



Innovación social en resolución de conflictos:  
El Yoga como estrategia de reconciliación en el proyecto  
'Construyendo futuro' del barrio Las Américas en el municipio de Yumbo

Carlos Andrés Villegas Paredes

Universidad ICESI  
FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES  
Maestría en Gerencia para la Innovación Social  
Santiago de Cali, Noviembre 20 de 2017

Innovación social en resolución de conflictos:  
El Yoga como estrategia de reconciliación en el proyecto  
'Construyendo futuro' del barrio Las Américas en el municipio de Yumbo

FACULTAD DE DERECHO Y CIENCIAS SOCIALES

Maestría en Gerencia para la Innovación Social  
Segunda Cohorte

Asesor  
Mauricio Guerrero

Autor  
Carlos Andrés Villegas Paredes  
Código: 15471043

Santiago de Cali, Noviembre 20 de 2017

## Agradecimientos

A mi familia por ser mis primeros maestros, a la invaluable llegada de la práctica del yoga y a mi vida, a los grandes maestros de Las Américas que me han guiado en este camino y a cada uno en la academia por su apoyo y enseñanza.

**Resumen**

El propósito de esta investigación es compartir los aspectos metodológicos que hicieron posible el desarrollo y la documentación de “yoga -\*- salva”, ciclo de prácticas de “yoga” y “creatividad” ofrecido a los jóvenes de la iniciativa “Construyendo Futuro”, vinculados al programa de resocialización y transformación del ser de la “Fundación APAI” para la implementación de formas de “innovación social” como “herramientas para el posconflicto” que conduzcan a la “introspección” para la “reconciliación”.

**Palabras clave:** Yoga, Creatividad, Herramientas para el Posconflicto, Innovación Social, Introspección, Reconciliación.

## **Abstract**

The purpose of this research is to share the methodological aspects that made possible the development and documentation of “yoga” and “creativity”, a program offered to the Young people engaged in the Building Future initiative, which was directed towards the resocialization and transformation of the being. This program, offered by “APAI Foundation” served to the implementation of a pedagogical proposal centered in the concept of “social innovation”. Specifically, the program allowed the participants to develop several “tools for the post-conflict” that lead them to “introspection” for the “reconciliation”.

**Keywords:** Yoga, Creativity, Tools for the Post-conflict, Social Innovation, Introspection, Reconciliation.

## Tabla de contenido

|  |           |
|--|-----------|
| <b>CAPÍTULO UNO:</b> .....                                     | <b>7</b>  |
| <b>1.1 INTRODUCCIÓN</b> .....                                  | <b>7</b>  |
| 1.1.1 El Territorio .....                                      | 7         |
| 1.1.2 El Trabajo .....   | 8         |
| <b>1.2 Objetivos</b> .....                                     | <b>9</b>  |
| <b>1.3 Justificación</b> .....                                 | <b>9</b>  |
| 1.3.1 Tipo de investigación .....                              | 10        |
| 1.3.2 Participantes .....                                      | 10        |
| 1.3.3 Instrumentos .....                                       | 11        |
| <b>1.4 Planteamiento del problema</b> .....                    | <b>12</b> |
| <b>1.5 Pregunta de investigación</b> .....                     | <b>13</b> |
| <b>1.6 Estado del arte y Marco teórico del proyecto:</b> ..... | <b>13</b> |
| <b>2. CAPÍTULO DOS:</b> .....                                  | <b>31</b> |
| <b>2.2 Marco Metodológico</b> .....                            | <b>32</b> |
| <b>2.3 Metodología</b> .....                                   | <b>34</b> |
| <b>2.4 ¿Cómo se reconcilian en las Américas?</b> .....         | <b>34</b> |
| Introspección, el puente que permite llegar al cambio .....    | 34        |
| <b>3. CAPÍTULO TRES: RESULTADOS</b> .....                      | <b>44</b> |
| <b>REFLEXIONES FINALES</b> .....                               | <b>57</b> |
| <b>RECOMENDACIONES</b> .....                                   | <b>58</b> |
| <b>CONCLUSIONES</b> .....                                      | <b>60</b> |
| <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....                                      | <b>62</b> |

## **CAPÍTULO UNO:**

*Teorías: Puntos de vista y encuentros para el cambio*

### **1.1 INTRODUCCIÓN**

Como proyecto de tesis de la maestría en Gerencia para la innovación social, esta investigación aborda la relación entre la práctica de yoga y la reconciliación en la comunidad del Barrio Las Américas de Yumbo, la cual ha sufrido históricamente de diversas formas de violencia.

Para ello se presentan historias de vida en las que se manifiestan los cambios en la percepción y actitud que los participantes tienen sobre sí mismos como resultado de su inserción en los procesos de resocialización integral apoyados por la práctica del yoga. La información fue recolectada por medio de búsquedas documentales (registros históricos del barrio), la observación, y la aplicación de entrevistas y grupos focales apoyados en design thinking.

#### **1.1.1 El Territorio**

Yumbo es una de las ciudades más antiguas de Colombia. En la Comuna 1 habitan 27.405 personas que equivale al 27,4% de la población total del Municipio (DANE, 2010). Allí se concentra la mayor cantidad de personas de otras regiones, producto del desplazamiento forzado y la violencia. La mayor parte de esta población desplazada proviene de la región pacífica colombiana (Yumbo Cómo Vamos, 2014).

**Figura No. 1: Mapa de barrios Municipio de Yumbo**



**Figura No. 2: Localización geográfica y espacial del Municipio de Yumbo**



### 1.1.2 El Trabajo

En el primer capítulo se aborda el tema de “la reconciliación”. Se muestra, además, cómo a través de la metodología “sistematización de una experiencia” se puede generar un acercamiento con la comunidad.



En el segundo capítulo se presenta la implementación de una serie de talleres basados en técnicas creativas que permiten que la práctica de yoga pueda ser apropiada por los participantes del proceso. Se hace un énfasis en los aspectos vinculados a la inteligencia emocional y el pensamiento lateral, que permiten a los participantes, quienes han sido afectados por diversas situaciones de conflicto, contemplar diversos puntos de vista para la resolución de ese tipo de situaciones. En el tercer capítulo se presentan el análisis de la implementación y los posibles hallazgos del proceso.

## **1.2 Objetivos**

### **General**

- Describir el uso del yoga como estrategia de resolución de conflictos y reconciliación en el marco del proyecto Construyendo Futuro.

### **Específicos**

- Indagar conceptualmente la incidencia de la práctica del yoga en procesos de reconciliación. Y resolución de conflictos.
- Analizar la experiencia de los grupos de estudio participantes en la clase de yoga del Proyecto “Construyendo Futuro”.

## **1.3 Justificación**

En la actualidad la reconciliación juega un papel de vital importancia dentro de la agenda internacional de la ONU y a nivel de las agendas nacionales. La ONU presenta, en este sentido, 17 objetivos que más de 190 jefes de estado aprobaron en la Cumbre de Desarrollo Sostenible en Nueva York. Como consecuencia de estos acuerdos se emprendió un plan de acción trascendental para la promoción de la prosperidad y el bienestar común en los próximos 15 años.

El “yoga”, palabra que procede del sánscrito y significa “unión”, y propende por el equilibrio de cuerpo-mente en armonía con la naturaleza. Esta disciplina, aunada a los ODS podría ser útil en el acompañamiento del tercero de los objetivos de la Cumbre de Desarrollo Sostenibles. Este objetivo apunta a la promoción del bienestar y la salud de las personas.

La importancia de esta investigación radica en que se convierte en una fuente informativa en el ámbito de la igualdad, el bienestar, el posconflicto y la reconciliación; y sirve, además, como apoyo en la búsqueda de modelos transformadores del ser, integrados a intervenciones educativas en procesos de posconflicto.

### **1.3.1 Tipo de investigación**

El objetivo de esta investigación es conocer y analizar las experiencias de los participantes consigo mismo a partir de la práctica de yoga en la iniciativa “Construyendo Futuro” del Barrio Las Américas, como condición que facilite su introspección para la reconciliación. Esto se realiza por medio de la Investigación Cualitativa y de Herramientas Etnográficas-Documentales, mediante el uso de la observación participante y la entrevista (grupo focal). El enfoque es de carácter descriptivo e interpretativo.

### **1.3.2 Participantes**

La investigación se sitúa en la cuadra que aloja la frontera invisible comprendida entre las calles 9ª y 9ª A y las carreras 14 a y 14 b que se ubica en la parte alta del barrio Las Américas, la parte trasera de la cuadra colinda con las montañas y hacia se encuentra la Casa Comunal. El barrio pertenece a la Comuna 13 del municipio de Yumbo, con una población de 27.405 personas que equivale al 27,4% de la población total del municipio (DANE, 2010).

La población objeto de la investigación, son los jóvenes del barrio Las Américas que pertenecen a la iniciativa “Construyendo Futuro”, que inició en noviembre de 2016,

con la asistencia de 14 personas entre niños, jóvenes y adultos, en edades de 4 a 36 años, además de 3 profesionales acompañando el proceso. Se realizaron más de 10 sesiones con al menos 6 personas por práctica en el horario de las 9 hasta las 11 de la mañana.

Para el desarrollo de este ejercicio se contó con la participación de las siguientes personas (se presentan seudónimos y no nombres reales) para la realización de las entrevistas:

María, de 36 años quien es la líder de la iniciativa. Actualmente, se dedica al cuidado de la salud de su madre y al acompañamiento de sus hijos Gabriela y Joaquín de 12 y 15 años, ambos estudiantes de colegio. Ángela de 34 años, hermana de María, quien se dedica a enseñar medio tiempo manualidades en un colegio, y al acompañamiento de sus dos hijos Beatriz y Álvaro. Juan Bernardo de 24 años, hermano de María y Ángela se dedica a empleos temporales, a escribir letras, y a interpretar canciones de rap, trap, dance hall junto con su socio Marlon Arcesio de 26.

A esta lista del proyecto se sumaron Alejandro y Manuel que al igual que el socio de la iniciativa no viven en el hogar, pero lo frecuentan; y Javier, de 22 años, quien es pareja de Ángela y se dedica a empleos temporales en construcción, aunque en varias ocasiones les acompaña en el proceso de creación musical y en los coros.

Las palabras y conductas de estas personas fueron abordados desde una metodología cualitativa (Ver Taylor y Bogdan, 1987). Estas narrativas le dan un matiz propio a la función de la práctica de yoga en el contexto del barrio Las Américas. La pieza clave en este tipo de investigación es la intersubjetividad puesto que es vital para el análisis de los distintos significados sociales (Jiménez-Domínguez, 2000).

### **1.3.3 Instrumentos**

Dentro de la investigación, se utilizaron las siguientes herramientas: entrevista semiestructurada, la observación etnográfica, el análisis documental, la observación

participante y la entrevista (grupo focal).

La primera herramienta busca que el participante transmita su definición personal sobre la situación indagada. Se busca conocer sus experiencias, su forma de ver la vida y la práctica del yoga. Al respecto Bonilla y Rodríguez (1997: 93), establecen que la entrevista “es un instrumento muy útil para indagar un problema y comprenderlo tal como es conceptualizado e interpretado por los sujetos estudiados”.

Las entrevistas y la observación participante aportan relatos actuales de habitantes y visitantes, y describen su forma de ver la práctica del yoga en relación con su vida. Estas, combinadas, permiten la confrontación de lo que se expresa con palabras y lo que se expresa en la práctica del yoga.

A ello se suman más de 20 jornadas de observación participante a través de sesiones de yoga y talleres con ejercicios de creatividad para la práctica; y el análisis de documentos elegidos por su temática a la vez que su abordaje. A partir de la observación participante se pudieron identificar aspectos que aportan a la construcción de una cultura de paz, mediante la reconciliación a todo nivel.

#### **1.4 Planteamiento del problema**

La comunidad del barrio Las Américas de Yumbo ha sido afectada tradicionalmente por diversas formas de violencia y se constituye en buena medida por población desplazada. Ante este panorama la Fundación APAI se preguntó de qué maneras podía apoyar los procesos de reconciliación de los miembros de la comunidad. Para ello se cuenta con la asistencia psicológica y con diversos tipos de actividades de formación comunitaria.

En el marco de este trabajo de atención a los requerimientos de la comunidad surgió el interrogante acerca de la manera en que el yoga podía ayudar a profundizar y acelerar los procesos de reconciliación de los habitantes del sector. En este trabajo se indaga si esa intervención fue eficaz y cuáles fueron sus aportes en términos de la transformación de las personas en situación de violencia.

## **1.5 Pregunta de investigación**

¿De qué manera aporta el yoga a los procesos de reconciliación en las personas pertenecientes a la iniciativa “Construyendo Futuro” del Barrio Las Américas de Yumbo?

## **1.6 Estado del arte y Marco teórico del proyecto:**

*El yoga y la innovación social unidos para reconciliarnos.*

Como elementos complementarios en la resolución de conflictos, el yoga (a través de la introspección) y la reconciliación, juegan un papel fundamental en diversas investigaciones relativas a la innovación social.

A propósito del yoga, aforismos de Patañjali o bases esenciales de la práctica de yoga, “contienen cada uno de los pasos en los cuales se centran: la estabilidad de la práctica, las nociones que llevan hacia ella, la realización del esplendor que esta produce y cómo hacerse consciente”. Elementos que generalmente emergen en cada participante a partir de su disposición y puesta en marcha de una práctica cotidiana, lográndolo a través de una serie de movimientos o hasanas llamados así en lenguaje sánscrito.

Sin conocimiento previo en cada práctica los asistentes de esta comunidad viven, demuestran y expresan lo que afirma el Bhagavad Gita: “el universo, el ser y la naturaleza de la conciencia son la fuente primordial del saber espiritual hindú” Krishnamacharya (1994). Aspectos fundamentales que aportan en propiciar apertura en todos en el proceso de introspección y autoconocimiento.

Montobbio (2005) expresa algo que en yoga podría ser la interiorización de los hasanas mientras se mantiene la respiración adecuada: “poder ver el diálogo como eje transformador”. Además de mitigar la confrontación, esto implica la cooperación como dinámica global. Nicole D’Ángelo, promotora de yoga, afirma que el yoga se promueve como un medio para que la mente, el cuerpo y el espíritu logren su unión.

La práctica como herramienta de vida busca que quien hace parte de la disciplina empiece a mirar hacia adentro. Es así como Infante (2014) propone ir al encuentro colectivo de caminos posibles, partiendo de actos sostenidos que requieren de gran apertura de conciencia. Su apuesta desde la educación como “estrategia a largo plazo” es clara y además adaptable a cualquier contexto. Ésta propende por la protección física, psicosocial y cognitiva en la reconstrucción posconflicto, e incentiva la participación de las mujeres en los diversos programas y el diseño de currículos para la inclusión de las minorías.

Ruf (2000) aborda el tema desde la pedagogía Waldorf, mediante un enfoque holista de tipo pedagógico-terapeuta, con actividades educativas de urgencia como aprendizaje a través del juego, fases de actividad cultural creativas y terapias artísticas para quienes viven experiencias traumáticas, actos violentos o un desastre natural.

Dichas estrategias le permiten la estabilización de la autoestima, el autocontrol con terapia psicológica para activar los recursos interiores. Esto provee a la persona de protección, seguridad y cobijo en una atmósfera de apoyo, autosanación y desarrollo.

Galtung (2011) afirma que “donde hay violencia siempre existe un conflicto no resuelto”, el cual se puede presentar de forma física, somática, psicológica, espiritual y/o verbal. En el Barrio Las Américas existen diversas manifestaciones de violencia a través de comportamientos observados, aprendidos y repetidos, como tomar la justicia por sus propias manos, y se requiere conciliación para los múltiples traumas del pasado, mediación para los conflictos del presente y construcción del proyecto para el futuro.

Sentirse en paz a partir de la introspección es la expresión común de los asistentes asiduos de la iniciativa comunitaria especialmente al inicio y cierre de la práctica. Esto se relaciona con la manera como Calle (1975) invita a abordar el tema de la psicología trascendental, definiéndola como la búsqueda del Sí-mismo. Esta forma singular de psicología es de carácter puramente individual, especialmente en dos tipos de yoga: radja y gnana. A través de ella, el yogui se convierte en psicólogo y aprendiz de sí mismo, permitiéndose una transformación consciente desde el autoconocimiento, concepto que

Lumbreras (2012) define como el entendimiento de las dimensiones múltiples de la psique humana, y la apertura a las diversas formas de acceso a la espiritualidad y lo sagrado.

De igual forma, la posibilidad de elegir entre sentirnos en una prisión o desarrollar un poder superior se relaciona con lo personal y sagrado (Calle, 1975). El mismo autor, hablando sobre el budismo, dice que es un sistema de vida y filosofía que busca el autorreconocimiento para comprender que es de uno mismo de quien depende el abrirse camino hacia el Nirvana, definiendo este último como el maravilloso reino del No-Ser.

Esta investigación busca que, a lo largo del proceso, desde el interior del grupo emerjan de forma natural líderes que se conviertan en guías de su propio proceso y apoyo al de la colectividad. Sobre esto Partida (2015) afirma que a través del aprendizaje cooperativo se le permite al participante ser tutor y tutorado, a través de actividades psicofísicas aplicadas desde el yoga como estrategia en el aula, buscando la unión de los elementos físicos, mentales y espirituales que posee el estudiante.

Calle (1975) asegura que es deber de todo ser humano ir hacia lo que sea en pro de su desarrollo e integridad, y que colabore con un mejor entendimiento consigo mismo y los demás, con la posibilidad de que la regeneración individual se genere a nivel colectivo.

A su vez Edo (2002) cuenta cómo Amartya Sen presenta tres tipos de “igualdades”: la utilitarista, la total útil y la rawlsiana a través del enfoque del análisis sobre el desarrollo como libertad. En todas se manifiestan limitaciones, defectos y la imposibilidad de construcción de una teoría adecuada. Ante esto Sen propone la igualdad de capacidad básica, una alternativa para entender el problema a partir de su relación con las “capacidades”.

Cada que se da inicio a la práctica, el profesor guía a los asistentes con ejercicios de respiración conciente o Pranayamas, para la normalización adecuada de la misma, hasta ubicarles en un momento cero que se hace evidente en ellos a través de la capacidad de

estar en atención plena para reconocer sus capacidades, y a largo plazo mediante autodisciplina explorarlas a mayor profundidad.

Según Sen (2000), el proceso de expansión de las libertades reales de los individuos puede definir el desarrollo. Alcanzarlo exigiría la eliminación de las principales fuentes de privación de la libertad: La pobreza y la tiranía, la escasez de oportunidades económicas y las privaciones sociales sistémicas, el abandono en los servicios públicos, y la intolerancia. A estos factores que se presentan en la comunidad de forma continua se suman los regímenes autoritarios que restringen las libertades políticas y civiles, impidiendo la libertad de participación en la vida social, política y económica de la comunidad.

El autor concluye afirmando que en realidad la cuestión no es obtener la vida eterna, sino la capacidad para vivir mucho, tener una vida de calidad, sin privaciones, ni miseria. Desde la finalidad de la práctica del yoga se comparten estas características. Las libertades individuales son esenciales para la expansión de la experiencia (Sen, 2000), y el éxito de una sociedad se debe evaluar según el gozo de quienes la conforman. Es deber de todos comprender que la libertad es el objetivo y el medio. Ésta se divide en cinco categorías: las libertades políticas, los servicios económicos, las oportunidades sociales, las garantías de transparencia y la seguridad protectora.

El proyecto apuesta por las oportunidades sociales mediante herramientas idóneas que ofrecen bienestar y autoestima a personas en situación de vulnerabilidad, y en algunos casos víctimas de la violencia. La asistencia, permanencia y atención a las prácticas son delegadas por el profesor como responsabilidad de cada participante, de igual forma que con las técnicas y ejercicios prácticos de creatividad al cierre de la misma. A partir de la no obligatoriedad que la mayoría de los procesos exigen, se busca revertir la deserción.

Escobar (2007) ofrece un nuevo panorama para abordar los casos de poblaciones vulnerables. Éste se establece a partir de la ruptura entre la forma de administrar la pobreza y el concepto que se tenía de ella, pasando a asumirse como un problema social. Este hecho abre un nuevo panorama para la comprensión de la fábula de los tres mundos como la



forma de creación de un orden político. A partir de esta práctica se busca que sea el yogui mismo quien derribe inicialmente sus fronteras internas.

Es claro para Ocampo (2002) en el bienestar de las personas influyen varios factores, resaltando el vínculo existente entre desarrollo económico y el social, poniendo en esta medida al mismo nivel la globalización y el empleo. Este autor plantea tres ejes fundamentales para una política social: La educación, el empleo y la protección social. Con respecto a estos aspectos existen rezagos en términos de calidad de vida, como consecuencia de los ingresos económicos de las familias. El autor propone como solución aumentar la protección social de modo acorde a las estructuras de los mercados de trabajo, lo cual exige desarrollar dos ámbitos diferentes. En primer lugar, se deben extender los principales sistemas de protección para que el acceso a ellos esté determinado por la ciudadanía y por la pertenencia al mundo laboral. En segundo lugar, es necesario atender los riesgos asociados al empleo y los ingresos.

#### *Desde los referentes y hacia las teorías*

Una vez se conoce los diferentes referentes y posturas hacia el tema, se da paso a las teorías que les soportan y amplían. Es así como este proyecto pretende presentar las experiencias vividas a lo largo del proceso de práctica de yoga y las técnicas de creatividad aplicadas.

#### *Encuentro*

Estas prácticas que tuvieron su inicio finalizando el año 2016, se fueron articulando como un momento de introspección. En ellas las personas se sensibilizan sobre las diversas formas de reconciliación que podemos generar desde el interior. Cada práctica contó con la asistencia de los jóvenes de la iniciativa. La diversidad de edades, géneros y la cercanía entre ellos, permitió que cada clase fuera novedosa, con temas diversos que la acompañaban, bordeando múltiples campos del saber y formas de ver la vida. Entre las

temáticas se incluyeron asuntos como el ser, la reconciliación, la respiración, el aquietar la mente, la meditación, el nirvana, los sentimientos, la familia y demás.

### *Posibilidades*

Todo lo anterior con el fin de posibilitar el desarrollo de formas para la reconciliación del ser desde la práctica de yoga, sumándole el uso técnicas de creatividad. De esta manera es posible contrastar las diversas formas y técnicas que han tenido desarrollo en diferentes espacios, momentos e historia de la humanidad, y que ahora se pondrán en juego en la comunidad, específicamente en el hogar que sirve de sede para la iniciativa, permitiéndole a los participantes recordar para desaprender, y encontrarse para renacer.

### *Oportunidad*

La situación que se vive al interior del Barrio Las Américas de Yumbo permea el área metropolitana del Municipio. Diversas formas de violencia generan que la población demande con insistencia “asistencia”, a través de formas como la intervención directa del gobierno, de las organizaciones, de programas para obtención de apoyo en la transformación de su comunidad. En este caso y acorde al momento que vive el proceso, se busca que las prácticas de yoga junto a propuestas de creatividad, invite a los participantes a interiorizar diversas situaciones y a generar el cambio que se requiere.

### *El Yoga salva*

El proyecto de práctica “yoga salva” se aúna al proceso de resocialización emprendido por la Fundación APAI en la iniciativa comunitaria “Construyendo Futuro”. Este proyecto pretende disolver la frontera invisible entre su cuadra y las que colinda. La intervención se realiza a través de un trabajo que brinda herramientas para afrontar-se en el día a día, permitiendo que a futuro, sean los miembros de la comunidad quienes con su ejemplo se conviertan en parte activa del cambio en situaciones de conflicto.

Los temas que se tratarán a continuación dan forma a una estructura que permitirá comprender las diversas situaciones que se presentan en la comunidad.

## *Yoga*

*"Usted no puede hacer yoga, el yoga es su estado natural, lo que puede hacer son ejercicios de yoga, que podrían revelarle donde se está resistiendo a su estado natural."*

*- Sharon Gannon.*

El Yoga ha sido definido a lo largo de la historia por maestros y personas de múltiples corrientes. Krishnamacharya (1994) explica las bases esenciales de la práctica del yoga y su capacidad de aplicación a nivel universal. Climent insiste en la trascendencia de los Aforismos por encima de cualquier otro método, práctica y enseñanza religiosa, pues cada uno de estos contienen los pasos en los cuales se centran: la estabilidad de la práctica, las nociones que llevan hacia ella, la realización del esplendor que esta produce, y cómo hacerse consciente. De igual forma el Bhagavad Gita afirma que el universo, el ser y la naturaleza de la conciencia son la fuente primordial del saber espiritual hindú.

Al Bhagavad Gita y los Yoga Sutras o Aforismos, Araiza suma los Upanishads, palabra formada por la combinación de otras tres - "*Upa*" que significa "*próximo*", "*ni*" que significa "*debajo*" y "*shad*" que significa "*permanecer sentado*". Por tanto, "*Upanishad*" significa, "*permanecer sentado junto a (el Gurú, para recibir sus enseñanzas)*".

En esa misma línea, Ramírez (2014: 21) se refiere al Yoga como práctica de sí:

Desde su surgimiento, el yoga ha sido una práctica sincrética, sujeta a múltiples transformaciones, producto de la interacción de cosmovisiones, de la adaptación a diversos contextos espaciotemporales y de la apropiación que de ella han hecho

algunos individuos en diferentes épocas. De tal manera, es imposible hacer referencia a un yoga puro u original, pues cada pueblo o comunidad que lo ha estudiado y practicado, lo ha significado de acuerdo a sus propias tradiciones y experiencias.

Es por esto que a partir de la práctica del Yoga como una forma milenaria de autoconocimiento y de su posible unión con aspectos que diversas poblaciones, se deja al descubierto la demanda universal de acciones que propongan un nuevo sentido en las relaciones humanas propias y colectivas. Dicha práctica, recientemente reconocida por la UNESCO como patrimonio inmaterial de la humanidad, posee relevancia actual en occidente como terapia psicofísica, y como herramienta que posibilita afrontar los retos del futuro social.

En este sentido **Maryi**, que está de acuerdo con Eliade (2002), afirma que:

La forma más precisa para definir el yoga es como una darsana, uno de los sistemas filosóficos de la India, expuesto por Patanjali, en el tratado de los Yoga Sutras, en donde el autor sistematiza la sabiduría previa acerca del yoga y define este como “chitta vritti niroda”, que traduce “cesación de las fluctuaciones de la mente.

Es así como el contacto constante al que cada habitante del Barrio Las Américas de la Comuna 1 de Yumbo se enfrenta a través de las diversas formas de violencia, requiere que la comunidad de la iniciativa “Construyendo Futuro” pueda asirse y empezar su proceso de encuentro a través de la práctica del Yoga. Dicha disciplina se convierte en la oportunidad que posibilita e invita a que cada individuo se observe, tal y como expresa sobre su proceso y experiencia en su reflexión Araiza (2009: 390):

Cada práctica, cada momento en contacto con esta sabiduría, con este conocimiento, es un compromiso renovado con el intento de vivir de otra manera y de relacionarnos de otra forma distinta con

nuestro propio ser y con los demás seres. Me gusta pensar que es una práctica a partir de la cual emergen nuevas comunidades y las identidades individuales de alguna manera se van trascendiendo. Éstas son solo algunas reflexiones.

En esa misma línea, una vez el individuo o practicante inicia su recorrido, experimenta el estado de unidad a través de la introspección, tal y como dice Calle cuando aborda el tema de la psicología trascendental, definiéndola como la búsqueda del sí-mismo. Desde la psicología tradicional se hace distinción entre conciencia y subconciencia, conceptos que los yoguis aceptan y a los que suman el de la supraconciencia, concepto insertado para el mantenimiento y evolución del ser humano semidesarrollado (mente subconsciente y mente consciente) (Calle, 1975).

Es por esto por lo que desaprender es una práctica que se hace indispensable para cualquier individuo y tipo de vida, con procesos que van más allá de aspectos cognitivos y emocionales, y que posiblemente evidenciarán que al focalizar la atención en el tipo de inteligencia espiritual, los aspectos antes mencionados se seguirán fortaleciendo mientras ésta última se crea, despierta, nutre o fortalece, según la auto observación, percepción y disposición de cada ser. **Maryi** asegura que este ejercicio se debe iniciar desde muy niños en las escuelas, dándole así un mayor desarrollo a la tercera dimensión fundamental del ser humano.

La condición vulnerable de estos jóvenes ex pandilleros del barrio se transforma, a través del yoga, en la oportunidad de ver su realidad de forma diferente. Es así como su proceso de resocialización les muestra cuan urgente y esencial es el repensarse como individuo dentro de una comunidad, y a su vez poder asirse a un proceso de crecimiento interior. Para tal, es esencial trascender la posición económica, social, política y religiosa del practicante. Es por esto que a través de la Iniciativa “Construyendo Futuro” se ofreció a los miembros de la comunidad la oportunidad de vivenciar esta disciplina una vez por semana.

Por último, cabe anotar que el proyecto pretende la comprensión de realidad y contexto a partir de cada individuo, motivo por el cual se ha profundizado en posturas como la de Howard Gardner (1999), quien ve la Inteligencia Espiritual como una variable de su concepto de Inteligencia Existencial o Trascendente, la cual habla sobre la capacidad de situarse a sí mismo frente a los rasgos existenciales de la condición humana.

#### *Reconciliación – Resolución de conflictos*

*“La paz no es únicamente la ausencia de guerra o violencia, sino el fortalecimiento de los aspectos positivos que la edifican, como son la armonía, la cohesión, la colaboración y la integración”*

*Johan Galtung*

A partir de la práctica del Yoga esto se podría ver como el inicio de un proceso interior que se permite el observador al ver la realidad de una nueva forma desde sí mismo. En este proceso se desarrollan herramientas para superar los efectos de tres tipos de violencia señalados por Galtung (1998): la violencia directa, la violencia estructural y la violencia cultural.

A través de la práctica continua del Yoga se mitigan aspectos de estas violencias, y se posibilita la reconciliación del individuo tanto con el mundo como consigo mismo (Coccoz, 2014). De este modo la persona pasa de sentirse sacrificada por el otro (víctima) a enfrentar de forma consiente sus decisiones y lo que estas generan, para utilizarlo como soporte en la vida (**Gallo, 2014**).

De este modo, ante la posibilidad latente sobre la reflexión y búsqueda de la paz, es fundamental ver desde lo cotidiano, qué valores, simbología y aspectos se legitiman haciendo posible la guerra. La transformación de situaciones conflictivas se da a través del reconocimiento de las capacidades de las personas para regular positivamente sus conflictos. Este reconocimiento les empodera y facilita la reconciliación entre los enfrentados. La transformación de conflictos vista desde la Filosofía para la paz, habla de

que, a partir del surgimiento de estos, se reúna a las partes y estas se dispongan a reconocerse para trascender lo que provocó la disputa. Pretende que al partir de cero y a través del respeto y la confianza mutua, se genere armonía (Fisas, 1998: 244).

A su vez Lederach (1998) señala como prioritario el diálogo y a través de la comunicación entablar contacto de las partes, ampliando la percepción de las cosas, para mitigar las diferencias. También es importante el compromiso para la realización de reuniones periódicas que dan continuidad al proceso en el tiempo. Para este autor la reconciliación se compone de cuatro elementos: la verdad, la justicia, la paz y la solidaridad. En esta perspectiva “pretendemos mejorar unas relaciones pasadas atendiendo a nuestro futuro” (Lederach, 1998: 31).

De esta forma el proceso pretende trascender el odio y el rencor a través de la verdad, la justicia y el perdón. Dicha búsqueda de la reconciliación implica la verdad y que la sociedad decida cuando desvelarla y perdonar.

Calle (1975) por su parte invita a considerar de gran utilidad la sabiduría de la India, para la ampliación y visión completa del concepto de conocimiento. Asegurando que es deber de todo ser humano ir hacia lo que sea en pro de su desarrollo e integridad y que colabore con un mejor entendimiento consigo mismo y los demás, abriéndose la posibilidad de que la regeneración individual se refleje y genere a nivel colectivo.

Para la comprensión de cómo sucede el proceso de reconciliación este documento nos muestra el símil de las relaciones interpersonales. Cuando alguien pelea con otra persona, para que exista reconciliación, es necesario que haya disposición para el encuentro, que el encuentro tenga lugar, que se abra el diálogo con miras al esclarecimiento de lo sucedido, que se reconozcan responsabilidades, que se establezcan compromisos y se establezcan acuerdos y sean respetados en el tiempo.

Por su parte Lederach (1998: 43) afirma, a propósito de los conflictos, que:

Se basan en viejas relaciones, por lo tanto, son conflictos prolongados o intratables. Ante este panorama es vital identificar las falencias de la aproximación clásica a la construcción de paz, haciendo necesaria la creación de formas innovadoras que den respuesta a los problemas existentes: limitación de la acción del Estado y reparación de las relaciones sociales y de poder.

### *Innovación*

*El valor de la innovación no está en evitar que te copien, sino en conseguir que todos te quieran copiar.*

*Enrique Dans.*

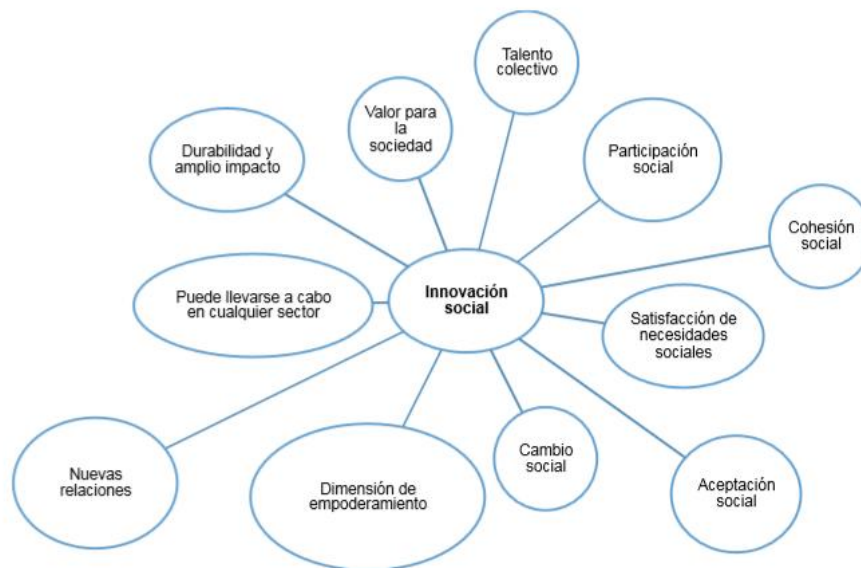
Sin duda es importante ir a la esencia de la innovación y conocer las perspectivas de su gestor, para quien:

El emprendedor es el fundador de una nueva empresa, un innovador que rompe con la forma tradicional de hacer las cosas, con las rutinas establecidas. Debe ser una persona con dotes de liderazgo, y con un talento especial para identificar el mejor modo de actuar. El emprendedor tiene la habilidad de ver las cosas como nadie más las ve.

El emprendedor schumpeteriano también se guía por emociones (Goss, 2005) y tiene que romper las inercias del entorno y vencer su oposición. Para el emprendedor la motivación principal está en el placer de crear y en la posibilidad de mejorar la posición social.



**Figura No.3. En la siguiente imagen se resumen los principales componentes de la innovación social.**



Las definiciones de Cloutier (2003) y De la Maza (2003) acerca de innovación hacen referencia a nuevas prácticas y formas de organización, las cuales tiene como objetivo resolver una situación social. Las dimensiones tangibles de la innovación incluyen los productos, puestos de trabajo, formas organizacionales, entre otras. Las formas intangibles incluyen aspectos como la confianza, los vínculos, el desarrollo personal, etc. Hay tres elementos comunes a todas las formas de innovación:

El primero es las Nuevas Ideas. Este término comprende productos, modelos y nuevos servicios. En este caso la novedad consiste en una idea completamente nueva, o la replicación de un modelo que ha funcionado y ha sido probado en otros espacios o momentos (Rodríguez y Alvarado, 2008). También puede innovarse a través de la recombinación o hibridación de diversos elementos existentes (Mulgan et al, 2007). El segundo tipo de innovación es el de las necesidades sociales que no encuentran respuesta en las políticas públicas (Schubert, 2014). El tercer tipo se refiere al cambio social y generación de nuevas relaciones Hochgerner (2011), Cajaiba-Santana (2013), Schubert (2014), entre otros, están de acuerdo en que el cambio social es uno de los elementos más importantes de la innovación social.

De esta manera se especifica que dicho cambio va desde las formas de relacionarse e interactuar con otros, hasta la forma de pensar y autoidentificarse. Se considera además que con este tipo de innovación ocurre un proceso de construcción de alternativas a partir de las personas que participan en el proceso y que buscan generar un cambio profundo en las comunidades donde se realiza.

Es así como al pensar en el porqué de la innovación y su importancia, se debe tener en cuenta la relevancia de la estructura simbólica de una comunidad, y su conformación del espacio socioeconómico tal y como lo señala la Comisión Europea en su Libro Verde “Liberando el potencial de las Industrias Culturales y Creativas” (2010), en el que se afirma: *“las fábricas están siendo progresivamente reemplazadas por comunidades creativas cuya materia prima es su habilidad para imaginar, crear e innovar”*.

Por tal motivo en el informe se hace uso del término “actividades culturales y creativas”. Éstas ponen en juego un interés que va más allá de lo que sucede en espacios con intervención del mercado, y trascienden las que logran ocupar el tiempo de ocio.

Es de destacar que los individuos a partir de sus necesidades expresivas, comunicativas lúdicas o espirituales, se someten a experiencias culturales. Dichas experiencias son posibles y se desarrollan en un espacio de intercambio cultural. La mayoría de ellas se desarrollan en entornos de “no mercado”, bajo la interacción con otros individuos en un entorno social determinado o como experiencias personales.

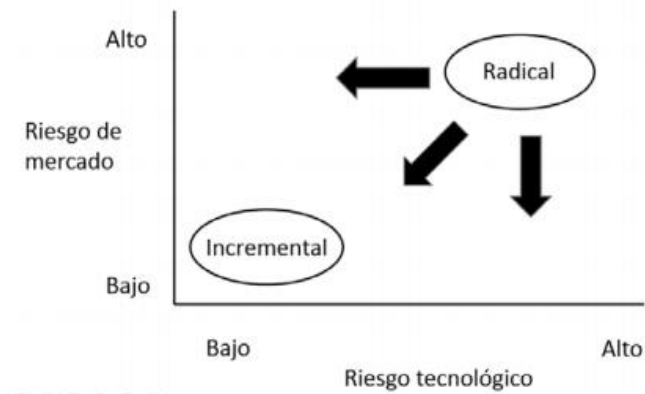
La transformación constante en la historia de la producción de innovaciones, permite ver su amplificación y democratización a partir de sus fuentes. Inicialmente estas sucedían de forma individual y aislada, para pasar a la producción social, territorial y en serie, en las que el capital de tipo social, el conocimiento, la creatividad y la cultura juegan un papel trascendental.

Schumpeter (2014) aclara que existen innovaciones de naturaleza no tecnológica, que además no son de tipo inventivo, sino que son consecuencia de nuevas combinaciones. En ese sentido, el único requisito a considerar es que al introducirse en un mercado, una innovación exitosa, lo que se manifiesta a través de la generación de beneficios que alteren el equilibrio económico previo, favoreciendo la ruptura y el desarrollo.

En especial para el caso de Yumbo, desde la iniciativa de transformación social, es posible y necesario apalancarse en la visión de Drucker (2004), quien aborda el tema de los comportamientos idóneos, la dependencia de contextos, y relevancia de fuentes. Este autor argumenta que en cualquiera que sea la situación, el innovador debe hacer un análisis sobre todas las oportunidades, que van desde lo conceptual hasta lo perceptual, teniendo en cuenta valores y necesidades, para saber cuál debe ser la innovación que satisfaga una oportunidad. La eficacia de una innovación es garantizada mediante su simpleza y enfoque. En contraste las ideas grandiosas suelen no ser funcionales.

En el caso de la Fundación APAI, a partir de la cual se genera la iniciativa “Construyendo Futuro”, es importante tener en cuenta los conceptos de stretching y de spinning out (McDermott & Colarelli G, 2002). El primero no se ciñe estrictamente a la mejora de las competencias de la empresa, sino que también tiene que ver con mover la empresa en una nueva dirección, bien sea desde la tecnología o los nuevos mercados. El segundo es un concepto atado a las innovaciones disruptivas, a través de las cuales se crean empresas independientes para el desarrollo de la innovación.

**Figura No. 5. Figura 4.1. Riesgo asociado a la introducción de la innovación**



Fuente: (McDermott & Colarelli G, 2002)

Estos mismos autores hablan de proyectos Bottom-up y Top-Down. El primer tipo surge desde la comunidad. Estos procesos son llamados endógenos. Los segundos surgen desde arriba gracias a entes ajenos a la comunidad o al grupo, y son entendidos como procesos exógenos.

Por último, el movimiento propuesto por la teoría U apunta a avanzar hacia un nuevo nivel de conciencia colectiva, que es el camino a seguir que plantea el Centro de Resiliencia de Estocolmo, y opera desde una inteligencia colectiva que genera una coherencia colectiva.

Shcarmer (2008) plantea, a propósito de la innovación, la necesidad de ver y actuar de forma diferente. Para esto propone el modelo de la U, aplicado al desarrollo urbano. Este modelo consta de cinco movimientos.

**Figura No.6. La U como un proceso con cinco movimientos. IMI 3350: INNOVACIÓN SOCIAL – MONOGRAFÍA - 2015**

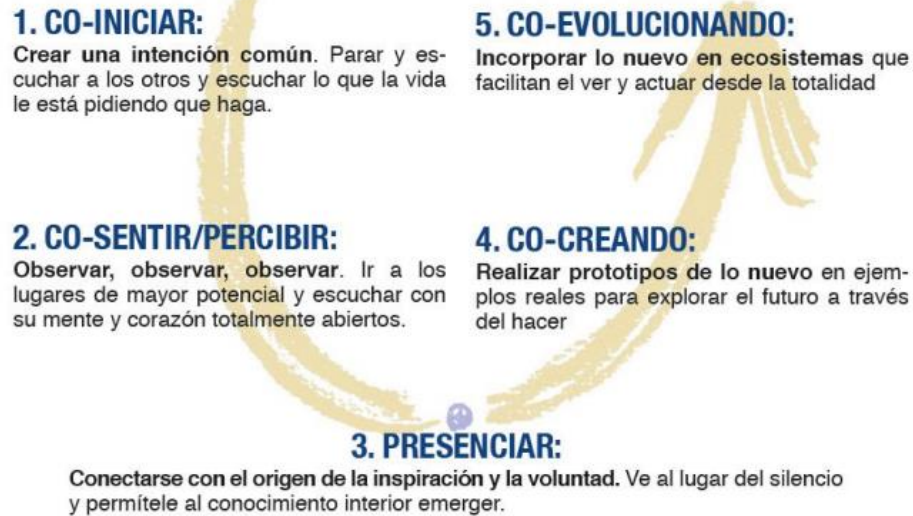


Ilustración 1 La U como un proceso con cinco movimientos. (Scharmer, 2008))

*1. Co-Iniciar: Al inicio de cada proyecto inmobiliario, algunos individuos deben reunirse con la intención de hacer la diferencia en una situación que realmente les importa a ellos y sus comunidades.*

*2. Co-sentir/percibir: Según Scharmer, no es la falta de ideas lo que imposibilita el cambio, sino la falta de la habilidad para sentir y percibir. Esto significa escuchar con la mente y el corazón totalmente abiertos.*

*3. Presenciar: Es necesario que los grupos que comienzan este recorrido juntos suelten lo que no necesitan, que muchas veces proviene del deseo del ego. Esto es clave al momento de decidir sobre los bienes públicos o compartidos, debido a que nunca se podrá satisfacer a todos desde su búsqueda individual sin que existan rencores.*

*4. Co-creando: El prototipo no responde a una metodología técnica sino que forma parte del proceso de sentir y descubrir, explorando el futuro a través del hacer.*

*5. Co-evolucionando: Este último movimiento da como resultado un ecosistema que aprende de forma colectiva, para luego innovar conectando iniciativas con prototipos de alto impacto en barrios, comunidades, municipalidades, empresas locales y otros.*

En Colombia ya se ha realizado este tipo de experiencias innovadoras para desarrollar soluciones que permitan la mejora de condiciones de vida de la población. Los criterios y características comunes de estos procesos innovadores con fines sociales son:

- Ofrecer una solución a un problema social, ambiental o cultural, de forma novedosa y más efectiva, eficaz, sostenible o justa que las soluciones existentes.*
- Puede tomar la forma de producto, proceso, tecnología, regulación intervención o movimiento social.*
- Puede provenir de cualquier sector de la sociedad (público, privado, académico, comunitario, ciudadano).*
- Busca el beneficio de la sociedad en general antes que el del desarrollador o financiador de la solución.*
- Se construye e implementa a partir de relaciones horizontales entre el proveedor de la solución y la comunidad que la recibe.*

Villa y Melo (2015) indican que Colombia “es uno de los pocos países en el mundo que cuenta con un Centro de Innovación Social en el interior de una institución pública del sector público y un proyecto avanzado de política pública nacional en innovación social”. Esta innovación es además concebida como “un quehacer que está cercano a lo científico y tecnológico; como proceso de impacto social, para la superación de la pobreza extrema, de sostenibilidad, de participación, de co-creación y de gestión y/o aprendizaje del conocimiento” (Villa y Melo, 2015: 5).

En el 2011 fue creado el Centro de Innovación Social (CIS) que hace parte de la Alta Consejería Presidencial para la Prosperidad Social del Gobierno de Colombia. Entre los primeros resultados de este centro se encuentra la identificación de “la necesidad de

generar un espacio de co-creación colectiva, contexto en el que emerge el Nodo Nacional de Innovación Social (NIIS)” (Gatica, 2016).

Los nodos temáticos creados a partir de esta instancia “trataban aspectos específicos a abordar mediante Innovación Social, como por ejemplo superación de la pobreza extrema y paz” (Gatica, 2016).

En este contexto la innovación social:

Se incluyó como herramienta a través de la cual era posible potenciar estrategias sociales, especialmente para la superación de la pobreza extrema. Más tarde, el plan “Todos por un nuevo país 2014- 2018” refleja en sus bases un enfoque netamente social, dirigido a centralizar todos los esfuerzos institucionales en torno a tres metas principales: paz, equidad y educación (Villa y Melo, 2015: 6).

## **2. CAPÍTULO DOS:**

*Contexto: para la relectura de su comunidad.*

A continuación, se documenta la realización del Proceso de Sistematización Participativa a partir de la experiencia desarrollada con la Fundación APAI, en el marco del proyecto de resocialización-reconciliación a través del yoga que hizo parte de la iniciativa “Construyendo Futuro” en el Barrio Las Américas de Yumbo.

## **2.2 Marco Metodológico**

El abordaje de este trabajo se basa en los adelantos metodológicos de la sistematización de experiencias propia del pensamiento latinoamericano, que pretende “pasar de una práctica social espontánea a una praxis científica” (Quiroz, 1975). En este contexto la praxis científica se asume como una manera de transformar la realidad y

Buscar la forma que esta vivencia o experiencia enriquezca el conocimiento, para que la acción transformadora sea cada vez más dinámica y eficiente. Tarea que implica buscar y crear los instrumentos adecuados: metodología, técnicas y categorías de análisis, que nos permita captar la complejidad y la dinámica del proceso y elaborar las formas que nos lleven a registrar estos hechos para llegar a generalizaciones y leyes básicas a través de una sistematización o teorización del proceso de transformación en el que se ha actuado comprometidamente **(Quiroz, 1975)**.

Este cambio de paradigma implica cinco afirmaciones base, inherentes a la constitución del Trabajo Social como disciplina científica y profesional:

a) la referencia a la particularidad del contexto (latinoamericano); b) la negación de una metodología neutra (existencia de corrientes norteamericanas dominantes); c) la centralidad de la práctica cotidiana y del trabajo de campo profesional como fuente de conocimiento; d) la necesidad de superar la dicotomía entre formación teórica y aprendizaje práctico; e) el interés por construir un pensamiento y una acción sustentados y orientados con rigurosidad científica.



La Sistematización Participativa de Experiencias tuvo aportes a partir del surgimiento de la *Educación Popular* inicialmente llamada “Pedagogía de la Liberación”, que ayudaría a entender lo educativo a través la filosofía renovadora de Paulo Freire. El concepto clave de esta perspectiva es el de “concientización”, y consiste en el establecimiento de relaciones interdependientes entre ser humano, sociedad, cultura y educación.

En Colombia, un referente de este tipo de abordajes transformadores de la realidad es la IAP (Investigación Acción Participativa) de Orlando Fals Borda. Esta perspectiva busca promover la construcción del conocimiento y la transformación social a partir de los actores populares involucrados en los procesos.

Para encaminar este documento hacia la propuesta que sistematiza la experiencia que acompañó el proceso, se requiere hablar de las iniciativas y experiencias aplicadas, documentadas e incluso valoradas, que buscan a través de la investigación aplicada -en este caso bajo la unión del yoga, la creatividad y el arte desarrollar el ser dentro del contexto.

En la actualidad, la forma de ser y actuar de cada uno de los participantes es el resultado de la unión de varias fuerzas, desde diversas disciplinas que convergen para permitirles expresar y desarrollar su capacidad de interacción a partir del proceso de autoconocimiento, tras una mirada introspectiva continua.

La noción que tienen los participantes de la “experiencia vivida” es de gran utilidad para una mayor comprensión de la acción que está tomando lugar. Cada día de experiencia en la práctica del yoga genera una oportunidad que yace en el encuentro entre personas. Lo aprendido lleva a mejorar la práctica en el presente, permitiendo ver un camino recorrido bajo diversos conocimientos, y de utilidad para las futuras intervenciones.

La sistematización en este caso busca la ubicación del proceso, y en especial del aprendizaje que de allí surge, en un lugar esencial que va desde el desarrollo interno de una comunidad, hasta el momento en que se hace visible la propuesta y la demanda la transforma en una política de intervención. En la sistematización se logró la participación y reflexión acerca de la experiencia vivida en la iniciativa, concatenando experticias y

esfuerzos que van desde quienes apoyan y proporcionan recursos, hasta quienes promueven la práctica y la acompañan.

## **2.3 Metodología**

Se realizó un proceso de conversaciones dirigidas mediante entrevistas semiestructuradas con el grupo focal. A partir de este ejercicio se obtuvieron relatos en varios formatos. A lo anterior se suma la realización de ejercicios grupales e individuales y la aplicación de otras herramientas a la población muestra seleccionada, a través de las cuales se recopiló información sobre el desarrollo de la experiencia.

A continuación, se llevó a cabo un proceso de ordenamiento, categorización y análisis de la información. Esta fase permitió recuperar aprendizajes y gestar nuevos conocimientos. Por último se redactó un documento de sistematización, y a la readecuación del formato del mismo para su socialización y presentación en diferentes escenarios.

## **2.4 ¿Cómo se reconcilian en las Américas?**

### **Introspección, el puente que permite llegar al cambio**

#### *Introducción*

En noviembre de 2016 se dio inicio al ciclo de prácticas de yoga en el Barrio Las Américas de Yumbo. Este ciclo tuvo lugar dentro de la iniciativa “Construyendo Futuro”, y buscaba activar en cada participante el poder de la introspección para hacer posible su encuentro con la reconciliación. La iniciativa comunitaria se concentró en la frontera invisible situada frente a la sede comunal del proyecto. En esta fase se exploró el interior de cada uno de los participantes, y la posibilidad de que ellos generasen una nueva mirada hacia la realidad que por años han conocido.

El reportaje de Jaime presenta algunas de las razones por las cuales esta población se encuentra a merced de grupos e individuos que ejercen actos violentos desde y contra su

comunidad. Algunas pandillas superan los 30 integrantes y están conformadas por niños, jóvenes y adultos, generalmente de la parte media y alta de la loma (Corrales, 2008).

Violación, robo y microtráfico son algunas de las grandes alertas existentes. En el primer aspecto mencionado, según Giovanni, las denuncias son muy pocas frente a la gravedad de la situación y lo que representa. En el caso de los grupos conocidos como marroquíes y tunecinos los integrantes consideran que la esposa siempre debe obedecer a su marido, convirtiéndose en una causa más callar ante las agresiones sexuales. (Sartori, 2006) .

Los datos de la policía a propósito de homicidios en los 1096 municipios del país señalan que siete de los diez municipios más violentos están en el Valle del Cauca. Entre estos están Buga, Cali, Jamundí, Tuluá, Yumbo, Cartago y Palmira (Quintero, 2015).

En este espacio violento (barrio Las Américas) el formato de la práctica no se lleva a cabo sobre un piso especial, ni se ha adecuado con luces ni colores tenues; ni siquiera corresponde a lo que podría ofrecer un centro de práctica regular en la actualidad. Este contexto permite experimentar, ver otras formas a través de las cuales establecer vínculos entre el yoga, las historias de vida, y la atmósfera que envuelve a una comunidad. En este caso no solo se trata de la práctica del yoga para un mejor vivir, sino de una herramienta que salva vidas. De esto deviene su nombre, “Yoga -\*- Salva”.

Tras año y medio de trayectoria del proyecto creado por la iniciativa comunitaria se dio inicio al ciclo de prácticas. En el marco de estas actividades la reconciliación del individuo fue el tema eje de una intervención de tipo pedagógico-terapéutica inspirada en la pedagogía Waldorf (Ruf, 2000). Se buscó, a través del juego y de actividades creativo-culturales que las personas que vivieron experiencias traumáticas las superaran. Cada paso fue apoyado por Natalya Guzmán, Psicóloga que acompaña a los jóvenes del proyecto en la estabilización de su autoestima, la reactivación de sus recursos interiores y el proceso de autosanación.

*YOGA SALVA*

Carlos Andrés Villegas conoció a William Fernando Vergara en 2015, mientras cursaban la Maestría en Gerencia para la Innovación Social en la Universidad Icesi. Año y medio después el primero de ellos socializó el tema del yoga como práctica esencial. Esto ocurrió en un ejercicio de la asignatura investigación cualitativa.

Vergara le propuso a Villegas implementar esta práctica en Yumbo para las personas pertenecientes a la iniciativa en el Barrio Las Américas. De esta manera el yoga se integró a las diversas formas de intervención para la resocialización que se estaban desarrollando con esa comunidad, y que tenían como meta conjunta evitar la reaparición de conflictos (Infante, 2014).

Una tarde de diciembre William y Natalya Guzmán, psicóloga del equipo interdisciplinario de la iniciativa, reunieron a todo el grupo en la entrada de la casa que sirve de sede para dar inicio a lo que sería la primera práctica de un ciclo de yoga. Carlos llegó vestido con pantalón ancho y zapatos de caucho color café, un suéter delgado de color blanco, el estuche con su tapete de yoga, una caja de inciensos y una bolsa de velas.

Para casi la totalidad de asistentes era su primer contacto con esta práctica. Por ese motivo Carlos se centró en un cambio de paradigma, y no hizo referencia a la violencia. De los únicos conflictos de los que habló fue de aquellos que cada uno se puede generar. Esto lo hizo como un llamado al encuentro de soluciones desde el interior de cada uno.

Desde el primer momento el profesor pidió a los participantes no tener reglas. El único requisito para asistir era que debían entregarse de lleno a ese momento de práctica, sin importar cómo se sentían, en qué estaban pensando, ni por qué situación atravezaban. Mediante el yoga se logró interiorizar lo que Galtung (2011) describe como vivir “La Paz como su ciencia base”. Dicha ciencia ofrece, al igual que el yoga, la conciliación para los múltiples traumas del pasado, mediación para los conflictos del presente, y construcción del proyecto para el futuro.

La sensibilidad y libertad de las prácticas permitieron que los participantes se respetaran a sí mismos, superaran barreras, y tuvieran un interés de orden genuino por autoconocerse, para reencontrarse de diversas formas posibles. Este reencuentro es concebido por la psicología trascendental como la búsqueda del Sí-mismo, lo que equivale al momento en que el yogui se convierte en psicólogo y aprendiz de sí mismo (Calle, 1975), en beneficio del dinamismo y la evolución del grupo.

Al avanzar las prácticas cada martes, Carlos, profesor nombrado por la fundación APAI, y William representante y fundador de la misma, reconocieron con gran empatía el movimiento de rap existente al interior de la iniciativa, en cabeza siempre de la dupla inseparable conformada por Juan Bernardo y Marlon Arcesio, quienes junto a Javier, Alejandro y Manuel, construían letras y las cantaban. Su unión, su motivación, y la auto gestión permitieron la creación de “Danzón”, una canción bajo el género dance hall que pasó a ser el himno de “Construyendo Futuro”. Esta canción tuvo su primera aparición audiovisual bajo el género Hip Hop en el video realizado por la Fundación Minuto de Dios para su participación en la convocatoria al “Premio Cívico a la Mejor Ciudad”.

Cada jueves, del otro lado del vidrio del máster, en jornadas diversas en asistencia y heterogeneidad, se llevaba a cabo la realización de este sueño de una parte del grupo. Allí mismo, con ejercicios grupales e individuales extra, sucedían varios procesos creativos, los cuales seguían el orden indicado en la teoría entre iguales (Partida, 2015), donde a través del aprendizaje cooperativo o peer tutoring se le permite al participante ser tutor y tutorado.

Al final el profesor de yoga y el director de la iniciativa junto con los jóvenes escuchaban la asesoría de “Diego MC”, creador-propietario del sello Walking on Money, director del estudio de grabación del Tecnocentro “Somos Pacífico” en Potrero Grande, y facilitador en este proceso de grabación. La labor que él realiza trasciende su rol y corresponde desde su filosofía a lo que la sabiduría de la India propone: “es deber de todo ser humano ir hacia lo que sea en pro de su desarrollo e integridad y que colabore con un mejor entendimiento consigo mismo y los demás, con la posibilidad de que la regeneración individual se genere a nivel colectivo” (Calle, 1975).

Para los talleres que iniciaban con yoga y terminaban con creatividad se logró conseguir prestado el salón de la casa communal. Durante estas sesiones nos acompañaba la psicóloga de la iniciativa, quien participaba empoderando a los participantes, y recordándoles sus valores y virtudes. Allí se jugaba a resolver situaciones desde múltiples miradas y perspectivas, para lo cual era necesario desaprender y poner en duda lo que creían era su forma de ver la vida.

Las técnicas aplicadas iban guiando y dando un hilo conductor a los participantes, hasta llevarlos a olvidarse de posturas y pensamientos que se repiten y que al final intervienen e influyen sus comportamientos. Entre estas técnicas se destacan las de Lluvia de ideas, Lista de chequeo, Analogías forzadas, Pensamiento Lateral (De Bono, 1967) y Seis Sombreros para Pensar (Hewitt-Gleeson, De Bono y Bienstock, 1983).

Según Gabriela y Joaquín, dos de los más jóvenes, despiertos y activos, ahora tenían más posibilidades de encontrar respuestas; e incluso de reírse de la forma en que piensan. Lo realmente interesante es vivir el yoga y la creatividad, sin buscar necesariamente un resultado más allá de la experiencia. Se trata de llevar a cabo “procesos creativos, no necesariamente artísticos, que se vuelven experiencias y una experiencia se vuelve un proceso de integración, de cambio, de redefinición, un nuevocamino” (Vollert, 2014 citado en Napier, 2015).

Llegar a la parte alta del Barrio Las Américas de Yumbo implica un recorrido que inicia en la rotonda que alberga el CAI de su mismo nombre. Allí, frente a los locales y negocios que se entreveran, se inicia mirando hacia ambos lados para cruzar la Vía Panamericana. Una vez se está del otro lado una llamada telefónica es requerida para dar aviso a María, la líder de la iniciativa, quien a alguien para recibir al visitante y acompañarlo hasta la casa que sirve de sede.

Una observación y análisis en la marcha sobre la situación que rodea el día a día del grupo hizo que el enfoque de la clase en curso se basara en movimientos básicos de

apertura, apoyados por estiramientos y gimnasia psicofísica. Esto permitió a los participantes que soltaran cargas personales, y que experimentaran un sentimiento de unidad. Este tipo de encuentros consigo mismos es lo que considera Ramiro como la posibilidad de regeneración individual a partir de la sabiduría trascendental, cada uno ocupándose de su mundo interior (Calle, 1975).

El lugar donde se llevó a cabo la primera sesión fue en el antejardín de la vivienda, un espacio rectangular en cemento que consta de un metro por casi cinco de ancho. Para dar inicio el profesor socializó algunas verdades milenarias de la práctica, que ayudan a los participantes a estar presentes y disfrutarla con mayor facilidad, como por ejemplo la afirmación de que “El universo, el ser y la naturaleza de la conciencia son la fuente primordial del saber espiritual hindú. (Krishnamacharya, SF)

Una vez se daba inicio a la práctica, con todos los participantes de pie, estos pasaban a formarse en un círculo, entrelazando sus brazos. De esta manera podían realizar con mayor confianza posturas como el árbol, el poste en equilibrio y la pinza.



*Foto No. 1: Álvaro pintando mandala sentado junto a Joaquín durante 1er. día de práctica. Antejardín del hogar y sede de la iniciativa “Construyendo Futuro”.*

Después de varios hasanas o posturas, se encendieron un par de inciensos para crear una atmósfera impregnada del característico aroma a safal. Mientras los participantes cuidaban las velas de la fuerte brisa característica en el lugar en horas de la tarde, cada uno pintaba sobre la hoja de papel el mandala que se les había entregado, y centraban de forma inconciente sus pensamientos.



Según Carlos la práctica de yoga impartida en las Américas inicia con un diálogo en el que todos suelen participar bien sea con miradas, silencio, risas, comentarios, expresiones puntuales sobre la práctica o cualquier tema relacionado con los resultados esperados o logrados para ese momento durante una práctica previa. En su imaginario, los participantes empezaron a ver el yoga “como un medio para que la mente, el cuerpo y el espíritu logren su unión” (D’Angelo, 2016).

De esta forma, sentados y afianzando los isquiones con las piernas extendidas adelante, en una apertura mayor al ancho de las caderas, eligen el lado de mayor flexibilidad corporal para traer con esa mano el pie hacia el periné y elevarlo hasta posar el talón del mismo sobre el muslo o ingle del lado contrario, entrando en la postura o hasana conocido como flor de loto o medio loto, flexionando cada pierna y llevando un talón sobre el pliegue que ocurre entre rodilla y corva superior contraria, ahora con la otra de la misma forma bajo la inferior.

A continuación, el dorso de las manos se posa sobre cada rodilla, mientras los dedos índice y pulgar se unen para formar el mudra ñaña (similar al gesto que simboliza ok) que permite un seguro energético, en el que se asume la energía circula de forma interna e irradiante. Una vez allí se invita a los participantes a cerrar los ojos para activar la observación de sus pensamientos, sin ningún tipo de juicio sobre lo que sucede allí. Para ajustar la postura se lleva el mentón hacia atrás alineándolo con el ombligo y se abre el pecho o plexo solar dejando caer los hombros. Se inicia una secuencia cuadrada de 3 segundos de respiración, siempre por la nariz: inhala, sostengo el aire, exhala, sostengo el vacío.

Como resultado de las primeras prácticas, es evidente que los participantes se han apropiado herramientas que facilitan la convivencia consigo mismos, el grupo, e incluso con quienes interactúan a diario. Los participantes pudieron además analizar la situación conflictiva de las fronteras visibles. Para ello partieron del auto análisis y propusieron posibles soluciones a partir de su pensamiento y creatividad. Al tiempo que redescubrieron las invisibles determinadas por procesos excluyentes y violentos. Aquí aplica la definición

de **Galtung (2011)** quien afirma que “donde hay violencia siempre existe un conflicto no resuelto”, el cual se puede presentar de forma física, somática, psicológica, espiritual y/o verbal.

Esta práctica que en principio se planea y ejecuta de forma colectiva, en el día a día les es de gran utilidad, en especial para los momentos consigo mismos (en soledad), en los que interiorizan y sobrepasan las dinámicas urbanas que suceden en diversos espacios del barrio. A lo que a escala global Montobbio (2005) se refiere, cuando habla del “poder ver el diálogo como eje transformador”, argumentando que además de mitigar la confrontación, el diálogo propone la cooperación como dinámica global.

*Avanzar es entrar en sí*

Este recorrido ha descrito con detalle el estado de Yoga \*- Salva, teniendo como marco la iniciativa “Construyendo Futuro”, y excediéndolo, para pasar de ser una práctica que genera bienestar a todo nivel a convertirse en herramienta esencial para avanzar a grandes pasos de forma individual y colectiva hacia la reconciliación.

Como primera medida se desvirtúa el yoga como una disciplina de acceso privilegiado, y pasa a volverse parte de su cultura. Tras numerosos ejercicios o prácticas que intentan emular su valioso efecto, esta propone un nuevo significado en sus vidas. La propuesta se instala como un ejercicio de confrontación guiado por la introspección, intentando que su lado devocional e idealizado sea menos visible que el nivel de conexión de cada uno hacia ella. De esta forma el Profesor permanentemente deja de lado los dogmas y la posible rigidez del yoga, poniéndose de su lado para intentar comprender y sentir a todo nivel lo que para ellos es su realidad.

La percepción con la práctica de yoga en intervención a comunidades permite además al profesor como etnógrafo trascender la idea que se tiene de esta práctica. Aquí el autoconocimiento actúa como las libertades reales de las que habla Sen (2000). El yoga propende por mejorar las relaciones, partiendo de la que se tiene consigo, y poco a poco

logra producir el fortalecimiento en el tejido de relaciones humanas; también permite que individuos o grupos humanos se una(n) y reuna(n).

Las críticas a este tipo de modelos de intervención son superadas cuando se comprende que es parte de un cúmulo de actividades que ayudan en el encuentro de la paz interna. De modo que como lo señala Galtung la paz deja de comprenderse sólo como la ausencia de guerra o violencia, sino como “el fortalecimiento de los aspectos positivos que la edifican, como son la armonía, la cohesión, la colaboración y la integración”

En este sentido, Schreiter (1998) considera que desde una mirada tradicional a la reconciliación se le transfiere poder a prácticas como acuerdos del día a día. Complementariamente se intentan abarcar desde la práctica los cuatro elementos o características de la verdadera reconciliación: la verdad, la justicia, la paz y la solidaridad.

En esta búsqueda y ante la idiosincrasia a la que se enfrenta en cualquier lugar el Yoga, se busca desde el programa que cada vez más personas puedan tener acceso a su bienestar a partir de sí mismos como generadores, siguiendo en principio la guía del profesor, pues tal y como lo dice Dans, “el valor de la innovación no está en evitar que te copien, sino en conseguir que todos te quieran copiar”.

Al ir a la esencia, en este caso de la innovación, se define como emprendedor al fundador de una nueva empresa, quien es además alguien que rompe con la forma tradicional de hacer las cosas, puesto que *El emprendedor tiene la habilidad de ver las cosas como nadie más las ve*. Es ahora tarea de actuales y próximos emprendedores en empresas de este tipo, tener como motivación principal el placer de crear y hacer posible mejoras a nivel social que deben convertir en fundamental el romper con inercias establecidas.

### 3. CAPÍTULO TRES: RESULTADOS

*Valiosa travesía vivida,  
encuentro en sí mismo de lo que se persigue,  
de la misma forma en que pasó te reencuentra.*

*Carlos Andrés Villegas Paredes*

En esta instancia se hace un recuento de lo que para el profesor, el practicante y la iniciativa fue significativo como logro. En especial, en el caso de la iniciativa, se lograron importantes avances a nivel social, al llevar a cabo un programa centrado en el ser por encima de métricas y expectativas.

Veremos que se hizo bien y que se puede mejorar a partir de los relatos de varios participantes de la iniciativa que estuvieron presentes en el grupo focal y la línea de tiempo. Aquí se consideran algunos aspectos que ayudan a abrir camino a partir de las definiciones de Cloutier (2003) y De la Maza (2003) sobre nuevas prácticas y formas de organización tangibles; las mismas que permitieron resolver una situación social a través formas intangibles como la confianza, los vínculos y el desarrollo de las capacidades propias.

En ocasiones será el yoga a través del “ser yogi” y en otras la creatividad mediante el “ser creativo” las que develen el grado de apropiación y puesta en práctica de los conceptos; y en especial su uso y aplicación a situaciones que le competen al ser con “sigo mismo”, con “su núcleo”, con la comunidad (el barrio), y en general con la sociedad.

La manera en la que se llevaron a cabo las sesiones del ciclo derivó del constante chequeo del profesor hacia los jóvenes y lo que les motivaba. Después de que tuvo lugar la segunda práctica se incluyeron algunos ejercicios a partir de técnicas de detonación de la creatividad, con las que se logró que los participantes pudieran mover sus pensamientos de forma natural. Estas dinámicas buscan que el ser se dé cuenta de las capacidades que tiene

y de la posibilidad de recorrer caminos diferentes para llegar a una solución. De la misma forma, cuando llegaban a la práctica del yoga se daban cuenta de lo ilimitado del ser, y se enfrentaban a la responsabilidad de encontrar dentro de sí las respuestas y soluciones que creían encontrarían afuera, a través del otro.

### *Creatividad mediante el “ser creativo”*

#### Soluciones a 6 sombreros

Durante una memorable sesión de “6 sombreros para pensar” técnica creada por el Dr. Edward de Bono, el profesor dió explicación sobre sus posibilidades de uso. Mientras explicaba, el interés y apropiación casi inmediata por parte de los dos grupos, divididos por géneros, dio pie a la socialización de una nueva forma de tomar decisiones en la vida diaria, a la vez que iban creando e interpretando sus propias historias, para que el equipo contrario descubriera de qué color fue el sombrero a partir del rol que ejerció cada uno en la obra.

El facilitador con antelación nombró algunos roles a la vez que ejemplificó situaciones conocidas para su reconocimiento. Los participantes empezaron a analizar lo que el profesor preguntó: ¿Qué sombrero tiene puesto generalmente un policía? Al renombrar el rol como agente de la fuerza pública, hubo mayor asertividad y participación de los asistentes, quienes señalaron de forma individual los tres sombreros que predominan: el azul, por ser el que planea y dirige a los demás sombreros; el negro, por ser el que prevé y advierte; y el blanco por ser poseedor de datos y cifras.

Mientras tanto, en el mismo espacio tenían lugar un sinnúmero de actividades por parte de quienes no participaban de la dinámica pero que habitaban la sede (hogar). Quince minutos después de iniciar la dinámica, el director acompañado de la psicóloga, preguntaron a los jóvenes quiénes de ellos eran bachilleres, con el fin de vincularles a procesos de selección laboral. Y Juan Bernardo, quién saludó de forma efusiva al profesor y sus compañeros, informó que venía de gestionar avances para la grabación que posteriormente sería hecha de forma profesional en el estudio de “somos pacífico”.

A medida que la dinámica avanzaba los participantes manifestaban inquietudes que les surgían de manera intuitiva. Una de las chicas del grupo conformado por Sandra, Ángela y María preguntó si el policía hace uso de los otros tres sombreros que no se han nombrado, e inmediatamente entre todos empezaron a nombrarlos. En ese momento del acto los participantes se dieron cuenta que no han delegado sombreros a cada una, pese a que su historia ya había sido creada. El profesor pidió que siguieran con lo planeado, ya que se podía descubrir el uso de los sombreros a través de cada rol que ellas ejercían.

Posteriormente, el grupo de los chicos, conformado por Marlon Arcesio, Edgardo y el profesor, se reunió a ensayar en el antejardín. En el momento de su obra, se generó confusión entre los espectadores y entre ellos mismos. Parece que la falta de atención le jugó una mala pasada al equipo, pues confundieron los sombreros pese a tener claro su rol en la interpretación.

A continuación, el facilitador empezó una ronda de preguntas acerca de los sombreros predominantes en la vida de cada uno. Mientras tanto, sentados en el piso, formando un círculo, los participantes empezaron a responder.

Al final los participantes se dan cuenta que puede ser más de un sombrero el que le corresponda. A partir de ese momento todos empiezan a complementar su respuesta añadiendo uno o más sombreros. Continúa la dinámica y el facilitador lanza la siguiente pregunta: ¿después de que uno practica yoga, ¿cuál es el sombrero que más encendido queda? Tras la sesión de respuestas el profesor hizo énfasis en los sombreros que realmente contiene cada aspecto que del yoga resulta.

### *Analogía forzada de la reconciliación*

El profesor indicó que esta técnica “ayuda a crear nuevas combinaciones y nuevas salidas a situaciones”. Con precisión y sin dejar que sus mentes reposaran, lanzó dos preguntas claves: ¿Cómo volver pacífico lo que está en guerra?, y ¿Cómo cambiaría sin necesidad de dinero, de fuerza pública, ni de nada que sea externo, los actos violentos en

actos de paz aquí en el barrio? El silencio rondo durante varios segundos. Se miraron de reojo y sus respuestas fueron dadas de a poco, como si cada uno aportara a lo que el anterior proponía, diciendo: “hablando, comunicando” (Javier), “la comunicación, el diálogo” (María), “con la paciencia” (Juan Bernardo), “con las manos, con la paz” (Edwin), “con querer hacerlo, con voluntad, aunque el otro no quiera” (Sandra).

El profesor para asegurarse de su total comprensión presentó una comparación para analizar por parte del grupo diciendo: ¿En que se parece la violencia al algodón de azúcar? Ángela propuso que se parecían en que lo dulce del algodón en la violencia es el acto que hay detrás de quienes te convencen de cometerlo cuando “te endulzan”. El profesor se refirió entonces a “las dulces mentiras que genera la violencia”. Melissa y María hablaron de lo vaporoso y esponjoso de ambas cosas, explicando la facilidad con la que se disuelven. Finalmente, Edwin mencionó “el palito”, que a su vez se puede convertir en un arma corto punzante. De esta manera el uso de esta técnica develó la capacidad de asociación de los participantes y de ser realmente divergentes. A continuación, se muestra lo que resulta de la integración del yoga con las anteriores técnicas.

#### *A través del “ser yogi”*

La apertura que les caracteriza al iniciar cada práctica, es la misma que el maestro logra ver en ellos al dialogar y enfrentarlos a la situación que están viviendo de forma indirecta. Este diálogo hace uso de juegos y metáforas, y el yoga añade el trabajo de respiración, posturas y gestos.

Esta integración se apoyó en la teoría de la U de Otto Scharmer (2008), la cual permite tener cercanía a la comprensión y conciencia de innovaciones sociales dotadas del impacto que se requiere para que sean generadoras de calidad de vida. Este mismo autor plantea además que es necesario lograr ver y actuar de forma diferente, como desafío. Los cinco movimientos de la U fueron adaptados a la perspectiva de la iniciativa de la siguiente manera:

Coiniciar: El director observa constantemente el grado de apropiación de los jóvenes hacia los diversos programas que tiene la iniciativa, y los escucha en los diversos momentos y espacios creados para ello. Es él mismo, quien, después de escuchar hablar al profesor del Yoga bajo el concepto de experiencia transformadora de vida, decide socializarles que se dará inicio al ciclo de prácticas.

Co-sentir/percibir: En este caso la sensibilidad y percepción permite que los jóvenes abran su mente y corazón para pasar a hacerse partícipes de la construcción de su propia calidad de vida.

Presenciar: El constante chequeo al que cada uno ha sido invitado y acompañado permite que lo que no necesita el proyecto ni cada uno de los participantes para avanzar se rezague, para que lo nuevo y transformador logre demostrar que ya nada será igual.

Co-creando: Apoyados en el recorrido del proceso, se viven aspectos como el sentir, explorar, descubrir y hacer, siendo este último el garante de una serie de acontecimientos que muy rápidamente logran cambios en lo que se define como necesario. En este caso lo esencial es observar y poder adaptarse con respecto a lo que va sucediendo.

Co-evolucionando: Al llegar al último de los movimientos de la U, se tiene como resultado un aprendizaje de forma colectiva, que muy seguramente podrá impactar en otros barrios, comunidades, organizaciones, empresas y demás interesados que con su aporte y construcción puedan llevarlo a un nivel más alto.

A partir del ciclo de prácticas y la suma de técnicas de detonación se logra estar presente y consiente, para contar unos resultados que más que esperados, se convierten en luz para los nuevos caminos que exige el acoger una idea, y cuidarla durante su desarrollo con la dedicación necesaria para que se transforme y perdure en el tiempo.

Hay además varios aspectos desde la innovación social que son esenciales para varios autores y que desde el proceso se podrían identificar para la comprensión del valor



transferido a la iniciativa. En primer lugar, es necesario valorar las nuevas ideas. Estas fueron aplicadas a la creación de un producto que parte de la creatividad y termina en el yoga, creando un nuevo modelo de práctica y ofreciendo en principio dos servicios en uno, al transformarla en una idea completamente nueva, que logra unir lo funcional y que ha sido puesto a prueba (Rodríguez y Alvarado, 2008) a través de la recombinación o hibridación de elementos existentes (Mulgan et al., 2007), generando un importante cambio social con el surgimiento de nuevas relaciones (Hochgerner, 2011; Cajaiba-Santana; Schubert, 2014). Este cambio afecta no sólo las interacciones con los demás, sino la forma de pensar y de autoidentificarse de cada uno de los participantes, al tiempo que da respuesta a necesidades sociales que no son atendidas en las políticas públicas.

En este proyecto la innovación es de tipo Bottom-up o Endógena, puesto que surge a partir de la comunidad. Así mismo se le puede clasificar como de tipo Top-down o Exógena, gracias a que los cambios surgen desde arriba, por la participación de entes ajenos a la comunidad o grupo. (McDermott y Colarelli, 2002).

*“Introspección desde la sistematización”*

*Aprendiendo de mí me reconcilio. Perdonándole quedo en paz.*

Un conjunto de gestos y acciones se hacen evidentes en quienes han sido permeados por el ciclo de yoga. Es así como se crea un punto de referencia en común, cuando sentimos que nos es más fácil comprendernos a nosotros mismos, cada vez que llevamos la mirada hacia adentro. La integración de estos a la serie de actividades que propone la iniciativa crece como una onda cuando cada uno logra entrar en sí mismo a través de la introspección.

Para la comprensión de lo que realmente se requiere y su puesta en marcha no es indispensable vivir el yoga a plenitud, aunque haciéndolo se está más cerca de poder escuchar realidades para traducirlas en expresiones e interpretarlas. Es allí cuando ocurre la siembra, mientras los frutos van mostrando a lo largo del camino.



*Foto No. 2: Vista desde la parte alta del Barrio Las Américas de Yumbo hacia su Zona Industrial, localizada del otro lado de la vía Panamericana.*

*“Adentrarse para encontrar una solución”*

En un lugar desconocido para muchos, esta reconocida práctica empieza a cambiar comportamientos.

La apertura de quienes inicialmente tenían una idea sobre la práctica del yoga hizo posible que la Fundación APAI adjudicara espacios de intervención compartidos. Al inicio del proceso Natalya, y posteriormente Melissa, sirvieron de acompañantes psicológicas. Ésta última continuó construyendo de la mano del profesor hasta el cierre del mismo. A lo largo de este proceso, antes de abordar cualquier tipo de postura o línea específica, fue necesario mantener la disposición para identificar las oportunidades que surgían en el camino, aunque se tuviera un plan detallado para cada práctica.

El Yoga fue muy llamativo para todos en principio. Esto se debió al hecho de que el yoga trasciende dogmas, géneros, generaciones, posturas, e invita a cada uno a permitirse ser en ese instante, durante hora y media. Paso a paso, el yoga fue dejando de ser sólo funcional para convertirse en esencial, cuando la mayoría lo tomó como compromiso personal.

La creación de mandalas también tuvo gran aceptación. Para la construcción de estos los participantes hacían uso de 5 elementos gráficos producidos por cada uno. Estos elementos eran luego ubicarlos uno a uno, de forma repetida, del centro hacia la periferia

del diseño. El profesor usó el espejo de la sala (sitio de reunión y práctica) a manera de tablero en el que ubicó y repitió uno a uno los elementos que había elegido para su diseño. Mientras tanto cada uno inició la experiencia de construir el suyo por primera vez sobre una hoja en blanco. En menos de 5 minutos sus estados de ánimo empezaron a homogeneizarse y relajarse. En esta sesión sólo uno de los jóvenes dijo sentir una molestia (dolor de cabeza). Inmediatamente el profesor le indicó dejar de lado la actividad y observar la situación sin juicios.

El yoga y las actividades de detonación creativa permiten que el practicante desacelere sus pensamientos y se encuentre a sí mismo. Esto lo logran explorando dentro de su propio camino y hallando lo que necesitan en su interior. Más que respuestas el yogui empieza a preguntarse a sí mismo, y avanza hacia la formulación de más y mejores preguntas.

#### *“Línea de tiempo / Vida en proceso”*

Para profundizar desde el pasado y visulizar desde el presente la construcción de futuro.

El haber partido de una “línea de tiempo” o de vida, como *otra manera de graficar parte de la biografía de un “yo”*, sirvió para invitar a los participantes a recordar cómo había sido cada práctica desde el primer día. Este “instrumento permite visualizar momentos o “acontecimientos”” (Leclerc-Olive, 1999), que se estiman centrales en la vida de los sujetos, y que se conciben como puntos de inflexión.

Estas actividades a su vez estuvieron apoyadas en el design thinking y la metodología de grupo focal. Los participantes ubicaron sus post-it de diferentes colores en las 10 carteleras de papel kraft ubicadas de forma lineal en el piso. Al hacerlo reubicaron en varias oportunidades los papelitos para reorganizar los hechos referidos de acuerdo con los datos que cronologicamente se estaban constatando. Simultáneamente los participantes comentaban sus relatos, y en equipo iban construyendo una red de sucesos que a su vez

contenían otros. Esto les permitió descubrir detalles importantes en sus historias de vida y comunitaria.

Cada uno fue contando lo que estos descubrimientos le generaron, y dando cuenta de su percepción de la importancia del cambio en contraste con su pasado. De esta forma paulatinamente sus recuerdos los llevaban hacia adentro, mientras verbalizaban aspectos de la experiencia que les traía al presente.



Foto No. 3 (varias): Savasana o postura del muerto. Jóvenes de la iniciativa “Construyendo Futuro”, al inicio de una de las prácticas del ciclo ofrecido por la Fundación APAI.

Posteriormente la encuesta diseñada para ser socializada y aplicada de forma individual se fue transformando hasta que permitiera compartir a cada participante diversos

aspectos de sí en concordancia con la práctica. Entre estos se incluyeron su forma de ver la realidad, la vida, y la espiritualidad. En ocasiones los participantes se sorprendieron con sus respuestas, que les permitieron una mejor introspección con respecto a su rol en la comunidad y con respecto a su propia historia de vida.

*“Factores clave en el éxito”*

*Elementos esenciales que en conjunto transforman realidades.*

Parte del éxito del ciclo de prácticas fue producto de la disposición del director hacia el abordaje y práctica sobre “yoga” por parte del profesor. También fueron importantes la apertura, escucha y asistencia de los jóvenes, y la implementación y continuidad de las prácticas; la fraternidad y el respeto que se manifestaron durante estas; la unión interdisciplinaria; la capacidad de exploración y la curiosidad de todos en la iniciativa; la unificación del yoga con la creatividad, que se convertía en la recompensa, ejercicios y dinámicas a partir de técnicas de detonación creativa; los procesos de creación musical; y por último la reflexión acerca del título del proyecto: “yoga -\*- salva”. A continuación, se desglosa cada uno de estos puntos.

En primer lugar la disposición se hace indispensable para transformar realidades. Por encima de una ruta planeada o marco estratégico trazado, las organizaciones se encuentran ante desafíos de orden paradigmático: deben responder por el bienestar de lo que es controlable y de lo que no lo es. A esto se suma la fragilidad de las fronteras geográficas, cognitivas y espirituales. De esta forma, el escuchar de nuevo sobre algo que se creía conocer permite comprenderlo de manera diferente, y quien lo propone bajo esa nueva visión ofrece una cooperación inmediata para la comprensión, actualización y transformación de ese conocimiento.

En segundo lugar, los jóvenes de la iniciativa son el motivo por el cual quienes acompañaron su proceso de resocialización resultaron transformados. Las dificultades de

los jóvenes, y sus emociones generalmente se convertían en sonrisas y camaradería cuando escuchaban las posibles formas de solucionar las situaciones de conflicto. Al hacer esto los participantes se convertían en apoyo para sí mismos y sus pares, deviniendo sus propios consejeros.

En tercer lugar, la articulación del yoga en la iniciativa representó un logro. Éste en principio era claro para el profesor y el área administrativa; y posteriormente al articularse con las inquietudes de los jóvenes se convirtió en parte esencial de su discurso.

En cuarto lugar, se debe abordar la fraternidad que se construyó a lo largo de la intervención. Ésta se caracterizó por un ambiente de acogida a las personas. De esta manera se construyen las bases para que el individuo empiece a reconocerse en el otro, lo que pone en marcha la evolución del concepto de respeto.

En este sentido, mientras los participantes iban encontrando en el interior su propio maestro y lograban sentir bienestar pleno en posturas o hasanas sencillas, se entretajían procesos grupales.

Eventos como el haber sido nominados y estar entre los finalistas al Premio Cívico “Por una Ciudad mejor” de Yumbo, es una prueba de ello. Este tipo de resultados produjo en los participantes una mayor motivación.

En quinto lugar, la interdisciplinariedad de los procesos hizo que el ciclo se convirtiera en un trabajo en equipo, con una visión compleja y profunda de las situaciones conflictivas, que se convierte en insumo para la generación de mayores y mejores formas de abordaje. En este caso el ciclo de prácticas se centró en el autoconocimiento, aspecto que permite tener conexión con la introspección.

En sexto lugar, desde la dirección, pasando por los colaboradores y facilitadores hasta llegar a los jóvenes de la iniciativa, se evidenciaron curiosidad y voluntad de exploración. El contraste existente en la diversidad de edades de los jóvenes de la iniciativa se convierte en la posibilidad de conocer la percepción de cada uno frente al proceso, desde una mirada cronológica y cognitiva muy amplia.

En séptimo lugar, la unión de estas dos prácticas permitió un alcance y una profundidad mayor que los esperados. Esto se logró alternando la práctica con pequeñas charlas al inicio y al final, mientras el profesor enseñaba acerca de los cambios en la manera de pensar y actuar propios por medio de la práctica del yoga.

En octavo lugar, se presentó la posibilidad de nutrir los gustos y motivaciones de cada participante en la iniciativa. Esto fue lo que aconteció con el proceso de creación musical de cuatro de los jóvenes. Con respecto a esta dimensión del proceso, fue evidente la importancia del pensamiento lateral y del pensamiento suave.



Foto No. 4 y 5 (varias): Proceso de escritura y aplicación de técnicas para la detonación creativa. Profesor de Yoga y Creatividad en proceso de cocreación con los Jóvenes de la iniciativa “Construyendo Futuro”, durante una sesión de grabación en el Tecnocentro “Somos Pacífico”, de Portrero Grande, patrocinada por la Fundación APAI.





Noveno, “Yoga -\*- Salva” de las situaciones conflictivas relacionadas con:

- Problemas a los que se enfrentan los jóvenes en la comunidad.
- Las diferencias, cuando se pone el énfasis en lo que te une al otro.
- Las líneas imaginarias o fronteras invisibles.
- La familia que se elige y la que no.
- Los desafíos del desarrollo social.
- El odio hacia el otro y hacia sí mismo.
- La competencia consigo mismo.
- La mente y sus limitaciones.
- Grupos delincuenciales.
- La muerte en vida.
- La crisis social.
- La violencia.
- Sí mismos.
- La calle.
- El ego.

## **REFLEXIONES FINALES**

Como resultado de esta reflexión quedan además de valiosas respuestas, un cúmulo de lecciones y experiencias aprendidas. Todas estas se transforman en una nueva mirada y un nuevo conocimiento que debe comunicarse para el aporte a la mejora de las prácticas e intervenciones futuras. Tal y como recomienda Schouten (2007).

El paso final de un proceso de sistematización no es el simple hecho de producir conocimiento a partir de la práctica y comunicar las lecciones aprendidas. El nuevo conocimiento debe ser institucionalizado e integrado. La sistematización de experiencias sirve para mejorar las intervenciones futuras siempre que exista una voluntad superadora”.

Los procesos para cada ser humano son diferentes, pero mientras se suele creer que se ayuda a alguien, ese alguien es quien finalmente me ayuda. En este caso el profesor creyó poder salvar a cada uno en la iniciativa, y al final lo importante fue que ellos lo salvaron a él, al enseñarle una nueva forma de ver la vida, de avanzar, de evolucionar; a confiar plenamente, a prepararse, a ver el yoga de otra forma; y a complementar la práctica con otras.

## **RECOMENDACIONES**

Para el descubrimiento de fortalezas internas y debilitamiento de las fronteras externas son indispensables el enfoque, la práctica diaria, la apertura mental, compartir con los demás el encuentro de lo que nos une, estar abierto a aprender, aceptar para transformar, crecer de la mano de tus iguales, liderarte, comprometerte, cambiar, y sonreírte. Estos aspectos son fundamentales para que el ser se permita avanzar y que esté sin ningún tipo de lucha en su evolución constante durante el proceso de adentrarse, de ser uno, de volver en sí.

Algunos aspectos que se pueden incluir, mejorar, desmontar o tratar de una forma diferente son los siguientes:

- Es necesario propender por la continuidad en la formación de los participantes en todos los aspectos, ya que esto logra que mientras se avanza en una especificidad, el proceso académico siga su curso hasta poder protocolizarlo. Sin

importar a que se vaya a dedicar en el futuro una persona es necesario promover el valor personal, social, académico y laboral.

- Es importante reunir a las personas alrededor de una práctica que nutra su espíritu, dándoles soporte personal y colectivo. Para ello se debe tener en cuenta la línea a la cual responde cada uno y con la que se identifica.
- La alimentación se hará una hora y media antes o después de cualquier práctica física o psicofísica.
- Cada práctica debe ser una invitación real, que permita a los participantes decidir de manera libre y voluntaria su nivel de compromiso.
- Es necesario concertar el mayor número de reuniones con el fin de recibir de primera mano las impresiones, opiniones, sugerencias y aportes de los participantes.

Para cerrar, se presenta un fragmento del proceso de línea de tiempo y grupo focal. Para esto se parte de las múltiples respuestas, ofrecidas por los participantes, a la pregunta ¿Por qué es importante el yoga para ti?

En general, la respuesta fue que los relajaba. El yoga fue también percibido como una gran compañía, que les ayudó a despertar y a poder verse de forma diferente desde sí mismos.



*Foto No. 6 (varias) Autoretrato del profesor a la izquierda. En la derecha se muestra el profesor frente a la casa que se adecua como sede alterna, donde la líder atiende y cuida en ocasiones a su madre.*

## **CONCLUSIONES**

En la primera parte de la investigación se planteó la inquietud que había alrededor de la resolución de conflictos, y el cómo a partir de la práctica del yoga se podría lograr la reconciliación.

Esta experiencia del ciclo de prácticas de yoga condujo a replantear de base la idea que el profesor y los miembros del proceso tenían con respecto a sus circunstancias específicas. Para que se diera una mayor apropiación y que la experiencia resultara significativa se complementó el yoga con sesiones de técnicas de detonación creativa aplicadas. Esta apuesta fue, en el inicio, un reto para el profesor. Pero a medida que avanzaba el proceso las técnicas creativas fueron percibidas como recompensas, y como un canal de comunicación y guía para la construcción del documento de sistematización. En gran medida fue mediante estas técnicas que se hizo posible identificar los logros posibles.

Aunque en principio esta articulación entre yoga y creatividad podía verse como hibridación o recombinación de elementos o saberes, a la larga permitió la construcción de un nuevo modelo de intervención, en la que el énfasis en la introspección, el juego y la diversión trascendían posturas ideológicas, culturales, espirituales y humanas. De este modo se resignificaba cada participante como parte activa de la solución. Esto se conseguía, a su vez, por medio de un diálogo en el que los participantes se expresaban y eran escuchados por sí mismos y por la colectividad.

Desde la postura, el discurso y la praxis, es posible que esta experiencia se acomode y transforme cualquier espacio y paradigma. Se concluye además que mientras se aprende se cambia para ser mejor, lo que equivale a ser uno mismo. En este sentido se logró que cada participante se conociera, interactuara y lograra ampliar sus perspectivas, lo que lograba siendo analítico ante su comportamiento, pensamientos y actos.

En conclusión, la propuesta se logró de manera exitosa en la medida en que los jóvenes participantes se vieron empoderados con respecto a su propio proceso, y a la apropiación de métodos que les permiten re-encontrarse, re-conocerse, expresar-se, escuchar-se, debatir, proponer y gestionar la solución de sus conflictos.

A manera de síntesis, la propuesta “yoga -\*- salva” es un espacio sin lugar definido, dentro del cual el autoconocimiento y la creatividad se concatenan, y se pueden unir. Este es un ejemplo de aplicación del vocablo que se deriva de la raíz indoeuropea “youg”, que se aparta de líneas convencionales de práctica al articular contexto, sujetos y objeto, todos alineados hacia propuestas que partan de los sujetos mismos, y que ofrezcan soluciones idóneas ante una necesidad actual a través de la innovación social.

## BIBLIOGRAFÍA

ARAIZA, A. (2009). *Conocer y ser a través de la práctica del yoga: Una propuesta de investigación feminista performativa*. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5474/aa1de1.pdf?sequence=1>

BONILLA, E., y RODRÍGUEZ, P. (1997). *Más allá del dilema de los métodos. La investigación en ciencias sociales*. Bogotá, Colombia: Universidad de los Andes.

CAJAIBA-SANTANA, G. (2013). Social innovation: Moving the field forward. A conceptual framework. En: *Technological Forecasting & Social Change*, 82, 42-51.

CALLE, R. (1975). *La sabiduría de la India*. Bogotá, Colombia: Círculo de Lectores.

CLOUTIER, J. (2003), Qu'est-ce que l'innovation sociale?, Cuadernos del CRISES, col. « Working Papers » No 0314. UQAM, Montreal. ([www.crisis.uqam.ca](http://www.crisis.uqam.ca)).

COCCOZ, V. (2014). Estudio de la modulación de la fase de reconsolidación de la memoria declarativa en humanos. Tesis doctoral. Buenos Aires, Argentina: UBA.

CORRALES, J. (2008). *Viviendo frente a las fumarolas*. Recuperado de: <http://www.memoriavisible.com/viviendo-frente-a-las-fumarolas/>

DE LA MAZA, G. (2003). “Innovaciones ciudadanas y políticas públicas locales en Chile”. *Reforma y Democracia*, 26, junio ([www.clad.org.ve](http://www.clad.org.ve)).

DRUCKER, P. (2004). *La Disciplina de la Innovación*. Estados Unidos: Harvard Business School Publishing Corporation.

ESCOBAR, A. (2007). *La invención del tercer mundo. Construyendo y reconstruyendo el desarrollo*. Bogotá, Colombia: Norma.

EDO, M. (2002). Amartya sen y el desarrollo como libertad. La viabilidad de una alternativa a las estrategias de promoción del desarrollo. Recuperado de: [http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/articles-346050\\_recurso\\_3.pdf](http://www.colombiaaprende.edu.co/html/docentes/1596/articles-346050_recurso_3.pdf)

ELIADE, M. (2002). *El Yoga: Inmortalidad y Libertad*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.

FISAS, V. (1998). *Cultura de paz y gestión de conflictos*. Barcelona, España: Universidad Autónoma de Barcelona.

GALTUNG, J. (1998). *Tras la violencia, 3R: reconstrucción, reconciliación, resolución. Afrontando los efectos visibles e invisibles de la guerra y la violencia*. Bilbao, España: Gernika Gogoratuz.

GALTUNG, J. (2011). *Educación para la paz: desafío de nuestros tiempos*. Recuperado de: [https://youtu.be/NesKLmb7\\_3M](https://youtu.be/NesKLmb7_3M)

GARDNER, H. (1999). (1999): *Intelligence Reframed: Multiple Intelligences for the 21st Century*. Nueva York, Basic Books. (Versión castellana (2001): *La Inteligencia Reformulada. Las Inteligencias Múltiples en el Siglo XXI*. Barcelona, España: Paidós.

GOSS, D. (2005). Schumpeter's Legacy? Interaction and Emotions in the Sociology of Entrepreneurship. Sage journals.

HOCHGERNER, J. (2012). *Challenge Social Innovation. Potentials for business, Social Entrepreneurship, Welfare and Civil Society*, Springer, London.

INFANTE, M. (2014). El papel de la educación en situaciones de posconflicto: estrategias y recomendaciones. En: *Hallazgos*, 11 (21), 11, 223-245.

JIMÉNEZ-DOMÍNGUEZ, B. (2000). *Investigación cualitativa y psicología social crítica. Contra la lógica binaria y la ilusión de la pureza. Investigación cualitativa en Salud*. Recuperado de: <http://www.cge.udg.mx/revistaudg/rug17/3investigacion.html>

KRISHNAMACHARYA, P. (1994). *Yoga Sutras de Patanjali. Los aforismos del yoga de Patanjali Su significado literal, contenido y explicación*. Barcelona, España: Ediciones Dhanishtha.

LEDERACH, J. (1998). *Construyendo la paz. Reconciliación sostenible*.

LUMBRERAS, J. (2012). Conferencia. Octubre de 2012. Recuperado de: <http://psicologiadelnuevohumanismo.org/wp-content/uploads/2015/05/LA>

MCDERMOTT, C., y COLARELLI G, (2002). The human side of radical innovation. En: *J. Eng. Technol. Manage*, 21, 11–30

MONTOBBIO, M. (2005). *Oriente-Occidente. El diálogo indispensable*. Recuperado de: [https://www.casaasia.es/media/asset\\_publics/resources/000/022/694/original/Oriente-Occidente\\_El\\_dialogo\\_indispensable\\_Relator\\_a\\_I\\_Di\\_logo\\_Oriente\\_Occidente\\_Manuel\\_Montobbio.pdf](https://www.casaasia.es/media/asset_publics/resources/000/022/694/original/Oriente-Occidente_El_dialogo_indispensable_Relator_a_I_Di_logo_Oriente_Occidente_Manuel_Montobbio.pdf)

MULGAN, G. (2007). *Social Innovation: what it is, why it matters, how it can be accelerated*. Oxford: Business school.

NAPIER, J. (2015). *¿A qué suena la perse? Prácticas artísticas contemporáneas y experiencias de comunidad*. Bogotá, Colombia: Ministerio de Cultura.

OCAMPO, J. (2002). *Globalización y desarrollo*. Recuperado de: <http://archivo.cepal.org/pdfs/2002/S2002024.pdf>

PARTIDA, O. (2015). “El yoga como estrategia de la tutoría entre iguales, para fomentar la inclusión en las aulas”. Tesis de pregrado. Universidad Internacional de la Rioja.

RAMÍREZ, C. (2014). Prácticas, practicantes y usos del yoga en Bogotá. Artes De Vida, Gobierno y Contraconductas. En: Colección Ces Universidad Nacional De Colombia (ed.) *Las Prácticas De Sí* (pp. 363 – 396). Bogotá, Colombia: Universidad Nacional.

RODRÍGUEZ, A., y ALVARADO, H. (2008). Claves de la innovación social en América Latina y el Caribe. CEPAL.

RUF, B. (2000). *Cuando colapsa el mundo. Intervenciones educativas de urgencia para niños psicológicamente traumatizados de regiones en crisis*. Recuperado de: [https://www.freundwaldorf.de/fileadmin/user\\_upload/documents/Notfallpaedagogik/Hinterrgrund/Konzeption/Nothilfe\\_Konzeption\\_Spanisch.pdf](https://www.freundwaldorf.de/fileadmin/user_upload/documents/Notfallpaedagogik/Hinterrgrund/Konzeption/Nothilfe_Konzeption_Spanisch.pdf)

SEN, A. (2000). *El desarrollo como libertad*. Bogotá, Colombia: Planeta.

SCHUBERT, C. (2014). *Social innovation. Highly reflexive and multy referential phenomena of today's innovation society? A report on analytical concepts and a social science initiative*, Berlin, Alemania: Technische Universität.

TAYLOR, S., y BOGDAN, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona, España: Paidós.

VILLA, L., y MELO, J. (2015). *Panorama actual de la innovación social en Colombia*. BID.

### **Documentos emitidos por organismos**

DANE (2010). *Cifras poblacionales*. Bogotá, Colombia: Departamento Administrativo Nacional de Estadística.



ONU. (2015). “Objetivos de desarrollo Sostenible. La Agenda de Desarrollo Sostenible”. Recuperado de: <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/la-agenda-de-desarrollo-sostenible/>

ONU. (2017). “El Yoga como fuente de salud”. Recuperado de: <http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=37553#.WflKQ1vWzIV>

YUMBO CÓMO VAMOS. (2014). *Cifras de Yumbo cómo vamos del año 2014*. Yumbo, Colombia: Yumbo cómo vamos.