

Directora de Comunicación y TIC para Educación. Comunicadora Social Periodista Universidad Central. Especialista en TIC aplicadas a la educación.

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 35
Mayo - Agosto 2024

UN VIAJE HACIA LA INTELIGENCIA SENSORIAL

RESEÑA DE ZENSORIALMENTE DE ESTANISLAO BACHRACH:

Palabras clave: Justicia restaurativa, acoso escolar, Sistema Penal Juvenil, rehabilitación, Ley 1620, convivencia escolar.

Publicado en febrero de 2024, Zensorialmente es la obra más reciente de Estanislao Bachrach, un libro cuidadosamente editado bajo la dirección de María Florencia Cambariere, con un diseño visual a cargo de Juan Pablo Cambariere y fotografía de Alejandra López. Ofrecido por VR Editoras, S. A. de C. V., este trabajo está disponible tanto en formato físico como digital,

e invita a despertar nuestra conciencia corporal en un mundo que, a menudo, sobrevalora la mente racional.

Bachrach nos lleva a explorar el concepto de inteligencia sensorial, que describe como la capacidad de estar en sintonía con nuestras sensaciones internas y externas. Este enfoque propone que, al prestar atención a nuestro cuerpo y a las emociones en el momento presente, podemos alcanzar un mayor bienestar y claridad en nuestras vidas. La interocepción, entendida como la habilidad de percibir las sensaciones internas del cuerpo, y la propiocepción, que nos conecta con el movimiento y la posición del cuerpo en el espacio, son pilares fundamentales en el desarrollo de esta inteligencia sensorial. A través de estas prácticas, no solo nos volvemos más conscientes de nuestras emociones, sino que también mejoramos nuestra capacidad para tomar

decisiones más informadas y vivir de manera más plena.

El autor amplía esta base teórica explorando cómo la energía, que compone cada aspecto de nuestra existencia física y emocional, está intrínsecamente conectada con nuestras sensaciones. Bachrach fusiona conceptos de la filosofía zen con la ciencia moderna para mostrar cómo la energía fluye a través de nosotros, y cómo aprender a gestionarla es crucial para nuestro bienestar. Aquí es donde la práctica de la interocepción adquiere aún más relevancia: al estar conscientes de cómo la energía se manifiesta en nuestro cuerpo, podemos identificar y liberar la tensión acumulada, restaurando así el equilibrio interno.

La tensión, según Bachrach, es la energía mal gestionada que se almacena en áreas específicas del cuerpo, como los hombros, el cuello o el estómago, en respuesta al estrés y a las emociones intensas. Estos puntos de tensión no son aleatorios, sino que reflejan cómo nuestra fisiología y nuestras respuestas emocionales están entrelazadas. A través de ejercicios como el escaneo corporal, una práctica que con-

siste en recorrer mentalmente el cuerpo para identificar y liberar tensiones, Bachrach nos enseña a ser más conscientes de estos lugares y a tomar medidas para aliviar la presión, permitiendo que la energía fluya nuevamente.

Este enfoque en la localización de las sensaciones corporales se conecta naturalmente con la idea de que el “lugar” en el cuerpo donde se manifiestan estas tensiones tiene un significado profundo. Identificar y comprender estas sensaciones es clave para el desarrollo de la inteligencia sensorial. Al reconocer dónde se acumulan las tensiones, no solo mejoramos nuestra salud física, sino que también nos volvemos más intuitivos y presentes en nuestra vida diaria. Este proceso de autoconocimiento y conexión con el cuerpo nos ancla en el presente, lo que Bachrach considera esencial para vivir de manera consciente y equilibrada.

En tanto puente entre cuerpo y mente, la respiración juega un papel fundamental en este proceso de reconexión. Bachrach explora cómo diferentes patrones de res-

piración pueden influir de forma directa en nuestro estado emocional y mental. Controlar y observar nuestra respiración no solo nos ayuda a regular el estrés, sino que también nos ofrece una vía accesible para mejorar nuestra salud general. Con técnicas como la respiración consciente y el método Tummo, aprendemos a utilizar la respiración como una herramienta para equilibrar nuestras emociones y mantenernos centrados en medio de las presiones cotidianas.

Además de la respiración, la temperatura corporal se convierte en un indicador clave de nuestras emociones y bienestar. Bachrach subraya cómo nuestro cuerpo reacciona a diferentes estímulos emocionales y ambientales ajustando su temperatura. Este fenómeno, aunque sutil, tiene un impacto significativo en nuestra salud mental y física. Por ejemplo, el estrés puede desencadenar sensaciones de calor en ciertas partes del cuerpo, mientras que el miedo o la tristeza pueden hacernos sentir fríos. Al ser conscientes de estas variaciones de temperatura, aprendemos a interpretar mejor lo que nuestro cuerpo nos está comunicando, lo que nos permi-

te tomar medidas proactivas para regular nuestras emociones y mejorar nuestro bienestar.

Finalmente, el movimiento se presenta como la clave para integrar todos los elementos explorados a lo largo del libro. Bachrach nos recuerda que el movimiento no es solo una expresión física, sino una forma de consolidar la inteligencia sensorial desarrollada a través de la energía, la tensión, el lugar, la respiración y la temperatura. Al incorporar el movimiento en nuestra vida diaria, ya sea a través de la danza, el caminar consciente o el ejercicio, fortalecemos nuestra conexión entre cuerpo y mente, lo que nos permite vivir de manera más plena y consciente.

ZensorialMente concluye con una invitación poderosa: desarrollar nuestra inteligencia sensorial para vivir de manera más consciente, plena y equilibrada. Bachrach nos recuerda que el compromiso con nuestro cuerpo y nuestras sensaciones es fundamental para transformar nuestra vida. Al integrar mente y cuerpo, podemos alcanzar un estado de bienestar superior, que él denomina “Zensacional.” Este libro

no es solo una guía práctica para mejorar nuestra salud física y emocional; es una inspiración para vivir cada día con mayor conexión a nuestra esencia más profunda.



RED EQUIPO

REDEQUIPO, surge en 2009, como una iniciativa que busca propiciar un espacio de encuentro, colaboración y diálogo entre diversos actores educativos.

Como parte fundamental de Rayuela, Observatorio de la entidad, Redequipo, relaciona las prácticas, comunicativas, educativas y tecnológicas para generar y potenciar saberes en torno a las mismas y propender por la construcción de una sociedad más crítica e integrada a esta sociedad de la información y del conocimiento.



Publicación semanal. Recopilación que abarca tanto los sucesos más relevantes en el ámbito nacional como aquellos de importancia internacional, brindándote una visión completa de los acontecimientos educativos más destacados de la semana. Exploraremos diversos temas, desde políticas educativas hasta innovaciones pedagógicas, ofreciéndote una perspectiva informada y actualizada sobre el estado de la educación a nivel global.

Contáctenos en

www.fundacionconvivencia.org

Buscanos en

[@Fundacionconvivencia](https://www.instagram.com/Fundacionconvivencia)

[@Fundaconvivencia](https://www.facebook.com/Fundaconvivencia)

[@Fconvivencia](https://www.twitter.com/Fconvivencia)

[Cel 3059271443](tel:3059271443)



56

Sumario

Revista de Educación
Fundación Convivencia No 35
Mayo - Agosto 2024

57 Revista de Educación
Fundación Convivencia No 35
Mayo - Agosto 2024