

ACTAS 2016

I Jornadas Nacionales de Investigación en Ciencias Sociales de la UNCuyo

25 y 26 de Agosto de 2016

"Perspectivas actuales en la investigación en ciencias sociales: problemáticas, enfoques epistemológicos y abordajes teórico-metodológicos"

La actividad física: un escape al ciberespacio

ISBN 978-987-575-164-4

Malnis Cecilia
cecimalnis@gmail.com

Lic. en Comunicación Social. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales. Universidad Nacional de Cuyo

Resumen

Este trabajo busca describir la relación que las personas establecen con los nuevos medios digitales, que transforman el modo de relacionarnos con el mundo, con los otros, y con nosotros mismos; e intenta proponer alternativas de escape a la tendencia de "mediatización de la vida misma".

En este marco, entiendo a la actividad física en general, y al deporte en equipo en particular, como una de las pocas esferas de la actividad humana que aún se muestra relativamente impermeables a la intromisión de los medios digitales. La realización de actividad física, por sus mismas características, se nos presenta en la actualidad como un modo idóneo de "desconectarnos" de las redes y de salir del "alter-ego" que creamos de nosotros mismos en los nuevos medios de socialización. Además nos permite tener una apreciación del tiempo-espacio diferente a la que tenemos cuando usamos los dispositivos digitales.

Palabras clave

medios digitales, deporte, tiempo, espacio, socialización

Introducción

Este breve trabajo busca describir la relación que las personas establecen con las máquinas y con los nuevos medios digitales, que transforman el modo de relacionarnos con el mundo, con los otros, y con nosotros mismos; e intenta proponer alternativas de escape a la tendencia de "mediatización de la vida misma". Pensamos en este sentido que el cuerpo podría constituirse como un escenario de lucha para recuperar la plena conciencia de nosotros, realizando cualquier actividad que implique un reconocimiento de la corporalidad (deportes, danzas, o ejercicios físicos en general), y que inscriba ese cuerpo situado en el mundo.

Al igual que Maurice Merleau-Ponty (1945) entiendo que la forma de percibir nuestro cuerpo es fundamental para la vida en sociedad (especialmente en los tiempos que vivimos), pues como él expresa en su libro *La Fenomenología de la Percepción*: “El esquema corporal es, en última instancia, una manera de expresar que mi cuerpo está en el mundo”. Es decir que mi cuerpo está encerrado en el tiempo y en el espacio, está anclado y enraizado en una cierta situación que polariza todas sus acciones. Sin embargo, el fenómeno actual que vivimos a partir de la explosión de los medios sociales marca una tendencia que busca eliminar los límites espaciales y temporales pues inserta al individuo en el limbo entre el “ahora-no ahora”, “aquí-allá”, “uno-todo”, “finito-infinito”; y este fenómeno es el despoja a los individuos de direccionalidad, de proyección hacia el futuro, pues la lógica de los tiempos actuales exige una consumación del mismo inmediata.

Por lo dicho en el párrafo anterior podemos detectar la importancia de recuperar el sentido de nosotros mismos, ubicados temporal y espacialmente, pues “el cuerpo es el vehículo de estar-en-el-mundo y tener un cuerpo significa para un ser vivo volcarse en un medio definido, confundirse con ciertos proyectos y emprender continuamente algo” (Merleau-Ponty, 1945, p.97). Al modo de Merleau-Ponty (1945) considero que *el espacio corporal no es neutro*, sino que es un espacio expresivo cargado de valores y que origina los otros espacios, pues proyecta hacia el exterior las significaciones dándoles lugar. En síntesis:

(...) nuestro cuerpo es ese extraño objeto que utiliza sus propias partes como simbólica general del mundo, y mediante el cual, en consecuencia, podemos “frecuentar” ese mundo, “comprenderlo” y encontrarle una dignificación. (Merleau-Ponty, 1945)

El rol central que toma el cuerpo en nuestras vidas va a ser trabajado en este breve trabajo desde el eje de la realización de ejercicio físico sistemático. Los objetivos de la ponencia son entonces mostrar cómo la actividad física: 1) nos devuelve a una percepción del tiempo y del espacio más humano (sin mediación de los medios digitales), donde conceptos como “inmediatez” y “ubicuidad” no entran casi en absoluto; 2) nos acerca a emociones genuinas (que no pueden ser experimentadas por nuestro “alter-ego” virtual), que nos recuerdan una dimensión del hombre que se busca hacer desaparecer en el ciberespacio: la corporalidad (y con ella sus *límites*) ; 3) nos exige un trabajo de auto-superación que no puede ser logrado si no es en tiempo y espacio real, con elementos materiales y actuales (no virtuales); 4) nos conecta con las demás personas y con el entorno, de un modo “dolorosamente” presencial; 5) devuelve de alguna manera al individuo a su inscripción dentro del debate existencialista.

La actividad física y los medios digitales

Desde mediados del siglo pasado, aproximadamente, vivimos como sociedad un proceso que ha alertado a varios pensadores y que ha sido glorificado por otros tantos, que involucra la *aparición de máquinas y dispositivos electrónicos y digitales*, antes en las fábricas, y ahora también en la cotidianidad de nuestras casas. Estas transformaciones producen irremediablemente cambios no sólo en la sociedad, sino también en su cultura y en la subjetividad de quienes los viven. Los estudios actuales que se centran en estos fenómenos aún no pueden, en su mayoría, hacer aseveraciones terminantes, pues el fluir acelerado de nuestro tiempo presente y la fluctuación exacerbada en las formas de comportamiento humano producen gran incertidumbre sobre el futuro.

Sin embargo, sí es posible hacer algunas previsiones siguiendo las líneas más estables de cambios en la sociedad. En este sentido creemos que hay una nueva apreciación del tiempo y del espacio que hacen difusos sus mismos límites; y además pensamos que esta transformación es ya irreversible, puesto que no sólo juega un rol fundamental en el uso mismo de las nuevas tecnologías, sino que contagia patrones de comportamiento a otras esferas de la actividad humana. Otro cambio que ha surgido está en la percepción de emociones y de las mismas relaciones interpersonales, que hacen que nociones como la de *soledad, socialización, grupo, popularidad, amistad*, tomen otras dimensiones.

Antes de continuar con las reflexiones, es necesario definir algunas cuestiones clave para este trabajo, que comprenden en primer lugar a qué entendemos por *medios digitales*, y qué por tiempo y espacio. Concebimos a los primeros como un:

(...) conjunto de herramientas de comunicación mediada por computadoras, que incluye a los sistemas de mensajería, redes sociales, streaming de noticias, comunidades virtuales, blogs, sitios para compartir videos, música, juegos online, fotografías y otras posibles aplicaciones que pueden utilizarse desde artefactos fijos o móviles (Touza, 2015, p.1).

Por el otro lado, el tiempo y el espacio son “formas de *sensibilidad*, entendiendo a ésta como la facultad de tener *percepciones*” (García Morente 1996, citado en Kemelmajer, 2001). Que los dispositivos digitales hayan logrado cambiar nuestra apreciación de estas dos dimensiones de la percepción humana es una mutación interesante, porque estamos hablando de dos formas que tenemos las personas de habitar el mundo, ya que no puede ser de otro modo: *somos personas situadas*.

Otros dos conceptos fundamentales son “materialidad” y “corporalidad”. Sobre el primero me interesa sobre todo recordar que, si bien estamos hablando de fenómenos abstractos, o que por lo menos cuesta ver su lado *material* (como es cuando pensamos en los fenómenos virtuales de la Web), esto no debe impedirnos reconocer las consecuencias reales que estos cambios producen

sobre nuestras vidas y que las posibles líneas de acción deben ser pensadas para cambiar la realidad de modo material. Por el otro lado, entendemos al cuerpo (tomando como punto de partida el estudio de la percepción de Merleau-Ponty) como *algo más que una cosa*, porque “es también una condición permanente de la existencia” (Merleau-Ponty, 1945). Tal como escribe Jovita Kemelmajer en su libro:

El cuerpo se manifiesta en la corporalidad, entendida esta como la energía emanada del intelecto y la emotividad que le permite al cuerpo estar en relación consigo mismo y con los otros. [Es] la unidad que incluye todas las formas del dinamismo vital: actitudes, posturas, gestos, movimientos que, mediante la acción y la palabra, responden al pensamiento y la emoción (Kemelmajer, 2001, p.8).

Hablamos de corporalidad y no de “cuerpo” cuando queremos hacer referencia a la “personalidad toda, en cuanto ser expresivo y comunicante” (Kemelmajer, 2001, p.47). Habitamos los cuerpos. Ellos son nuestra llave de acceso al mundo y a los demás. Sin embargo, la larga historia de la tradición Occidental pugna por separar cuerpo y alma, o cuerpo vs. intelecto, relegando en muchos casos el cuerpo a la mente. Con esto nos arriesgamos a subvalorar una dimensión humana básica (=la corporal) que nos permite habitar el mundo, porque además “el ser humano es el único que tiene la facultad no sólo de moverse a voluntad sino que también es capaz de reflexionar sobre sus propios movimientos” (Kemelmajer, 2001, p.50).

Entiendo que un modo de escape a la *virtualización de la vida*, tal como menciona Pierre Levy (Pierre Levy, 199, p. 27) (que nos lleva en muchas ocasiones a olvidarnos lo que significa tener un cuerpo sano, el contacto de una caricia, la fuerza de una mirada, la emoción de trotar en una tarde de otoño, el dolor de pincharnos con espinas, las cosquillas en el estómago, el desafío de pedalear por una calle en subida, el viento en la cara cuando corremos por una bajada, la expresividad de mover el cuerpo al ritmo de una canción...) al *ejercicio físico en general*, y al deporte en equipo y a las danzas en particular. Estas son una de las pocas esferas de la actividad humana que aún se muestra relativamente impermeables a la intromisión de los medios digitales, y que además son fuertes “imanes” que nos atan al mundo, recordándonos nuestra dimensión material. Esto se presenta como una ventaja enorme en los tiempos que transcurren, en que es necesario recuperar la consciencia de nosotros mismos, como seres que estamos inmersos en la “virtualidad”, pero que también la trascendemos; y es esta consciencia de nuestra “materialidad” la que nos permite actuar sobre el mundo.

Otro mérito enorme (y quizás el más importante) que tiene la realización de algún deporte es que genera espacios para la *socialización*. El contacto real con *el otro* en un tiempo y espacio unificado, y la inscripción en un grupo, nos permite desarrollar un sentido de pertenencia que con la explosión de las redes sociales a veces se diluye (si no es que desaparece por completo). La

solidaridad de grupo, el establecimiento de metas comunes, la cooperación, pensar en equipo, el compartir valores, y la comunicación, entre otras, se potencian gracias a este contacto social real. Este contacto con *el otro* rechaza nociones como la de ubicuidad, telepresencia y desdoblamiento del yo (ese “alter-ego” que creamos de nosotros mismos en los nuevos medios de socialización), y rescata en cambio valores relativos a la presencia simultánea de los cuerpos, al compartir, y a la unificación de la mirada sobre un solo espacio (a diferencia de lo que ocurre cuando navegamos en la red, donde la invasión de estímulos que llegan desde *distintos frentes* capta nuestra atención de forma desigual).

En la actualidad corremos el riesgo de diluirnos en la inmaterialidad de lo virtual y así vivir en el limbo casi atemporal y a-espacial o multi-espacial (porque estamos en “muchos lugares” al mismo tiempo y no somos del todo conscientes del tiempo que pasa). Por esto pensamos igual que Ippolita (2012) cuando escribe que la Web 2.0 es más bien un *conjunto de comportamientos* que de nuevas tecnologías, que pareciera que cada día más nos separa del “mundo real”; porque además en ella todo puede ser sustituido. En la Web todo es un símbolo, una terceridad (“Charles Sanders Peirce”, 2016), signos que están en lugar de otras cosas y que nos hacen olvidar que vale la pena salir a conocer el mundo con nuestros propios sentidos: es más sencillo quedarnos con las impresiones que nos producen los *sustitutos de la realidad* que exponernos a la *imprevisibilidad de lo real*. Nos hemos acostumbrado al desdoblamiento del “yo” (Pierre Levy, 199, p. 29) en *los medios digitales, las redes sociales y los “avatares” de nosotros que creamos en ellos*.

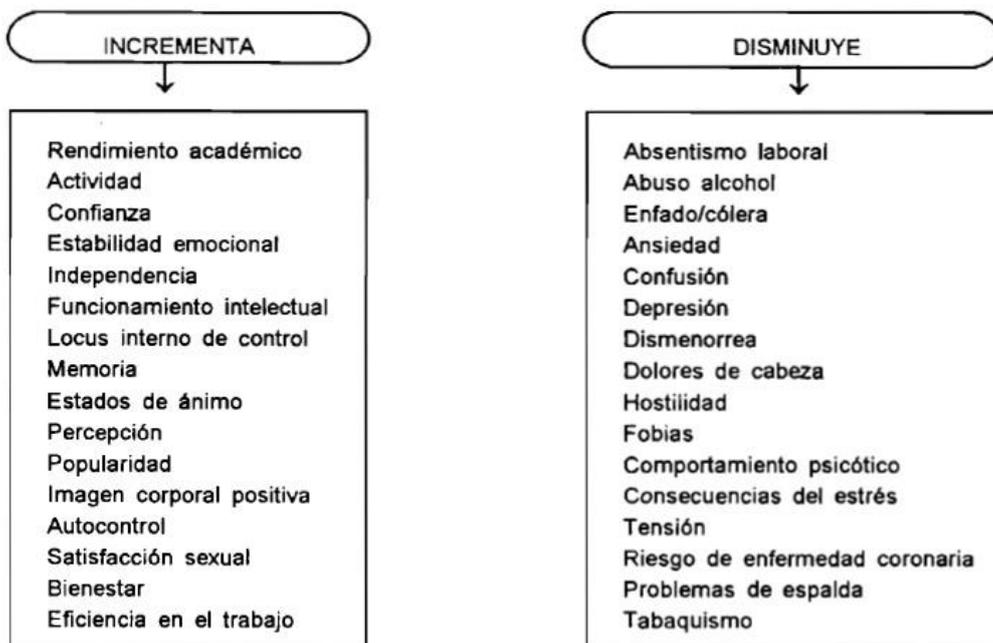
La realización de ejercicios físicos, por sus propias características es un modo idóneo de “desconectarnos” de las redes y así ingresar en un ámbito con sus propias reglas. Es decir que habría que oponer al conjunto de comportamientos que están implicados en el uso de la Web 2.0 con las pautas que se desprenden de las características inherentes al ejercicio físico, que son las que acercan al ser humano a su forma de ser más primitiva y se relacionan en primer lugar con los instintos destinados a la supervivencia, como son: auto-preservación del miedo, sentido de territorio, comportamientos involuntarios, la competitividad como forma de adaptación al entorno, etc.

La auto-percepción del yo (en tanto cuerpo y mente) se extiende en el tiempo y en el espacio en la actualidad como resultado de los efectos producidos por el uso constante de dispositivos digitales, que nos permiten acceder a redes virtuales cuya magnitud nos cuesta a veces juzgar. En este proceso perdemos puntos de referencia y cambian las coordenadas que nos remiten al “mundo real”. El tiempo y el espacio empiezan a ser dos variables independientes que a veces parecen ser sólo prolongaciones de nosotros mismos; y es por ello que uno de los grandes valores de la actividad física es que nos permite tener una apreciación del tiempo y del espacio más situada y unificada. Durante el entrenamiento es necesario dejar de lado los celulares (que al inicio puede provocar ansiedad,

pero que luego la misma satisfacción provista por el ejercicio reemplaza al deseo de saber “qué dicen los otros de mí en la Web”) y *recompone nuestros “fragmentos” dispersos* en la red para volver a ser *unos*. Volver a inscribirnos como sujetos activos de nuestras vidas y del entramado social implica salir del estado de alienación y recuperar nuestra libertad. La *enajenación* es la pérdida o alteración de la razón o los sentidos, la pérdida de la personalidad. ¿No es acaso esto lo que nos está sucediendo a las personas? ¿Quién soy: lo que publico en Facebook, lo que escribo en mis mensajes privados, lo que digo que hago pero no hago, o quien se esconde detrás de la pantalla porque está asustado?

Nuestro cuerpo es el canal por el que actuamos sobre el mundo y el unificador de nuestra conciencia: en nuestro cuerpo somos uno. Pero para que la realización de ejercicio tenga un efecto positivo, es necesario que la realización de la actividad física sea *voluntaria* (si estoy obligado a realizar algún deporte, por ejemplo, sigo estando en estado de enajenación). El deseo de exponernos a las emociones fuertes y directas que provienen del mundo debe partir de nuestra necesidad de querer dejar de vivir la vida en tercera persona, como si viéramos las cosas a través de una cámara subjetiva. La necesidad de recibir constantes estímulos a los que estamos acostumbrados por el uso de dispositivos digitales se nutre ahora de las percepciones de nuestro entorno.

Algunos beneficios de la actividad física en general:



(Rev. de Psicol. General y Aplic., 1995, 48, (1), 185-206).

Como se desprende del cuadro de arriba, observamos que los beneficios de practicar actividad física para la salud son enormes en un nivel holístico de bienestar psicofisiológico. Este aspecto es clave si lo consideramos en el marco de la gran inseguridad personal que permea a muchas personas actualmente, pues se han acostumbrado a la mediación de las relaciones que los medios sociales

permiten. Este fenómeno deviene en existencias cada vez más *inauténticas*: es siempre más difícil aceptar quiénes somos en un mundo donde construir identidades y modelos de nosotros (y salir impunes en el intento) es cada vez más fácil y tentador. La baja autoestima, el miedo al rechazo, el desplazamiento de los lugares de encuentro de las plazas y los bares a la silla frente a la computadora o al celular, la necesidad de instantaneidad y ubicuidad, la ansiedad que nos producen los encuentros reales por su misma naturaleza imprevisible, entre otros, son los factores que contribuyen a que las personas nos acostumbremos cada vez más a la comunicación y a los encuentros mediados.

Aumentar el autocontrol, la eficiencia, la confianza, el rendimiento, percibirnos como seres activos y capaces, y la sensación de bienestar, entre otras, pueden impulsarnos a querer salir del estado de “otro” con el que a veces nos identificamos en las redes. Es decir que la sensación de “estar expuestos” que vivenciamos cada vez que dejamos de lado nuestros dispositivos, puede ser contrarrestado con este abanico de sensaciones positivas nuevas que adquirimos (o de las que nos volvemos más conscientes) gracias a la realización de actividad física. De un modo más maduro salimos afuera de la virtualidad a realizar deportes y a encontrarnos con los otros, sin intentar ya escondernos detrás de pantallas, sino que tenemos que valerlos por los medios que nos brinda nuestro cuerpo y sus habilidades, y nuestra inteligencia.

En los tiempos actuales la autoestima se vuelve la equilibrista del circo del capitalismo que pende constantemente de la cuerda floja, y que a ambos lados tiene exigencias que por un frente provienen de la presión de pares y de la publicidad (tanto sobre nuestra imagen como sobre nuestros hábitos), y que por el otro lado es desafiada por la discriminación virtual (y no tanto) del dinero. Frente a esta gran presión que sufre el sujeto del capitalismo contemporáneo, los beneficios del deporte son significativos para aumentar la calidad de vida; ya sea porque contribuye a reducir el estrés malo, la depresión y la ansiedad, como también porque aumenta la autoestima, y con ella se desarrollan habilidades y valores nuevos que pueden aplicarse en todos los ámbitos de la vida (como son la organización del tiempo, la perseverancia, la coordinación, la planificación, etc.).

El ejercicio físico puede ser un interesante complemento para construir la subjetividad en los tiempos acelerados que transcurren, pues se presenta como un espacio socialmente aceptado para la recreación. Este aspecto es clave si tenemos en cuenta que las modalidades de trabajo actualmente no responden en su mayoría a la lógica de estar en el lugar de empleo durante ciertas horas y luego el sujeto es libre de hacer lo que quiere con su tiempo; sino que la tendencia es más bien la de trabajar muchas horas en nuestras casas, como freelance por ejemplo, sin un límite de tiempo fijado de antemano. Es decir que gracias al ciberespacio “la producción global es una inmensa extensión de tiempo humano despersonalizado, celularizado y recombinable” (Berardi, 2007, p. 91).

Es justamente esta línea que se vuelve muy fina y borrosa, que separa el denominado “tiempo libre” del “tiempo de trabajo/estudio”, la que no nos permite enfocarnos ni disfrutar realmente ninguno de estos dos espacios; y que por lo demás provoca estrés y ansiedad. Al decir de Franco Berardi (2007), en la sociedad capitalista contemporánea “se produce una verdadera escisión entre la percepción subjetiva del tiempo que fluye y recombinación objetiva del tiempo en la producción de valor”.

Realizar actividad física implica una planificación previa de los tiempos y espacios que contribuiría de algún modo a volver más claros los límites tradicionales entre estas dos actividades, aumentando los lapsos de concentración para el trabajo/estudio, y permitiendo disfrutar de “tiempo libre” de calidad. La actividad física programada y sistemática da más energía a la persona que la realiza, formándose un círculo virtuoso en el que el ejercicio nos llena de energía para hacer otras actividades (trabajo, estudio, tareas del hogar, etc.), y es porque hacemos esas tareas más enérgicamente que también conseguimos realizarlas en menos tiempo, lo que nos da el espacio para volver a realizar ejercicio. Además, durante el entrenamiento somos conscientes de nuestros movimientos, de las partes de nuestro cuerpo que duelen, del tiempo que pasa, de los cambios que percibimos en nuestro organismo (fuerza, fatiga, potencia, cansancio, calambres, vigor, etc.), que de otro modo se ven “anestesiados” cuando pasamos mucho tiempo en los medios sociales (que no sólo usamos para entretenernos, sino que además son cada vez más usados para el trabajo y el estudio).

Sin embargo, tampoco voy a defender neciamente sólo los aspectos positivos de realizar deportes. No puedo negar que la actividad física también cumple un rol que es funcional al capitalismo y a la industrialización; al decir de Michel Bernard:

(...) la búsqueda exacerbada [de] una productividad cada vez mayor en las actuales sociedades industriales condujo a racionalizar el cuerpo al transformarlo en fuerza de rendimiento o, más exactamente, en máquina cibernética, es decir, en sistema de operaciones automatizadas gobernado por la recepción y la emisión de mensajes. Así el cuerpo queda (...) al servicio del rendimiento industrial o, en última instancia, al servicio de los intereses de la sociedad capitalista. (Michel Bernard, 1985, p. 19)

El deporte también contribuye, como el trabajo, a la mecanización represiva del cuerpo, donde (sobre todo en deportes extremos) hay división del trabajo y especialización. A pesar de los beneficios del deporte que se expusieron a lo largo de todo este trabajo, coincidimos con Bernard cuando escribe en su libro que:

(...) no es lícito pasar por alto el riguroso condicionamiento psicosociológico ejercido por la propaganda oficial, que destaca el prestigio de los campeones nacionales e invita a los jóvenes a seguir ese ejemplo, y también por la organización comercial que acuerda crecientes momentos de ocio, los cuales logran, gracias a la diversión y a la distensión física, restaurar las fuerzas vivas y la moral del individuo con miras a obtener de él mejor trabajo e integrarlo así de nuevo en un sistema de explotación cuya fuerza represiva el individuo mismo no advierte” (Michel Bernard, 1985, p.19-20).

Además, se forja una imagen mítica del hombre provisto de un cuerpo armonioso, libre, sano y bello, donde “el cuerpo se ha convertido en un valor fetiche” (Bernard, 1985, p.20).

Tampoco sería sensato olvidar que la elección de determinados deportes y su realización están atravesadas por las clases sociales. No sólo hacer actividad física implica en gran medida el pago mensual de la cuota del club, del gimnasio, o de la academia; sino que además, aún aquellas actividades que pueden realizarse “gratis” (como salir a correr o a caminar, saltar la soga, entre otros) implican una devoción de tiempo y esfuerzo que aquellos que deben concentrarse mucho en su trabajo para poder sobrevivir económicamente no pueden dedicarle.

Podríamos concluir que la problemática actual planteada en este trabajo, es decir los riesgos a la salud física y mental que conlleva la ultra-mediatización de nuestras vidas, está atravesada por las características y las contradicciones inherentes a la sociedad capitalista contemporánea. Más aún, la misma solución que propongo para mejorar la calidad de vida del sujeto actual, que es la realización de actividad física, también está inmersa en ese mar de contradicciones de este mundo dominado por la lógica de la ganancia y del dinero.

Sin embargo, estas contradicciones no quitan el mérito que la actividad física produce en nuestras vidas, como puede ser el aumento de la conciencia de nosotros, desarrollo de habilidades y valores positivos para la vida en sociedad, etc.; sin contar con que no hay mediación digital posible que nos ahorre el esfuerzo de valernos solos en el mundo con nuestro cuerpo y nuestra voluntad. Las tecnologías quizás hasta ahora han entrado en este campo de la actividad física para hacerla más entretenida (el celular y los auriculares para escuchar música, videos online con ejercicios, nuevos aparatos para hacer gimnasia, entre otros); pero no pueden reducir el *esfuerzo* que es necesario que realicemos y que requieren una *gran determinación y perseverancia* para poder descubrir de qué es capaz *nuestra herramienta*.

El sentimiento de superación y bienestar se acompaña además en las danzas del sentido estético y artístico, también clave para leer nuestras vidas fuera de los parámetros de lo virtual; pues son tanto el deporte como el arte dos esferas importantísimas para elevar al ser humano más allá de las redes hoy infinitas de mensajes que circulan por los medios digitales, y que tanta angustia y soledad nos generan.

Sin embargo, la trascendencia del hombre no será plena hasta que no haya completa igualdad entre las personas. El día en que no exista la explotación laboral, la discriminación, la segregación de grupos étnicos y sociales, y la presión virtual del dinero, entre otras, ese será el día en que no necesitaremos buscar modos de escapar a la virtualización de la vida, pues todos saldremos a la calle a mirarle la cara a la humanidad y a darle la mano a nuestro hermano.

Si pensamos en el fenómeno de “vivir la vida a través de las redes virtuales” como un síntoma de la gran soledad y angustia a la que nos vemos expuestas las personas por las mismas características de la sociedad capitalista, entonces creo que es necesario re-pensar a esta forma de vida que nos empuja a buscar un consuelo en la virtualidad. La búsqueda de una sociedad mejor no debe darse en nuestros celulares, que con sus atractivos desvían nuestra empresa hacia el entretenimiento vacío, sino que debemos buscarla en la resolución de los conflictos reales que permean nuestras vidas.

Bibliografía

Actividad Física. Es.wikipedia.org. N.p., 2016. Web. 23 July 2016.

BERARDI, Franco (2007). *Infotrabajo y precarización*. Generación Post-Alfa: Patologías e imaginarios en el semiocapitalismo. Buenos Aires: Tinta Limón.

BERNARD, Michel (1985). *Técnicas y Lenguajes Corporales*. El cuerpo. España: Paidós.

SANDERS PEIRCE, Charles (2016). Es.wikipedia.org. Retrieved 29 September 2016, from https://es.wikipedia.org/wiki/Charles_Sanders_Peirce

GONZÁLEZ PÉREZ, U. (2002). El concepto de calidad de vida y la evolución de los paradigmas de las ciencias de la salud. *Revista Cubana De Salud Pública*, 28(2), 157-175. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662002000200006

IPPOLITA (2012). *Tengo mil amigos, pero no conozco a ninguno*. Barcelona: Virus Editorial.

KEMELMAJER ROITMAN, Jovita (2001). *Creatividad y movimiento expresivo*. Mendoza: Facultad de Educación Elemental y Especial-UNCuyo.

La libertad como fundamento del ser. El hombre está condenado a ser libre. (2016). YouTube. Retrieved 29 August 2016, from <https://www.youtube.com/watch?v=fovGX9uxaoQ>

LÉVY, Pierre (1999). *¿Qué es lo virtual?* Barcelona: Paidós.

NACIÓN, L. (2016). Las 10 aplicaciones más populares para hacer ejercicio. *Lanacion.com.ar*. Retrieved 29 August 2016, from <http://www.lanacion.com.ar/1756165-las-10-aplicaciones-mas-populares-para-hacer-ejercicio>

MERLEAU-PONTY, Maurice (2016). Es.wikipedia.org. Retrieved 29 September 2016, from https://es.wikipedia.org/wiki/Maurice_Merleau-Ponty

TOUZA, Sebastián (2015). *Modulaciones de la atención y la distracción: el uso de los medios sociales en las prácticas de investigación, docencia y aprendizaje en la Universidad Nacional de Cuyo*. Proyecto de investigación “La Cátedra Investiga”. Facultad de Ciencias Políticas y Sociales, UNCuyo.