos a la meditación, a la respiración. Eso me recuerda un artículo que escribí que se llama proxemia virtual en los tiempos del covid-19.

La proxemia es la relación directa y de cercanía con el cuerpo, pero ahora con el tema del covid-19, nos obligó a las pantallas. Entonces tenemos una proxemia virtual que hace hayamos perdido la proxemia personal, íntima. Vamos perdiendo más elementos que nos hacen más sensibles.

Somos seres humanos sensibles, quinéticos y emotivos, de relación con el cuerpo y además como latinoamericanos colombianos que somos mucho más. Son las nuevas realidades, esperemos se superen pronto.

**Hablemos de las acciones del IDEP para apoyar todos los temas de la corporeidad en la educación de Bogotá. ¿Qué se tiene proyectado?**

Nuestra línea fuerte durante estos tres años va a ser el tema de la corporeidad. En el programa de acompañamiento Maestras y Maestros que Inspiran ya tenemos un grupo con el que vamos a desarrollar una serie de talleres de acercamiento al cuerpo para que los puedan hacer extensivo a sus comunidades.

Esto va a terminar en un gran ejercicio colectivo en el segundo semestre de 2021, hacia septiembre, en el que también estará invitada nuestra alcaldesa.

Vamos a tener un laboratorio de corporeidad y socioemocionalidad que incluye investigación y talleres con maestros y maestras, dirigidos a descubrir cómo cambia el cuerpo desde lo fisiológico, qué hormonas se producen, qué te cambia, cómo cambia la oxitocina, vamos a medir el bienestar desde lo fisiológico.

Esto estará acompañado de una publicación y de herramientas para beneficiar a los maestros y lo vamos a tener articulado con el PNUD para que tenga el impacto internacional.

**“Uno se nutre con lo que come, pero también con lo que observa, con lo que escucha”**

Tenemos un grupo académico de investigación conformado en el IDEP que se llama ‘Serendipia’ con el que abriremos seminarios de corporeidad, talleres, temas de la relación directa con las técnicas somáticas, con el bienestar, y en general una parrilla muy potente alrededor del cuerpo.

Queremos ser un referente para la ciudad y para el mundo y para eso tenemos un buen andamiaje: investigadores con doctorado en alto nivel, talleristas excelentes líderes muy inteligentes. Este sello que queremos dejar para compartir esa premisa de respirar, pensar y actuar como acto de amor.

**Denos cinco pasos para trabajar la corporeidad desde nuestras casas y lugares de trabajo.**

Los tres primeros son respirar el pensar y el actuar con amor. Esa es la base. El cuarto paso, sonría y el quinto, responda a la organicidad del cuerpo. Es decir, si está sentado y siente que le duele la espalda pruebe una posición nueva, estírese, bostece, no tenga miedo de expresarse y de escuchar a su cuerpo. Por último, ser felices y gozarse, ósea apasionarse con la vida, eso es fundamental.