

CAPÍTULO 2

EL GOCE DE MARCHAR: EFECTOS Y AFECTOS DEL CAMINAR

Diego Fernando Bolaños
Universidad Santiago de Cali/ Cali, Colombia
✉ diego.bolanos04@usc.edu.co
© <https://orcid.org/0000-0002-6629-4705>

Yorladiz Giraldo Gutiérrez
Universidad Santiago de Cali/ Cali, Colombia
✉ yorladiz.giraldo00@usc.edu.co
© <https://orcid.org/0000-0001-9889-0897>

Cita este capítulo:

Bolaños DF y Giraldo-Gutiérrez Y. El goce de marchar: efectos y afectos del caminar. En: Perafán-González DY. (Ed. científica). Perspectivas de la marcha humana. Cali, Colombia: Editorial Universidad Santiago de Cali; 2020. p. 35-60.

EL GOCE DE MARCHAR: EFECTOS Y AFECTOS DEL CAMINAR

THE JOY OF GAIT. EFFECTS AND IMPACTS OF WALKING

Diego Fernando Bolaños

© <https://orcid.org/0000-0002-6629-4705>

Yorladiz Giraldo Gutiérrez

© <https://orcid.org/0000-0001-9889-0897>

Si el acto de escribir, que consiste en hacer fluir algo líquido de un tubo sobre un papel blanco, ha cobrado la significación simbólica del coito, o si la marcha se ha convertido en sustituto simbólico de pisar el vientre de la Madre Tierra, ambas acciones, la de escribir y la de caminar, se omitirán porque sería como si de hecho se ejecutase la acción sexual prohibida. El yo renuncia a estas funciones que le competen a fin de no verse precisado a emprender una nueva represión, a fin de evitar un conflicto con el ello
S. Freud (1)

RESUMEN

Este texto presenta algunas reflexiones sobre el acto y acción de caminar en perspectiva del psicoanálisis; es decir, lo que aquí se trata es, por un lado, identificar algunos de los efectos que el caminar produce colocando el acento en la condición de salud, desde una mirada biopsicosocial. De otro lado interesa observar los afectos que inducen a un sujeto a “ponerse en marcha”. Sobre ambos aspectos se hace indicación a la par que se conceptualiza lo relativo a la marcha y al cuerpo al final se destaca lo que en el texto se denomina el “goce alcanzado al caminar” desde donde se vindica las posibilidades de disfrute que esta acción denominada, la más básica de las acciones o de las principales habilidades motoras, produce en los sujetos.

PALABRAS CLAVE: efectos del caminar, efectos psicológicos de la marcha, cuerpo y mente del que caminar.

ABSTRACT

This text presents some reflections on the act and action of walking in the perspective of psychoanalysis; in other words, what is involved here is, on the one hand, to identify some of the effects that walking produces, emphasizing the health condition, from a biopsychosocial perspective. On the other hand, it is interesting to observe the affects that induce a subject to “get going.” On both aspects, an indication is made at the same time that what is related to the gait and the body is conceptualized, at the end, what is called in the text the “enjoyment achieved by walking” from which the possibilities of enjoyment that this so-called action, the most basic of actions or the main motor skills, produces in the subjects is vindicated.

KEYWORDS: Effects of walking, psychological effects of walking, body and mind of walking.

INTRODUCCIÓN

Pareciera una constante de común acuerdo decir que el ejercicio regular (incluido el caminar o marchar) y la actividad física (que implica de manera exclusiva datos de gasto calórico), son de suma importancia para proteger/mantener la salud, como lo estableció el Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos (INS-EEUU) (2). También se dice que son importantes para mantener la habilidad y la forma física en todas las edades. Por esto, por ejemplo, caminar, debería ser un acto de deseo y una acción que proporcionaría satisfacción o, al menos, de mucha repetición, ya que generaría bienestar. Sin embargo, como puede deducirse de la nota tomada de Freud de Inhibición, Síntoma y Angustia (1), existen casos en donde los afectos de un sujeto para caminar y para realizar actividad física no son los más indicados o favorables debido, probablemente, a significaciones simbólicas y a sentidos relacionados con dicha

acción. La referencia a los afectos se toma aquí como toda esa gama de sentimientos y emociones que despierta algo o alguien en el/la sujeto. En este caso los que se generen debido a la acción de caminar. Por supuesto que la condición desfavorable para caminar referida anteriormente, se escapa a la comprensión por parte de la racionalidad salubrista cuando ella no se apunala en la concepción biopsicosocial o integradora de la salud y, más aún, cuando se distancia de la condición y principio de individualidad (que aquí se tomará como singularidad).

En este capítulo se hará un acercamiento a las condiciones vinculantes entre lo psíquico y la marcha (entendida esta como la acción de caminar). A pesar que pueda parecer disonante con la invitación que se ha hecho desde la fisioterapia a la psicología para que, si tiene algo que decir sobre la marcha y el caminar, lo diga, el propósito es, haciendo uso de la condición universitaria (universalidad del saber y del conocimiento), presentar una/otra perspectiva del acto y de la acción motriz de caminar que permita, tal vez, una interpretación/comprensión que vaya más allá de lo evidente y de los supuestos. Es el deseo del autor y de la autora, no satisfacer a nadie, pero si aportar al conocimiento con las reflexiones e inquietudes aquí expuestas.

Marchar o caminar/andar, he ahí una cuestión

La caminata o propiamente el caminar y el andar, entendido técnicamente en el lenguaje de la salud como marcha, es: a) Una *actividad* (asumido el cuerpo como un conjunto de mecanismos y estructuras que se corresponde con concepciones como la que los seres humanos somos bípedos; es decir, organismos erectos con cuerpos diseñados para la locomoción) o b) Una *acción* de amplia complejidad. Debe aclararse de una vez que se identifica una distancia conceptual y epistemológica entre *acción* y *actividad*. La primera es vista aquí como la demostración de un sujeto que deberá hacerse responsable de sus actos. La segunda da cuenta, tal vez, de un individuo que responde a estímulos del medio y funciona mecánicamente. Sin ser este el espacio para realizar una discusión filosófica, semiótica ni lingüística de tal envergadura, baste con

decir que aquí, caminar y andar (la marcha), va a ser tratada como acción, eso sí, en orientación de un sujeto potenciado y responsable.

Apegados al contexto fisioterapéutico en el que se inscribe este libro, del cual el texto en lectura es sólo una parte, se dirá que la marcha humana y, por analogía caprichosa, caminar y andar, es un proceso de movilización o de “(...) locomoción en el cual el cuerpo humano, en posición erecta generalmente, se mueve hacia delante, siendo su peso soportado alternadamente por ambos miembros inferiores” (3). Por supuesto que, también existe el movimiento hacia atrás que no es propiamente un anti-movimiento o una anti-marcha, sino, como en los automóviles, una “marcha atrás”. Como sea, sí se tendrá en cuenta aquí que caminar es “una de las principales habilidades del ser humano” (4) que le diferencian del resto de especies animales (5, 8).

Ahora, resulta importante afirmar que, aunque marchar y caminar (andar) pueden ser tratados iguales, como caprichosamente se hace aquí, existen diferencias sustanciales entre ellas. La *marcha* hace referencia, a una “actividad o funcionamiento de un mecanismo, órgano o entidad” (9). Así, existe marcha deportiva (atlética), militar (de la tropa), empresarial (negocio que está en marcha) de protesta (la marcha) todas con dinámica, cadencia y ritmo particulares; organismos y organizaciones que se muestran, asumen e identifican vivos/as al ponerse en marcha. Desde esas ¡puestas en marcha! es posible referir patrones característicos que, en el caso de la marcha humana “normal” o cotidiana, pueden servir para identificar a una persona; es decir, un sujeto puede ser reconocido o identificado por su manera de marchar o por el sonido/ estruendo de sus pasos (5).

Ya por su parte caminar/andar refiere a, por ejemplo, hacer una caminata, un paseo, un recorrido de un trayecto o un “viaje corto” (9) realizado, regularmente, por diversión y relajación, aunque, algunas caminatas llegan a ser extenuantes y extensas. Caminar es una acción que requiere premeditación. Desde esa condición racional y emocional el sujeto debe responsabilizarse tanto de su inicio y proceso como de los resultados; de ahí que se hable de factores psicológicos como la personalidad y las emociones que le modifican (5). Así, para guardar consistencia con la orientación psicodinámica de este

capítulo, se hablará entonces de la acción de caminar y de realizar caminadas o caminatas.

Una pregunta al margen, pero no de menos importancia contextual-temporal, y es que vale la pena preguntarse, en las condiciones de confinamiento por la pandemia del coronavirus, ¿qué sentido y significado tendría caminar con el covid-19 al acecho? De momento, no hay respuesta para ello ya que, por un lado, sentido y significado remiten a situaciones singulares y, tal vez cada sujeto amante o en necesidad de caminar haya conseguido o esté consiguiendo afrontar, –en la marcha–, esta situación de amar y no conseguir realizarse en lo amado, tal vez –amante frustrado–; de necesitar y no poder obtener lo necesitado de momento por lo cual será un caminante frustrado; de otro lado, es posible que las investigaciones estén aún en proceso de ajustes para ser aplicadas o realizadas. Lo cierto es que la limitación de acceder a espacios abiertos, que implican un hacer y un ser social, viene a convertirse en un condicionante a esa acción de caminar, de hacer caminatas; a ese acto responsable y voluntario que, debido a pautas y ordenamientos sociales para el autocuidado, hoy, probablemente, algunos han tenido que detener –sus marchas–. Estudios posteriores, minuciosos, detallados y desde diversas orientaciones teórico-conceptuales, darán respuestas a lo anterior; al menos, es lo que se espera de las ciencias y de las disciplinas que se derivan en el avance del conocimiento.

Clases, escenarios, cuerpo y sujeto que camina

Sobre clases o formas de marchar/caminar/andar que seguramente el lector de este libro encontrará más detalladas en los otros capítulos, se referirán aquí las ya mencionadas como marcha (deportiva, militar, empresarial, de protesta) y las caminadas (por recreación, por salud). En todas ellas es importante destacar, más allá de la lógica del gasto energético, la movilización de estructuras y funciones orgánicas y los logros o beneficios que ofrecen, la disposición de un sujeto a andar o a caminar. Disposición que implica voluntad (sujeto que decide y actúa) y que a su vez podrá depender de un o unos escenarios de los que disponga (sujeto social-cultural), de sus habilidades

o cualidades físicas (sujeto corporeizado), del tiempo o tiempos con que cuenta (sujeto ocupado, sujeto productivo), entre otros. Todos ellos conjugados con lo que anteriormente se planteó como factores psicológicos intervinientes: la personalidad y las emociones.

Sobre el factor personalidad, es importante indicar que esta puede moverse a partir de unas búsquedas de sentirse a gusto o de evitar situaciones que incomoden o generen displacer. Así, caminar implicaría un hacer o un conjunto de acciones placenteras, placer que no es posible referirlo de antemano y menos testimoniarlo como tercero, sino que estará, por decirlo gráficamente, en los pies del que camina. Siempre y cuando, como fue referido en las palabras de Freud que encabezan este texto, dicho accionar no encuentre relación (consciente, pero mucho más inconsciente) con aspectos repugnantes, agresivos y prohibidos que deban reprimirse para, “evitar un conflicto con el ello” (1); es decir, aspectos que funcionarían para el caminar como diques, barreras o limitantes a este accionar/actuar.

El concepto de dique que Freud (10) aplicó al asco, la moral y la vergüenza en función de la sexualidad al inicio de la explosión de la pubertad, entra aquí a tomar sentido de limitante para caminar, en metáfora psicodinámica y por asimilación, con aquello que él mismo refirió como “pisar el vientre de la Madre Tierra” (1), lo cual aterrorizaría al sujeto. Pero, se preguntará ¿qué de un acto tan benéfico y saludable –así es presentado en la fisioterapia, la medicina y la fisioterapia– como el caminar, puede incluir o despertar tales elementos de miedo o de terror? Se intentará explicar a continuación.

El punto de referencia tiene origen en el cuerpo, cuerpo que se mueve, atraviesa y se ve atravesado por significados e interrelaciones imposibles de definir y menos de prever. De igual forma que el cuerpo, en su condición histórica que remite a significados, el movimiento de éste ha presentado y representa significados, entre ellos, los que se mencionan a continuación y que hacen parte de estudios de la ciencia conocida como psicomotricidad en su evolución paradigmática. Entonces, siguiendo a Bolaños (11), cuerpo y movimiento, cuerpo que se mueve, cuerpo que camina o cuerpo que marcha, se ubicará aquí un posible devenir histórico-cultural que, en el último

siglo, con las correspondientes representaciones y significaciones, ha atravesado el cuerpo.

a. *Un cuerpo asumido como hábil* el cual, bajo la óptica mecanicista, se ejercitaría, entrenaría y adiestraría para labores cotidianas relacionadas, en su mayoría, con las de la producción industrial. Esta fase se ubica a finales del siglo XIX y mediados del XX. El movimiento entonces, y por supuesto el caminar, estaría sujeto a las condiciones de una industria creciente que requería de cuerpos recios y fuertes, que se ajustasen a las maquinas las cuales se mantendrían cerca de ellos. La máquina y el cuerpo en una simbiosis productiva y productivista. Por la amplia literatura existente sobre los modos de producción y medio ambiente, es posible intuir que dicha simbiosis es la que más ha afectado al planeta, a la madre tierra.

b. *Un cuerpo visto en perspectiva de lo consciente*; concebido como capaz de recibir, escoger, analizar, poner en orden y conservar la información emanada de su propio funcionamiento y de su interacción con el medio. En esta fase, que se podría ubicar desde finales de la segunda guerra mundial hasta los años 70 (11), varios movimientos socio-culturales y avances científicos como la invención de la píldora anticonceptiva a principios de los años 50, la conformación del movimiento gay, el auge del consumo de psicodélicos, la antipsiquiatría y el gran movimiento revolucionario de mayo francés o de 1968 caracterizado por la crítica y la protesta contra todo el andamiaje conservador –social cultural y de producción– ejercían presión sobre los cuerpos. Así un cuerpo que se movía, por un lado, respondiendo-obedeciendo de manera consciente ante las exigencias del sistema y, por otro lado, un cuerpo en intento de emancipación con movimientos (múltiples marchas) que podrían liberarle para moverse menos sumisamente y más alegremente. El caminar tendría entonces sentidos de esperanza y de utopía, especialmente en las juventudes. Se caminaría para la liberación de ataduras, y caminar significaría liberarse “haciendo camino al andar” como lo cantó Joan Manuel Serrat. Pero, caminar también se haría para liberar a la tierra del productivismo y explotaciones exacerbadas a las que estaba siendo sometida, por la acción de los países desarrollados sobre los demás países, llamados

tercermundistas, subdesarrollados o en vía de desarrollo gracias a políticas capitalistas como las de agroexportación, de explotación de recursos y la privatización para equilibrar las economías desestabilizadas por el impacto de la segunda guerra mundial, los efectos de la guerra fría y los diversos conflictos civiles del momento (12, 13).

c. *Un cuerpo significativo*; cuerpo asumido como capaz de “hablar” - comunicary manifestar, que contiene, a lo largo de toda su existencia, un gran número de significaciones. El cuerpo ya no es simplemente un receptor, sino un “vehículo” capaz de emitir información, señales, significantes que pueden acompañar y en ocasiones sustituir a la palabra atestiguando en contra o a favor de la historia individual y cultural del sujeto. Entonces, desde mediados de los 70, las técnicas de expresión corporal y de actividades de expresión con y en la naturaleza se han multiplicado. La sensibilización del cuidado del cuerpo y del cuerpo con necesidad de moverse, de caminar y andar en la naturaleza (caminatas ecológicas, por ejemplo) para compensar y reponerse de los movimientos obligatorios impuestos para producir, fueron apareciendo e imponiéndose a través de discursos que podrían leerse como “actividad saludable, buena para lo físico y para el alma”; “camina: conéctate con tu naturaleza”; conéctate con la madre... tierra.

Ante esas tres posibles categorías, mociones o perspectivas del cuerpo humano, el movimiento y el caminar, en la postmodernidad, modernidad tardía o contemporaneidad cibernética y de las redes sociales, se erigiría una cuarta categoría que presentaría un *cuerpo* consumista o, retomando y redirigiendo a Voltorine (14), quien, al referirse a la escuela, hace un parafraseo del discurso capitalista de Lacan ubicándola en las condiciones de consumida y consumada, diríamos entonces que actualmente se presenta un cuerpo que, al moverse, al caminar cada día más en dirección al consumo, como espectro del discurso imperativo del capitalismo, es consumido por este y va consumando la finalidad de tal discurso que no es otro que el “consume y serás” diluyendo la máxima filosófica cartesiana del “ser o no ser”.

Un cuerpo qué, al moverse, al caminar, pero también al no hacerlo, consume; hace la tarea ordenada por el capitalismo. Se pueden destacar al respecto las diversas formas, estilos, medios y recursos que el capitalismo pone a disposición para que el caminar del sujeto ayude a “la marcha del sistema”, por ejemplo, el calzado, que pasó de proteger a dar confort y ser moda (5); de ropa, que ya no sólo cubre el cuerpo sino que lo destaca o lo hace visible, indumentaria (relojes, dispositivos, etc.) que coadyuva al rendimiento; bebidas hidratantes y ergogénicas para mantener funcionalidad y rendimiento orgánico, a pesar de la edad, también para evitar o prevenir lesiones y hasta mejorar el rendimiento.

En fin, todo un aparato o, como lo refiere Agamben (15), un dispositivo colocado a disposición o impuesto al sujeto que, sin importar la edad, ahora es preso del consumo y para redondear el parafraseo, se siente consumado al consumir sus caminadas, las que a su vez consuman el capitalismo.

Todo el imperativo de consumo que consume el capitalismo se extiende, como se mencionó antes, cronológica y típicamente: cobija diversos rangos etarios y tipos de personalidad/subjetividad que a través de una amplia gama de actividades aportan, literalmente, su “gramo” de oro. Así, esa llamada “principal habilidad del ser humano”: el caminar, no podría quedarse por fuera. Y no se queda por fuera porque en sí, a partir de los discursos, ha sido colocado en un estatus de goce que, a la vez, viene a ser, como lo dejó entrever Lacan (16), uno de los mecanismos, sino el más trascendental, por el cual se produce o constituye la vida psíquica, la subjetividad, en función de las características de la sociedad contemporánea.

Entonces, retomando la premisa del caminar como una de las principales habilidades del ser humano que necesariamente al recibir discursos e impactos del medio se afectará o dinamizará en la condición de corporalidad o de ser cuerpo impactado, cuerpo también consumado con el caminar, se dirá que caminar llega a convertirse en una habilidad que habilita al sujeto en su también condición social productiva y de consumo.

Justamente en esa condición social de consumo, fusionada en la de sentirse consumido, entraría a verse una clave de respuesta a esa pregunta que orientó gran parte de este apartado y es ¿qué es lo que llega a sentirse consumido al caminar lo que puede generar similar terror que el sentir que se pisa o pisotea a la madre... tierra?

Cuerpo y salud en/con el caminar

Caminar implica movimientos gruesos que ponen en función el cuerpo como totalidad (11); donde es necesario tener el control motor y control en los mecanismos de ajuste postural. Previo a caminar se requiere de una postura, entendida como una disposición/ubicación, que llega a ser el patrón motor básico para garantizar la realización de los movimientos tanto gruesos como finos. La motricidad gruesa comprende, además, algunas habilidades que se van presentando con el desarrollo del ser humano. Aquí se hará referencia a los efectos del caminar en el cuerpo. Efectos que se colocaran en clave de salud, es decir en perspectiva bio-psico-social.

En primer lugar el cuerpo, como se ubicó en el anterior apartado, ha sido atravesado por diversas representaciones que van desde asumirlo mecánicamente hasta verlo como elemento potencial de consumo; por supuesto, la salud de esos tipos de cuerpo tendrá entonces una orientación correspondiente, aunque no necesariamente con el mismo acento del devenir cronológico y representacional padecido y cargado por el cuerpo según fue presentado. Entonces, la salud o el discurso sobre la salud, ha podido o no, estar implicada en tales representaciones, es decir, puede haber sido producto o productora de alguno de ellos al implicarse en lógicas de producción. Pero, indistintamente de lo epistemológico y filosófico que le corresponda a dicha discusión, deberá referenciarse la salud con el advenimiento de aspectos de beneficio para el sujeto que aquí se ha resuelto llamar efectos.

a. Efectos anatómo-fisiológicos y de salud producidos al caminar

Como constante, la literatura especializada muestra, por ejemplo, que los ejercicios de resistencia –aeróbica–, entre ellos las caminatas de larga duración, aumentan la capacidad de respiración al igual que el ritmo de los latidos del corazón y demás sistemas del cuerpo humano (2, 17). Según Arthur Kramer citado por Garza (18), caminar por lo menos 30 minutos cinco veces a la semana incentiva la actividad cerebral en personas mayores de 60 años. En general se plantea que dichos ejercicios mejoran la condición del corazón, los pulmones, y el sistema circulatorio. De esa forma, teniendo más resistencia no sólo se presenta un sujeto más sano, sino con mayor disposición para las actividades diarias o rutinarias, la socialización, las tareas cognitivas y hasta la motivación para la vida.

De alguna forma, caminar se ha asumido como un componente esencial de ese “medicamento” que está al alcance de todos y que algunos refieren como ejercicio físico, actividad física o deporte. Sin embargo, esta premisa no es nueva; desde la antigüedad, por ejemplo, en los griegos, era ya punto de referencia de la vida en la polis. Así, Sócrates, uno de los principales exponentes de la civilización helénica por su inteligencia e intelectualidad, abordó el tema de las sensaciones y la relatividad de éstas, y fomentó la idea de que las actividades física e intelectual son necesarias para la salud (19). Es claro entonces que la relación entre la mente y la ejercitación física ya estaba presente desde entonces como lo menciona Dosil:

El interés humano en relacionar mente y cuerpo no es reciente. Las civilizaciones antiguas propugnaban el uso terapéutico del ejercicio con fines tanto físicos como psicológicos (Biddle, 1995). La mítica expresión *mens sana in corpore sano* es fiel reflejo del bienestar mental que proporciona la práctica de actividades físicas/deportivas. La indisolubilidad cuerpo-mente, obliga a que se tengan que cuidar ambos y a que no se descuide ninguno de ellos (20).

Una pregunta que puede rodear a todo carnal que se disponga a iniciar una rutina o unas jornadas de caminatas será ¿Qué puede

hacer eso por mi cuerpo y por mi salud? Bien, a esta persona se le puede responder que puede hacer mucho pero que dependerá de la constancia, dedicación y perseverancia. Efectivamente esas actividades, pero en especial caminar y, eventualmente, la natación, ejercen una influencia armonizadora en todo el sistema nervioso central ya que involucra todos los sistemas. Por ejemplo, es necesaria la cinestesia (o kinestesia) (21) y toda la propiocepción para la cual juegan un papel importante los receptores táctiles (hacen saber qué parte del cuerpo está en contacto con la tierra) y los propioceptores de los músculos, tendones y articulaciones, que lo mantienen continuamente informado de la posición exacta de cada parte del cuerpo en el espacio.

Junto a la propiocepción juegan también papel importante las habilidades motoras básicas (11) como el equilibrio y la coordinación (oculopédica, oculomanual y de los miembros –superiores e inferiores–). Desempeñan también papel importante la orientación temporal y espacial y el reconocimiento de las superficies, los lugares etc. Con las anteriores también se hace necesario la funcionalidad de los sentidos visual, auditivo y del sistema motor.

Si bien es cierto que caminar involucra la coordinación gruesa y grandes grupos musculares, también lo es que cualquier situación o elemento, por insignificante que sea, puede ocasionar traumatismos en el desplazamiento del sujeto o incluso desencadenar accidentes; de ahí que el sentido de alerta, de vigilia y la atención deban estar en óptimas condiciones y preparados para actuar. También los datos de investigaciones muestran que el caminar satisface todas las necesidades del ejercicio aeróbico que tiene el cuerpo, si se hace de manera que aumente suficientemente los ritmos cardíaco y respiratorio y en condiciones físico-ambientales adecuadas (3, 22).

Otros beneficios que cuentan para la lista y que se instalan a partir de la ejecución del caminar están en el orden de beneficios neurológicos generados del movimiento cruzado de las extremidades (al caminar el movimiento de las extremidades tiene forma cruzada: se mueve al mismo tiempo la pierna derecha y el brazo izquierdo, después la pierna izquierda y el brazo derecho). Es de recordar el

funcionamiento contralateral del cerebro y con ello su estimulación también reaccionando a dicha condición que, al acompañarse con la estimulación visual, táctil y propioceptiva (producto de la cinestesia antes mencionada) genera estímulos en conexiones neuronales.

Un elemento adicional al respecto de los últimos beneficios, es que ellos pueden alcanzarse con recorridos cortos o con caminatas aeróbicas largas; es decir, que no requieren, necesariamente, de gran cantidad de tiempo o intenso esfuerzo físico y mental. Adicionalmente, pueden aumentarse dichos beneficios implementando, por ejemplo, balanceos de miembros superiores, cambios de dirección, paradas y puestas de nuevo en movimiento.

El caminar tiene tantas bondades que se plantea que realizarlo con regularidad (pero con disposición a ello), incluso entre 15 a 30 minutos al día, reduce riesgos de enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares, adicionales a la estimulación cerebral antes mencionada, aportada por Kramer (18). La razón a estos beneficios es la disminución de niveles de colesterol de baja densidad o “malo” (LDL), mientras coadyuva en el aumento de los niveles de colesterol de alta densidad o “bueno” (HDL). Caminar también favorece la disminución de la presión arterial o su control en niveles adecuados. Esta actividad requiere entonces de la integración funcional general, de gran experiencia sensorial y motora a la vez que ejercita el cerebro y todos los sistemas sensoriales, además del sistema músculoesquelético.

Todo lo anterior, que no es poco, se consigue sin que se requieran acciones preparatorias de gran envergadura o, como se mencionó anteriormente, de gran esfuerzo. Porque caminar, como habilidad de estar erecto y como condición sui generis a la bipedestación requiere sólo de los más “naturales” movimientos adicionales a la intención de andar. Es por ello que se concibe como la más elemental de las acciones físico-atléticas. Entonces, al “carnal aquel”, se le puede exhortar, con la mayor confianza a que comience a caminar, ya que los beneficios especiales antes referidos no los obtendrá fácilmente “a la mano” de parte de otros tipos de acciones/actividades físicas.

b. Efectos psíquicos del caminar

Bien, el listado aquí puede no ser tan extenso y más aún, lo que hay puede responder en muchos casos, a ciertas generalizaciones que omiten condiciones subjetivas y singulares las cuales serían las que más deberían colocarse y resaltarse. Sin embargo, para no caer en el pesimismo improductivo debe decirse que se identifican entre otros, que el caminar aporta en la disminución, por ejemplo, de estados depresivos como lo arrojó un estudio realizado en Reino Unido y Escocia y reportado en la BBC por James Gallagher (23) al encontrar que caminar tiene un “amplio efecto” sobre la depresión y que una de sus ventajas, como ya se mencionó anteriormente, es que la mayoría de personas puede hacerlo fácilmente, adicional a que genera poco costo financiero y que es relativamente fácil de incorporar en la cotidianidad.

También se han encontrado efectos del caminar en la disminución de la ansiedad, en especial en la producida y asociada, por ejemplo, con estrés del trabajo y que funciona como adaptativo a la exigencia que, en ocasiones, se concibe como normal aunque no menos riesgosa y más cuando se asocia con otras manifestaciones psíquicas desfavorables afectando ostensiblemente al sujeto. Barrios (24), en un estudio experimental con aplicación de un programa de escala deportiva encontró que la práctica regular de “actividad física” aeróbica de baja intensidad y larga duración, ubicando en ella el caminar, mejoran los niveles de ansiedad, aunque no tanto los de estrés.

De acuerdo con Martinsen y Craft & Landers, retomados por Dosil (20), el ejercicio físico y por supuesto el caminar, son una buena forma de prevenir la depresión. Para estos autores, los programas de ejercicio producen cambios en la depresión erigiéndose con gran importancia en la recuperación de pacientes que la padezcan (20). Por su parte, Fortuño-Godes (25) afirma que, en general, los “estudios epidemiológicos han relacionado la práctica del ejercicio físico con la reducción de síntomas de depresión, ansiedad, y con la mejora del bienestar”.

Retomando sólo esos aspectos con lo que podría llamarse relación entre caminar-ejercicio físico/condición mental, requiere pensarse más en profundidad sobre lo que en sí produce esta acción motora básica a nivel de la psiquis humana y en especial a esos estados, sensaciones o percepciones de bienestar. Lo anterior dirige, en parte, a lo que se ha conocido y popularizado como producción de endorfinas, aquellas moléculas que produce el cuerpo y que tienen por funciones inhibir el dolor y producir sensación de euforia (26). Sobre su accionar, se sabe que se ubican entre las neuronas y permiten el intercambio de mensajes entre ellas; su producción se da en condiciones que pueden denominarse especiales o sea cuando el cuerpo es expuesto a ciertos estímulos regularmente intensos que producen exaltación.

Pero, se dijo anteriormente que el caminar no requiere necesariamente es un estímulo intenso, ¿verdad?; entonces ¿cómo es? Pues la respuesta estará en la singularidad o lo que en deporte y psicomotricidad se conoce como principio de individualidad (11) que refiere que lo que para algunos sujetos signifique una actividad como de baja intensidad, para otros puede ser moderada, media o hasta de alta intensidad y con ello los resultados también lo representarán.

Asociada a la producción de endorfinas y su impacto en la inhibición del dolor y la euforia del sujeto, se encuentra el mejoramiento de la percepción de sí mismo que estará asociada a la “autovaloración” de las condiciones y capacidades para las actividades diarias. Caminar aporta también al mejoramiento de las capacidades cognitivas; sólo por mencionar una parte, se tiene que, junto con el ejercicio físico en general, favorece aquellos aspectos relacionados con la plasticidad neuronal, entendida ésta como “capacidad de adaptarse anatómica y funcionalmente a los cambios del ambiente que incluyen resolución de problemas, estimulación motora, cambios traumáticos o enfermedades”(25).

Lo anterior induce a pensar sobre la relación directa entre mejoramiento de la capacidad o condición biológica aumentada gracias al esfuerzo físico atlético, en este caso caminar, y los logros relacionados con la capacidad cognitiva. Mejoramiento de la

capacidad cognitiva es, entre otras cosas, el mejoramiento de las estructuras cognitivas y funciones cerebrales (27) de las cuales está ya suficientemente comprobado que “a mayor actividad aeróbica, menor degeneración neuronal” (28).

Así, se deduce que caminar aporta al objetivo de mantener el bienestar mental-psíquico el cual, “se produce cuando el sujeto tiene un estado de ánimo positivo y una sensación de bienestar general, con baja frecuencia de síntomas de ansiedad y depresión” (20). Estado de ánimo positivo puede leerse como confianza y favorable estima de sí mismo revertido hacia los demás lo que da la salida para hablar del siguiente aspecto, es decir, los efectos del caminar en la socialización.

c. Efectos sociales del caminar

Desde una perspectiva amplia de ver la salud y el bienestar, es posible decir que en la medida en que una acción mejore, incida o impacte alguna de las tres dimensiones que componen al sujeto (a saber: la biológica, la psicológica y la mental) esto incidirá también en las otras. Pues bien, en esta lógica ya se observaron algunos de los beneficios que trae el caminar y el ejercicio físico en el aspecto biológico (estructuras y funciones anatomo-fisiológicas) y en el psicológico; así, es posible deducir que la implicación de lo social debe darse por sentado. Sin embargo, deben destacarse algunos aspectos de la singularidad que componen también al acto de socializarse que es realizado por sujetos singulares.

Según el estudio sobre el impacto del caminar en los estados depresivos (23) es claro que hacer ejercicio con otros puede tener mayor impacto, pues ofrece la oportunidad de “(...) socializar, simplemente reír y disfrutar una pausa de la familia y el trabajo”. El caminar, como toda la gama de actividades de ejercicio físico y deporte, mejora la disposición social; es decir, la capacidad gregaria y también mejora la energía para hacer cosas por sí mismo, o sea, aumenta la condición de autonomía lo cual representa aportes a la condición psíquica pero también amplía las posibilidades de relacionarse con otros.

Es importante aclarar que lo anterior no debe tomarse como una desestimación del impacto que puede llegar a tener la realización de actividades físico atléticas en solitario y luego, como ello se revierte en bienestar para lo colectivo, al fin y al cabo, como se dijo anteriormente, el acto social es realizado por sujetos singulares y lo que cada uno obtenga por separado va a verse reflejado en la acción-interacción con el/los/las otros/as. Ya que el caminar junto con ejercicios físicos, como se refirió en el apartado inmediatamente anterior, mejoran la confianza, la estima y el concepto de sí mismo (28) es de esperar que un sujeto con esas dos condiciones a favor consiga tener mejores y mayor número de relaciones con otros sujetos; esto es, amplíe su condición, social.

Algunos estudios realizados en la orientación de relacionar el ejercicio físico y la condición social arrojan, por ejemplo, que las diversas actividades, en las que se puede mencionar las caminatas, aportan en “la potencialización de factores psicosociales como incorporar la norma, el respeto por el otro, la responsabilidad y el compañerismo” (28). Entonces, caminar, siendo parte de esa gama de acciones de la actividad física y el deporte, se erige como un instrumento poderoso de transformación social desde el desarrollo de los sujetos que, al tener mayor estima y mejor disposición para sus actividades cotidianas, también mostraran mayor disposición para la interacción social.

Lo anterior se refuerza con la premisa que popularmente se conoce sobre los beneficios del deporte y la actividad física, al enmarcarse como instrumentos o herramientas poderosas con miras a transformaciones sociales, que a la vez repercuten en cada uno de los sujetos en especial en su desarrollo social o psicosocial. De manera aplicada esto podría corroborarse en varias direcciones. En primer lugar, un sujeto con condiciones físicas favorables, con buen funcionamiento orgánico (ausencia de dolores), proclive a la adaptación, en buenas condiciones de alerta y atento a los estímulos del medio, se mostrará y demostrará más abierto ante los otros y otras.

Así, si la socialización se hace e instaura, como lo entrevió Freud (29) en *Psicología de las masas y análisis del Yo*, teniendo como primera

instancia la identificación que no es otra cosa que la constitución de un lazo afectivo con el otro lo cual está mediado por el deseo de, en este caso, hacer lo que el otro hace, pero también, y en mayor medida, devorar-incorporar a ese otro. Es decir, hacer lazo sería, unirse o vincularse con el otro a manera de relación de espejo como lo refirió Lacan³⁰ al aducir ese giro, desde un Yo especular a un Yo social, mediado por el deseo. Al respecto, es reconocido que muchos grupos de caminantes y practicantes de disciplinas deportivas en general, que luego afianzaron sus relaciones sociales en otros espacios, surgieron de encuentros fortuitos al caminar y hacer deporte (como los grupos de adultos mayores y de ciclistas amateur). He ahí una muestra del poder socializador que puede llegar a tener el caminar y el deporte en general como lo dimensiona, distingue y ejemplifica Bolaños (31) en el ensayo *El Deporte y la socialidad*.

Condiciones psíquicas favorables -afectos- hacia el caminar

La pregunta que rodearía las posibilidades de despertar afectos hacia el caminar podrían girar en torno a lo que Paul Farmer (director de la Organización de Salud Mental –MIND– del Reino Unido), citado por Gallagher (23), dice: “Para sacarle el máximo provecho a las actividades al aire libre es importante encontrar un tipo de ejercicio que uno disfrute”. El disfrute y el goce colocan de frente a una encrucijada o a un dilema del sujeto actual y es el de tener que elegir o decidir estando de frente a muchas posibilidades generadoras de goce o tantas posibilidades de acceder a placeres e hiperplaceres gracias a la globalización (32). Bien, ahora se discernirá sobre algunos de los elementos a considerar al momento de hablar sobre inclinaciones y decisiones para caminar o ponerse en marcha.

Disposición a caminar

Para referir lo relacionado con la disposición a caminar se tendrán en cuenta dos referentes supuestos para dicha condición mental: la preparación orgánico-funcional y psíquica y el goce y el disfrute del y en el caminar.

a. Preparación orgánico-funcional y psíquica

Si se parte de la premisa que la posición bípeda y erecta propia en la evolución homínida, desde el *Homo habilis* hasta el *homo sapiens*, fue supuestamente adquirida por subsistencia (aunque aún sin resolver el enigma). Para dicha posición corporal jugaron papel importante, en primer lugar, divisar/protegerse de predadores y luego la consecución/transporte/consumo de alimentos. Cualquiera sea la causa que fomentó la toma de esta posición, una cosa es cierta, ella trajo consigo una condición diferente de locomoción del ser humano que ahora, distante de las posibles razones para su implantación, es una excelente opción para mantenerse activo y dinámico.

Corporalmente el ser humano cuenta con las condiciones que le hacen posible realizar caminatas. El mayor tamaño de sus miembros inferiores en relación con los superiores, la composición músculo esquelética de ellos, la estructura de los pies y hasta las inervaciones son coadyuvantes perfectos. Sin embargo, la sola estructura y condición funcional no bastan; cuenta también la disposición psíquica, esa que, en coordinación con lo corporal hacen posible el “ponerse en marcha”; “echarse a andar” o caminar. La referencia entonces es a la actitud, entendida en psicomotricidad como cualidad física y motora relacionada con reflejos, toma de posturas habituales y estados de ánimo reflejados por la postura corporal. La actitud motora “está condicionada por factores morfológicos (músculos, huesos), neurológicos (reflejos) y afectivos (expresividad) e, incluso, (...) aspectos socio-culturales” (11).

Adicional a la actitud, debe mencionarse las capacidades perceptivo-coordinativas como lo son el *esquema*, la *imagen* y el *concepto* corporal, todas ellas en constante e inseparable relación, al menos en ausencia de patología que les involucren. La primera se entiende como “la adaptación automática de las partes esqueléticas y a la tensión y relajación de los músculos necesarios para mantener una posición, para moverse sin caerse y para mover otros objetos con eficiencia” (33). La segunda, comprendida como la representación del cuerpo que se produce en la mente de cada sujeto y la tercera asumida como el conocimiento expreso (manifiesto) que se adquiere y maneja del cuerpo.

También la actitud puede referirse a la disposición hacia el acto de locomoverse o desplazarse. Mejor dicho, de disponerse a caminar. Ésta, tal vez, llega a ser una clave que concuerde con lo planteado anteriormente sobre los hiperplaceros actuales; hiperplaceros que estando colocados en otras actividades funcionarán como inhibidores del caminar. Un sujeto que se disponga a caminar deberá renunciar a otras actividades que tal vez, si no le encuentra un goce a caminar, le provean mayores estados placenteros. Renuncia que no todo carnal estará en condiciones de realizar. Disponerse a caminar implica estar sensible a adquirir un hábito que a largo plazo le generará beneficios en los ámbitos antes mencionados.

a. El disfrute y goce del y en el caminar

Ya un siglo atrás Freud advirtió que, por ejemplo, la “locomoción es inhibida en muchos estados neuróticos por un displacer y una flojera en la marcha; la traba histérica se sirve de la paralización del aparato del movimiento o le produce una cancelación especializada de esa sola función (...)” (1). Contrario a la posible inhibición, ocasionada por los hiperplaceros de otras actividades o a la represión inducida por la estructura histérica, estaría el que el sujeto que camine encuentre razones/pasiones para hacerlo. Regularmente los discursos salubristas y estéticos destacan sólo la obtención o mantenimiento de la salud por un lado y la forma esbelta del otro, aunque, es claro que no por sólo caminar una persona obesa adquirirá una figura estilizada. Sin embargo, un hipertenso o alguien con los niveles de triglicéridos y glicemia elevados si puede llegar a obtener regulaciones en esos indicadores orgánico-funcionales de su salud.

La idea en este apartado es destacar lo que podría decirse de “goce alcanzado al caminar”. Goce representado en disfrute que no puede ser testimoniado más que por el sujeto que goza y disfruta de caminar. Es decir, no es tanto que camine en obediencia a un discurso X, sino porque al caminar encuentre un estado que desea y del cual quiere repetir y volver a sentir. O sea, que la condición anímica de ese sujeto, regulada por el principio del placer, encuentre, en el acto motor básico de caminar, los elementos de tensión requeridos para producir o sentirse en un estado de placer.

¿Qué es lo que se quiere decir? que sólo si el sujeto encuentra displacer en estar sedente, inmóvil y estático podría decirse que halle una motivación para romper o cortar el mencionado estado. Entonces no será tanto el caminar per se como dador de placer sino el caminar en huida a un supuesto displacer por el sedentarismo o mejor por la percepción de quietud, de no movimiento ya que se debe recordar que siempre “el displacer que sentimos es un displacer de percepción” (34); entonces, el percibirse quieto sería displacer y moverse sería ir en búsqueda de eliminar ese displacer.

Pero, si se quiere reconocer un placer logrado en el caminar, este podría ser en la percepción y reconocimiento que el sujeto haga de su independencia de movimiento avizorada en el salto cualitativo que dio desde el estado de gateador al de caminante. Repetir tal percepción, en un estrato inconsciente, podría llevarle a que de manera fáctica repita el acto de andar; el paso a paso que le hace percibirse ya no dependiente del adulto o incluso, emulando a ese adulto que, en algún momento vio moverse en bipedestación. Vuelve y juega un papel importante la identificación como cuando se hizo referencia a los efectos sociales del caminar. Debe recordarse que cuando un niño se aproxima a la edad del control de la bipedestación o que se espera que llegue a ese estado, hay preparativos, elogios y celebraciones por el logro. Esas evocaciones pueden haber quedado guardadas en el inconsciente del sujeto y así cada caminata puede significar un volver a sentir inconscientemente dichas celebraciones.

Entonces, no se tratará de discursos elaborados desde la salubridad los que despierten unos afectos hacia el caminar y sí de un reconocerse como sujeto que fue consiguiendo de a poco su independencia, que fue identificándose con otros dadores de imagen de bipedestación o, en últimas, la sensación incómoda de no estar moviéndose lo que le lleve a una condición de sujeto que, al repetir el paso a paso, se sienta a gusto consigo mismo y que encuentre en esa, la más básica de las acciones o de las principales habilidades motoras, percepciones de placer y de goce.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Freud S. Inhibición, sintoma y angustia. En: Obras completas de S. Freud. Vol. XX. 3a reimpr. Buenos Aires: Amorrortu; 1992. p. 71-164
2. Institutos Nacionales de Salud/ Instituto Nacional Sobre el envejecimiento. El ejercicio y su salud, su guía personal para mantenerse sano y fuerte, . 1-110. 2001.
3. Martín A; Noguerras JL; Calvo Arenillas J, et al. Fases de la marcha humana Human walking phases. Elsevier. Rev Iber de Fisiología Kines [Internet]. 2020 [citado 03 junio de 2020]:1-11. Disponible en: [https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-fases-marcha-humana-13012714#:~:text=La%20marcha%20humana%20es%20un,ambos%20miembros%20inferiores%20\(4\).](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-fases-marcha-humana-13012714#:~:text=La%20marcha%20humana%20es%20un,ambos%20miembros%20inferiores%20(4).)
4. Mann L, Teixeira CS, Mota C.B. A marcha humana: interferências de cargas e de diferentes situações. Arq. ciênc. Saúde. Unipar, Umuarama, 2008;12, (3) p. 257-264
5. Collado S, Pascual F, Álvarez A, et al. Análisis de la marcha. Fact. Mod. biocien. Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud. [Internet]. 2003 [citado 10 junio de 2020]; 1. Disponible en: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-doc/analisis_marcha.pdf
6. Viladot A, Viladot R. Quince lecciones sobre patología del pie. 2ª ed. Barcelona: Springer-Verlag Ibérica; 2002.
7. Plas F; Viel, Blanc Y. La marcha humana. Barcelona: Masson; 1996
8. San Gil Sorbet MA. Análisis dinámico de la marcha. Estudio de los centros de presión sobre la huella plantar. Influencia de los distintos calzados [Postgrado]. Facultad de Medicina, Universidad de Alcalá de Henares; 1991.
9. Diccionario de la Real academia de la lengua española, versión digital. [Internet]. 2019 [citado 03 junio de 2020]: disponible en: <https://dle.rae.es/marcha> & <https://dle.rae.es/caminar>
10. Freud S. Tres ensayos de teoría sexual En: Obras completas de S. Freud. Vol. VII. 3a reimpr. Buenos Aires: Amorrortu; 1992. p. 109-224
11. Bolaños D. Desarrollo motor, movimiento e interacción. Armenia: Kinesis; 2010

12. Galeano E. Las venas abiertas de América Latina. México: Siglo editores; 1971
13. Yergin D, Stanislaw D. Pioneros y líderes de la globalización. Buenos Aires: S.A Javier Vergara; 1999
14. Voltorine R. (2019). Escola consumida ou consumada? En: Est de clín. [Internet]. 2019 [citado 06 junio de 2020]; 24 (1). pp. 1-3. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-71282019000100001
15. Agamben G. ¿Qué es un dispositivo? [Internet]. 2010 [citado 07 junio de 2020] Disponible en: <http://app.unia.es/r08/IMG/pdf/agamben-dispositivo.pdf>.
16. Lacan J. El reverso del psicoanálisis. Seminario 17. Barcelona: Paidós; 1992
17. Cigarroa I, Barriga R, Michéas C, et al. Efectos de un programa de ejercicio de fuerza-resistencia muscular en la capacidad funcional, fuerza y calidad de vida de adultos con enfermedad renal crónica en hemodiálisis. En: Rev. Méd. Chile. [Internet]. 2016 [citado 07 junio de 2020]; 144(7). Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872016000700004. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872016000700004>.
18. Garza A. Caminar, pensar, crear. En: *Pub o per*. [Internet]. 2018 [citado 09 mayo de 2020] p. 67-68. Disponible en: [https://file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-CaminarPensarCrear-7188503%20\(3\).pdf](https://file:///C:/Users/Acer/Downloads/Dialnet-CaminarPensarCrear-7188503%20(3).pdf)
19. Vargas J. (2006). Brevísima historia de la psicología: la psicología interconductual. En: Revista Elec de Psi Izt. [Internet]. 2006 [citado 07 junio de 2020]; 9(3). p. 42-72. Disponible em: www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin.
20. Dosil J. Psicología del ejercicio físico y de la salud. En: *Dosil J Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: Mc Graw Hill; 2004. pp. 413-451
21. Aguirre HD. Kinestesia y cenestesia, las dimensiones olvidadas. *Apuntes para una antropología de las sensaciones*. En *Estu. de ant bio. (UNAM)*, 2016; 18(2). p. 85-104
22. Molina R. El ejercicio y la salud, “La Caminata”, beneficios y recomendaciones. *Rev. costarric. Sal púb.* 1998; 7 (12): 65-72. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-14291998000100007

23. Gallagher J. (2012). Salir a caminar puede ser clave para curar la depresión. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/04/120415_salud_caminar_depresion_tsb#:~:text=Los%20autores%20del%20informe%20sostienen,m%C3%A1s%20en%C3%A9rgicas%20del%20ejercicio%20f%C3%ADsico.
24. Barrios Lafragüeta M. Actividad física y salud mental: efecto de un programa de escalada deportiva sobre los niveles de estrés, ansiedad y salud mental [pregrado]. Facultad de Ciencias de la Salud y el Deporte, Universidad de Zaragoza; 2014
25. Fortuño-Godes F. Relación entre ejercicio físico y procesos cognitivos en las personas mayores. En: *Ágo. para la edu. Fís. y el dpte*, 2017; 19(1), p. 73-87.
26. Boecker H, Sprenger T, Spilker M, et al. The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. *Cerebral cortex*. NY; 2008; 18(11).
27. Relobaa S, Chiroso L.J B, Reigal R. Relación entre actividad física, procesos cognitivos y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual. En: *Rev And de Med del Dpte*; 2016; 9(4). p. 166-172.
28. Ramírez W, Vinaccia S, Suárez G. El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. En: *Rev de Est Soc*. 2004; (18). p. 67-75.
29. Freud S. Psicología de las masas y análisis del yo. En: *Obras completas de S. Freud. Volumen XVIII*. Buenos Aires: Amorrortu; 1992. p 63-127.
30. Lacan J. El estadio del espejo como formador de la función del yo, tal como se nos revela en la experiencia psicoanalítica. En *escritos 1*, México: Siglo XXI; 2009 p.99-105.
31. Bolaños DF. El Deporte y la Socialidad. En: *Pens la UCEVA. Rev Inst de la Uceva*. 2005; (7). p. 60-65.
32. Bolaños D.F. La escuela frente a sujetos adolescentes globalizados. En: *Prax Educ y Pedagogía*, 2019. 4. p.58-77.
33. Condemarín M, Chadwick M & Milicic N. *Madurez Escolar*. Santiago de Chile: Andrés Bello; 1994
34. Freud S. Más allá del principio del placer. En *Obras completas de S. Freud. Volumen XVIII*. Buenos Aires: Amorrortu; 1992. p. 1-62