



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Universidad de la República
Facultad de Psicología

Sistematización de experiencia
Trabajo final de grado

**Cuerpo, Emoción y Sentido: La práctica de *budo* como
experiencia formativa integral en el contexto académico
universitario**

**Montevideo, Uruguay
Octubre de 2025**

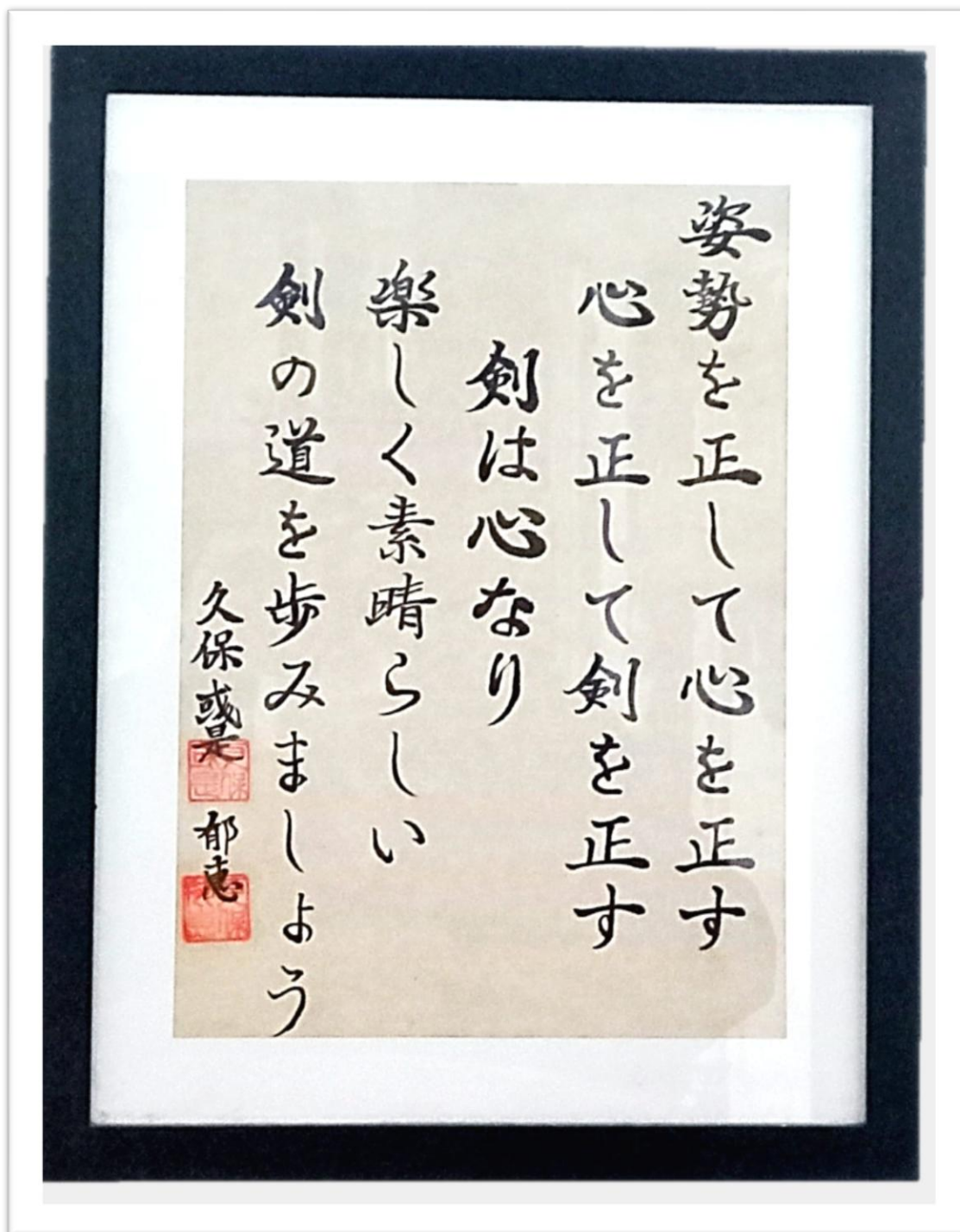
Estudiante: Gonzalo Alejandro Tihista Amarilla C.I.: 3.805.977-4

Docente tutora: Prof. Asist. Mag. Sandra Tort Gómez

Docente revisor: Prof. Adj. Mag. Luis Gonçalves Boggio

Figura 1

Foto de caligrafía original del maestro Kubo I, 2010



Nota. "Corrigiendo la postura se corrige el corazón; corrigiendo el corazón, se corrige la espada. La espada es espíritu. Tengamos una práctica de kendo entretenida."

Agradecimientos

A mi amada hija Sofía, fuente inagotable de inspiración, luz y fortaleza en cada paso de mi camino. A mi querida esposa Marianne, por su amor incondicional, su apoyo inquebrantable y su presencia constante en cada desafío y en cada logro.

A mis queridos padres, Hugo y Carmen, de quienes aprendí mucho más de lo que imaginan. Con su ejemplo, valores y enseñanzas, han dejado en mí una huella imborrable, guiándome con su amor y sabiduría a lo largo de la vida.

A mi hermana Natalia, compañera de camino, testigo de cada lucha y presencia inquebrantable en los momentos clave. Su fortaleza y apoyo han sido un refugio en los tiempos difíciles y una celebración en cada triunfo.

A mis compañeros de este camino, en especial a Bryan, Edgardo y Emiliano, cuyo compromiso, compañía y entrega han sido fundamentales para hacer de esta experiencia un viaje inolvidable. Su apoyo y entusiasmo han enriquecido cada etapa del recorrido.

A mis amigos y amigas, en especial a Daniel y Raúl, Andrés y Magela, quienes han sabido estar presentes tanto en los momentos de alegría como en los más desafiantes. Su amistad sincera y su compañía incondicional han sido un pilar esencial en mi vida.

A Mariela, por su enseñanza continua y su acompañamiento constante a lo largo de este camino.

A Sandra Tort, por su generosidad al compartir sus valiosos conocimientos, tanto en el ámbito personal como profesional, sin los cuales este trabajo final no habría sido posible. Su apoyo constante, su guía atenta y detallada y su paciencia a lo largo del proceso de tutoría fueron pilares fundamentales en mi crecimiento, no solo académico, sino también humano. Su inagotable disposición para orientarme y fomentar mi desarrollo ha dejado una huella imborrable en mi formación.

A Luis Gonçalves Boggio, por su invaluable aporte a mi crecimiento como futuro psicólogo y como persona. Su generosidad en brindar su conocimiento, su apoyo incondicional y su permanente disposición para ayudarme han sido una guía esencial en este camino. Le agradezco profundamente la confianza que siempre depositó en mí, impulsándome a superarme y a avanzar con determinación y compromiso.

Índice

• Resumen y palabras claves.....	6
• Introducción.....	7
• Justificación de realizar este trabajo.....	8
• Metodología:	10
○ Insumos.....	11
• Contextualización de la experiencia y recorrido histórico-institucional.....	14
• Dispositivos institucionales y fundamentos pedagógicos del Taller de Artes Marciales en la Universidad.....	22
○ Introducción al desarrollo conceptual.....	22
○ Institución.....	23
○ Dispositivo.....	24
○ La universidad y su función esencial.....	25
○ Servicio Central de Inclusión y Bienestar de la Universidad.....	26
○ <i>Dojo</i>	27
○ <i>Budo</i>	28
• Análisis Crítico.....	33
○ Eje 1: Cuerpo, subjetividad y autorregulación.....	34
○ Eje 2: Políticas universitarias y prácticas corporales.....	40
○ Eje 3: La práctica marcial como forma de subjetivación.....	44
○ Eje 4: Conocimiento situado e innovación pedagógica.....	47
• Consideraciones Éticas.....	50
• Reflexiones Finales.....	51
• Referencias Bibliográficas	54
• Anexos: Imágenes.....	58

Índice de figuras

• 1 Foto de caligrafía original del maestro Kubo I, 2010	2
• 2 ¿Udelar brinda apoyo para realizar actividad física deportiva?.....	15
• 3 ¿Conocen los estudiantes el departamento de deportes de SCIBU y propuestas?.....	16
• 4 Evolución en la cantidad de participantes del taller.....	18
• 5 Línea de tiempo 2016-2025; períodos característicos.....	22
• 6 Tiempos en el golpe.....	30

• 7 Experimento sobre la comparación de la actividad cerebral entre maestro y principiante.....	31
• 8 Gráfica con el resultado del experimento de la figura 7.....	32
• 9 Gráfica de rango etario, inicios de 2025.....	46
• 10 Distribución por identidad de género, inicios de 2025.....	46
• 11 Práctica de kendo, ISEF, 2023.....	58
• 12 Práctica de iaido, ISEF, 2023.....	58
• 13 Práctica de kyudo, ISEF, 2023.....	58
• 14 Práctica de jodo, ISEF, 2023.....	58
• 15 Comienzo de clases 2024 (izquierda) y 2025 (derecha)	58
• 16 Práctica final, diciembre 2024, con parte de los grupos de iaido y de kendo.....	58
• 17 La precariedad de la infraestructura.....	59
• 18 Universidad del <i>Budo</i> , Japón.....	59
• 19 Charla: <i>El encanto del budo</i>	60
• 20 Donación de equipo.....	60

Índice de tablas

• 1 Insumos utilizados en la sistematización de la experiencia.....	13
• 2 Panorama internacional de la enseñanza y práctica de kendo, iaido, kyudo, jodo y naginata en un contexto universitario.....	21
• 3 Disciplinas promovidas por la Asociación Japonesa de <i>Budo</i>	28

Resumen y palabras claves

Este Trabajo Final de Grado propone una sistematización de la experiencia desarrollada en el Taller de Artes Marciales del Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario (SCIBU-Udelar) entre los años 2016 y 2025. Lejos de concebir al cuerpo como un mero soporte físico, este estudio lo aborda como eje de subjetivación, contención y transformación en el marco universitario contemporáneo. Desde una perspectiva que articula lo empírico, lo teórico y lo vivencial, se analizan los efectos psicosociales de la práctica de Kendo, Iaido y Kyudo en estudiantes universitarios, con especial atención a dimensiones como la concentración, la autorregulación emocional, el bienestar físico y la salud mental.

A partir de un enfoque interdisciplinario que integra aportes de la psicoterapia corporal, la logoterapia y la teoría polivagal, el trabajo reflexiona sobre el potencial de las artes marciales tradicionales como dispositivos psicoeducativos. Esta experiencia, única en el contexto universitario regional, revela caminos alternativos para la promoción de la salud integral, la inclusión y el fortalecimiento de los vínculos comunitarios en el ámbito académico, proponiendo una mirada innovadora sobre el rol de las prácticas corporales en la formación superior.

Palabras claves: budo, prácticas corporales, salud, psicología, institución educativa.

Abstract

This Final Degree Project presents a systematization of the sustained experience developed in the Martial Arts Workshop of the Central Service for Inclusion and University Well-being (SCIBU-Udelar) between 2016 and 2025. Rather than conceiving the body as a mere physical support, this study approaches it as a central axis of subjectivation, containment, and transformation within the contemporary university setting. From a perspective that weaves together empirical, theoretical, and experiential dimensions, it analyzes the psychosocial effects of practicing Kendo, Iaido, and Kyudo among university students—focusing particularly on concentration, emotional self-regulation, physical well-being, and mental health.

Grounded in an interdisciplinary approach that incorporates contributions from body psychotherapy, logotherapy, and polyvagal theory, the work reflects on the potential of traditional martial arts as psychoeducational tools. This unique experience, unprecedented in the regional university context, highlights alternative paths for promoting holistic health, fostering inclusion, and strengthening community bonds in academic environments, offering an innovative perspective on the role of bodily practices in higher education.

Key words: budo, body practices, health, psychology, educational institution.

Introducción

“El cuerpo es el primer instrumento del hombre y el más natural”, afirmaba Marcel Mauss (1979, p. 372), aludiendo a la manera en que el ser humano utiliza su propio cuerpo como medio técnico y simbólico de relación con el mundo. Esta idea fue posteriormente retomada y desarrollada por Pierre Bourdieu (1990) al analizar cómo las estructuras sociales se encarnan y se reproducen a través de prácticas corporales aparentemente neutras. Esta perspectiva nos invita a pensar el cuerpo no como un mero soporte biológico, sino como un lugar de inscripción simbólica, de producción de sentido y, al mismo tiempo, de posibilidad de transformación. En este marco, el presente Trabajo Final de Grado, correspondiente a la carrera de Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República, propone una sistematización de la experiencia desarrollada en el Taller de Artes Marciales del Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario (SCIBU), entre los años 2016 y 2025.

Este proceso de sistematización busca articular dimensiones teóricas, metodológicas y vivenciales a partir de una trayectoria sostenida durante nueve años, tomando como eje central mi experiencia en el rol de coordinador y docente del taller desde su creación. Esta perspectiva situada permite un abordaje reflexivo del proceso pedagógico, de los cambios en la participación estudiantil, de las transformaciones institucionales y, especialmente, de los efectos subjetivos y comunitarios asociados a la práctica de artes marciales tradicionales en el ámbito universitario.

El trabajo tiene como objetivo general sistematizar esta experiencia para analizar su impacto en el bienestar psicológico, la salud y los procesos de subjetivación de la población universitaria, al tiempo que se interroga su potencial como dispositivo psicoeducativo y de promoción de salud integral en contextos académicos. En este recorrido, se explora cómo la práctica de las artes marciales puede incidir positivamente en aspectos como la autorregulación emocional, el desarrollo de la atención y el fortalecimiento del sentido de agencia, elementos clave en la construcción de trayectorias estudiantiles sostenibles.

Asimismo, se examina la articulación entre estas prácticas corporales tradicionales y las políticas universitarias orientadas a la promoción y prevención en salud mental, interrogando los límites y alcances institucionales que enmarcan dichas propuestas. En este punto, cobra relevancia la reflexión sobre los modos en que el cuerpo, el movimiento y la disciplina marcial contribuyen a configurar formas específicas de subjetivación, tensionando o complementando los discursos biomédicos, psicológicos y pedagógicos que circulan en el ámbito universitario.

Esta sistematización aspira, además, a producir conocimiento situado sobre una experiencia interdisciplinaria y longitudinal, que pueda contribuir a pensar la inclusión de prácticas no convencionales en el campo de la psicología universitaria. A partir de una

mirada crítica e inclusiva, se busca aportar elementos que fortalezcan la dimensión corporal, afectiva y relacional del proceso formativo, en un contexto donde las demandas institucionales, sociales y subjetivas exigen nuevas respuestas y enfoques integradores.

Tal como expresó Viktor Frankl (2015, p. 69), “cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”. En este sentido, las artes marciales, lejos de ser una técnica o una rutina física, se revelan como una vía de transformación profunda, donde cuerpo, mente y comunidad se entrelazan en un proceso de crecimiento que trasciende lo individual y alcanza lo colectivo.

Justificación de realizar este trabajo

Decidí realizar este trabajo de sistematización entendiendo que recuperar y analizar en profundidad la experiencia desarrollada en el Taller de Artes Marciales del SCIBU no solo es pertinente en términos personales y profesionales, sino también necesario desde una perspectiva institucional y social. A lo largo de los nueve años en que he coordinado este espacio, he sido testigo del impacto que puede tener una práctica corporal sostenida, enmarcada en una propuesta pedagógica integral, sobre la salud emocional, la construcción de vínculos significativos y el bienestar subjetivo de las y los estudiantes universitarios.

Como futuro psicólogo y como docente que ha trabajado directamente con esta población, me preocupa profundamente la situación actual de la salud mental en el ámbito universitario. La creciente demanda de atención psicológica, el malestar difuso que atraviesa a gran parte del estudiantado y las formas de sufrimiento que muchas veces quedan silenciadas o desatendidas nos interpelan a pensar estrategias preventivas y de promoción que no se limiten a intervenciones clínicas individuales, sino que contemplen dispositivos colectivos, accesibles y sostenibles. En este sentido, el taller de artes marciales ha funcionado, en la práctica, como un espacio alternativo de cuidado, en el que se habilitan formas de gestionar las emociones, tramitar la ansiedad, regular el estrés y, fundamentalmente, construir una relación más consciente, empática y respetuosa con el propio cuerpo y con los demás.

La sistematización de esta experiencia me permite, entonces, elaborar una comprensión profunda y contextualizada de un proceso que, más allá de su dimensión técnica, ha operado como herramienta psicoeducativa y de transformación subjetiva. La práctica marcial, en este marco, se presenta no solo como un arte tradicional, sino como una vía privilegiada para el desarrollo de la salud mental en sentido amplio: como capacidad de elaborar afectos, de sostener vínculos, de habitar el presente con mayor conciencia corporal, y de encontrar, en la disciplina y el ritual, un marco simbólico que ordena y contiene. La gestión emocional, entendida no como control ni represión, sino como proceso

de elaboración y expresión consciente, ha sido una dimensión central en los relatos y trayectorias de quienes han participado del taller, y es uno de los ejes que esta sistematización busca visibilizar.

Asimismo, este trabajo se inscribe en una concepción de la psicología que no se agota en el ámbito clínico tradicional, sino que se proyecta hacia prácticas de intervención en el medio, comprometidas con la transformación social, la inclusión y el reconocimiento de saberes no hegemónicos. Desde esta perspectiva, las artes marciales tradicionales, con su énfasis en la autoobservación, el respeto mutuo, la respiración consciente y el entrenamiento continuo ofrecen un marco propicio para pensar otros modos de subjetivación y otras formas de presencia en el mundo, especialmente relevantes en contextos marcados por la aceleración, la hiperexigencia y la fragmentación del lazo social.

Entiendo, por tanto, que esta sistematización también responde a una necesidad institucional. La Universidad de la República ha declarado su compromiso con la formación integral, el bienestar del estudiantado y la generación de propuestas inclusivas y culturalmente sensibles. En este sentido, mi trabajo busca aportar evidencia y reflexión crítica sobre una experiencia concreta que puede enriquecer las políticas universitarias de salud y educación, particularmente en lo que refiere al diseño de dispositivos de prevención y promoción que integren el cuerpo, el vínculo y la subjetividad como dimensiones inseparables.

Finalmente, esta tarea de sistematización es también un modo de integrar los marcos teóricos que han acompañado mi formación, como la teoría polivagal, la bioenergética, la logoterapia y la psicología institucional, con una práctica viva, cotidiana, enraizada en el hacer. Es, en última instancia, un ejercicio de coherencia entre lo que enseño, lo que practico y lo que creo necesario para promover una psicología más humana, encarnada y transformadora.

En línea con los planteamientos de Luis Gonçalves Boggio (2007), podría decirse que no hay posibilidad de transformación psíquica sin cuerpo, sin emoción, sin registro afectivo que le dé anclaje a la experiencia. El cuidado subjetivo necesita espacios donde la vida se encarne, se respire y se mueva. Esta convicción es la que guía y fundamenta el presente trabajo.

Metodología

La metodología que orienta este Trabajo Final de Grado se inscribe en el enfoque de sistematización de experiencias, tal como lo conceptualiza Óscar Jara (2018), quien la define como un proceso de interpretación crítica de una práctica concreta, reconstruida desde su propia lógica y contexto, con el objetivo de comprenderla, resignificarla y proyectarla. Lejos de ser una simple reconstrucción descriptiva o una evaluación instrumental, la sistematización constituye una herramienta epistemológica que recupera el saber emergente de las prácticas vividas y lo convierte en conocimiento socialmente útil.

Este enfoque resulta especialmente pertinente para abordar la experiencia continua de coordinación y docencia en el Taller de Artes Marciales del Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario, desarrollada ininterrumpidamente entre los años 2016 y 2025. No se trata de una intervención aislada o esporádica, sino de una propuesta consolidada, de fuerte raigambre institucional, que ha generado transformaciones significativas en las trayectorias subjetivas de quienes han participado, así como en el modo en que se entiende y ejerce la educación universitaria en forma integral.

La sistematización se apoya en un archivo vivo y orgánico, construido a lo largo de casi una década con un propósito claro: comprender mejor la práctica, acompañar los procesos subjetivos de sus participantes y contribuir a la mejora continua de la propuesta desde una ética del cuidado. Este acervo está conformado por entrevistas en profundidad, registros escritos, informes docentes, materiales audiovisuales, fotografías, crónicas de eventos y seguimientos cualitativos. No se trata, por tanto, de una recolección de datos *ad hoc*, sino de un proceso de documentación continua y constante, animado por un interés genuino por observar, escuchar, aprender y transformar.

La observación participante, sostenida durante años como parte del rol docente y coordinador del taller, se configura aquí no solo como un recurso etnográfico, sino como un instrumento metodológico privilegiado para captar la riqueza y complejidad del proceso vivido. Lejos de tratarse de una mirada externa u ocasional, esta forma de observación comprometida permitió registrar cotidianamente los gestos, silencios, resistencias, transformaciones y vínculos que emergen en la práctica. Como plantea Rosana Guber (2011), observar participando implica construir conocimiento desde la implicación, generando una comprensión situada, procesual y relacional de la experiencia. Esta herramienta fue clave para articular lo vivencial con lo reflexivo, posibilitando una lectura más profunda de las lógicas institucionales, los modos de subjetivación y los efectos del dispositivo marcial sobre las trayectorias singulares.

La decisión de preservar estos materiales responde a una convicción metodológica y política, reconocer el valor de los saberes situados y contruidos colectivamente. Como

plantea Paulo Freire (1997, p. 75), “nadie educa a nadie, nadie se educa a sí mismo, los hombres se educan entre sí con la mediación del mundo”, enfatizando que toda práctica educativa es, al mismo tiempo, una práctica investigativa que produce conocimiento y transformación. En esta misma línea, Óscar Jara (2018, p. 47) sostiene que la sistematización de experiencias permite comprender críticamente la práctica y “producir saberes que alimentan la acción y la conciencia colectiva”. Desde esta perspectiva, la presente sistematización no solo busca narrar una experiencia, sino inscribirla en una trama más amplia de producción de subjetividad, salud y ciudadanía en el ámbito universitario.

Aquí adquieren particular relevancia las entrevistas en profundidad realizadas a estudiantes y funcionarios/as que han sido parte del proceso. Estos testimonios permiten acceder a las capas afectivas, simbólicas y vinculares de la experiencia, dimensiones que difícilmente podrían ser comprendidas por medios exclusivamente cuantitativos. La observación participante, desarrollada de forma constante como parte del involucramiento cotidiano en el espacio del taller, resulta clave para comprender desde adentro las lógicas institucionales, los vínculos y las transformaciones subjetivas que se producen en la práctica. Esta herramienta etnográfica permite, como sostiene Guber (2011), “describir y comprender los sentidos que los actores le otorgan a sus prácticas, desde una perspectiva situada y dialógica” (p. 27). Junto con las bitácoras docentes, los registros de clases y los documentos institucionales coconstruidos con el SCIBU, conforman un corpus heterogéneo pero articulado que permite una lectura compleja y situada de la experiencia.

Insumos

Los principales insumos utilizados en este trabajo provienen de fuentes cualitativas diversas, construidas durante el desarrollo continuo del Taller de Artes Marciales, con anterioridad al inicio formal del Trabajo Final de Grado. En primer lugar, se trabajará con entrevistas en profundidad a participantes del taller, estudiantes y funcionarios/as de la Universidad, cuyas transcripciones y notas reflexivas constituyen uno de los pilares del análisis. Estas entrevistas, realizadas en un clima de confianza y escucha activa, habilitaron el despliegue de relatos personales donde se manifiestan sentidos, tensiones y transformaciones subjetivas.

Se integran también encuestas anónimas administradas con fines exploratorios en distintas etapas de la experiencia, cuyo valor reside en ofrecer una visión panorámica de los efectos percibidos por los participantes en relación con su salud mental, bienestar físico, modulación afectiva y sentido de pertenencia institucional. Si bien no constituyen datos representativos en términos estadísticos, aportan información contextual rica y significativa, útil para contrastar e interpretar los relatos más extensos.

Otro insumo clave está dado por las expresiones espontáneas y reflexiones compartidas por los y las practicantes en diversos momentos formativos, charlas posentrenamiento, encuentros colectivos, prácticas conmemorativas y eventos organizados en el marco del taller. Estas instancias, aunque no formalizadas como entrevistas, han sido sistemáticamente registradas en bitácoras, cuadernos de campo y relatos docentes, y permiten acceder a una dimensión vivencial de gran densidad afectiva y pedagógica.

Desde una perspectiva epistemológica, estos insumos no son meros datos, sino fragmentos significativos de un proceso encarnado, donde el conocimiento se construye desde la experiencia y no sobre ella. Como advierte Paulo Freire (1996), “no hay saber más legítimo que aquel que se construye en diálogo con la realidad vivida” (p. 39). En este sentido, trabajar con testimonios, reflexiones y registros internos implica asumir que el conocimiento generado desde la experiencia vivida no solo es válido, sino necesario para comprender los efectos subjetivos y sociales de las prácticas corporales en el ámbito universitario.

Desde un enfoque cualitativo e interpretativo, asumo mi doble rol como investigador y protagonista implicado en la experiencia. Esta doble pertenencia exige sostener una actitud reflexiva, ética y crítica, que reconozca tanto las potencias como las tensiones, ambigüedades y aprendizajes del proceso vivido. Como sostiene René Lourau, “la investigación es también una práctica social, y por tanto está atravesada por las implicaciones del investigador con las instituciones, los sujetos y los saberes involucrados” (1975, p. 114). En consecuencia, el ejercicio de sistematizar supone también exponer la propia implicación como fuente legítima de conocimiento.

Los marcos conceptuales que orientan esta tarea integran diversas corrientes que han influido en mi formación académica y mi praxis docente, la bioenergética (Lowen, 1977), la vegetoterapia (Reich, 1981), la logoterapia (Frankl, 2015), la psicología institucional (Bleger, 1969; Fernández, 1993), la teoría polivagal (Porges, 2011) y el abordaje corporal desde la salud comunitaria (Gonçalves Boggio, 2007, 2022). Esta articulación teórica permite una lectura multidimensional de la práctica, que no reduce el fenómeno a lo técnico ni a lo emocional, sino que lo aborda como un entramado simbólico, ético y político.

La diversidad de la población participante constituye una riqueza fundamental en el análisis. Personas de entre 18 y 56 años, con trayectorias académicas diversas, identidades de género plurales y procedencias geográficas múltiples (incluyendo estudiantes del interior y del extranjero) han conformado una comunidad viva, horizontal y en permanente construcción. Esta heterogeneidad no ha sido una dificultad, sino una fuente de innovación y aprendizaje colectivo, especialmente relevante en contextos universitarios que buscan promover la inclusión, la equidad y la formación integral.

En definitiva, la metodología adoptada en este trabajo se basa en una praxis rigurosa de observación atenta, registro continuo y reflexión sistemática. No se trata únicamente de dejar constancia de lo vivido, sino de transformar esa vivencia en saber pedagógico, con valor académico, social y político. La sistematización se convierte así en una forma de intervención crítica sobre las propias prácticas, que no solo habilita la comprensión retrospectiva, sino también la proyección de nuevas posibilidades de acción.

Este trabajo se propone, por tanto, contribuir al diseño de políticas universitarias que integren cuerpo, mente, vínculo y comunidad, desde un enfoque de salud integral y justicia social. En un contexto caracterizado por el incremento de los malestares subjetivos, el debilitamiento de los lazos y las transformaciones aceleradas en las formas de vida resulta imprescindible repensar el rol de la universidad como espacio de producción de sentido, ciudadanía y cuidado. La sistematización de experiencias como esta ofrece insumos valiosos para ese desafío colectivo.

Si bien el análisis crítico de esta sistematización se centra fundamentalmente en las entrevistas en profundidad y en las encuestas anónimas, esta se nutre de un conjunto más amplio de insumos cualitativos que complementan, contextualizan y enriquecen la interpretación de la experiencia.

Tabla 1

Insumos utilizados en la sistematización de la experiencia

	Tipo de insumo	Tipo de insumo	Función en el análisis
1	Entrevista en profundidad	Relatos detallados, acceso a vivencias afectivas y simbólicas, realizados hasta 2025	Base del análisis cualitativo e interpretativo de la experiencia
2	Encuestas y cuestionarios anónimos	Recopilación de valoraciones subjetivas, percepción de bienestar, salud y pertenencia	Complemento estadístico y exploratorio para contrastar testimonios
3	Reflexiones espontáneas	Expresiones espontáneas compartidas durante prácticas y encuentros	Apoyo vivencial a los datos formales, registro del sentir cotidiano
4	Bitácoras docentes	Registros personales y reflexivos del docente a lo largo del proceso	Contextualización subjetiva de la práctica desde la perspectiva docente
5	Material audiovisual	Fotografías y videos que documentan actividades, clima grupal y evolución técnica	Apoyo visual para reconstrucción de escenas y análisis gestual
6	Crónicas de eventos	Descripciones narrativas de eventos, seminarios y prácticas especiales	Construcción de memoria institucional y pedagógica
7	Registro de clases	Notas de campo y seguimiento pedagógico cotidiano	Seguimiento longitudinal de los contenidos trabajados
8	Documentos institucionales	Textos coconstruidos con SCIBU, normativas y documentos institucionales relevantes	Marco institucional y legitimación académica del proyecto

Contextualización de la experiencia y recorrido histórico-institucional

Durante un período de cuarenta años, he estado inmerso en la práctica de artes marciales tradicionales, una experiencia que ha ejercido un profundo impacto en mi vida en múltiples dimensiones. Desde sus primeros momentos, pude percibir cómo esta actividad influía en mi día a día, no solo como una pasión que perduraba en el tiempo, sino como una vía de transformación personal, vincular y existencial.

En el año 2016 comencé formalmente mi actividad docente en el Taller de Artes Marciales del SCIBU Udelar. Sin embargo, esta propuesta no surge de forma espontánea, sino que se inscribe en un proceso institucional más amplio. Años antes, el SCIBU había incorporado experiencias piloto en lo que respecta a las prácticas corporales mediante la contratación directa de docentes de capoeira y taichí. Estas primeras iniciativas permitieron explorar el impacto de las prácticas corporales en el bienestar de la comunidad universitaria, despertando un interés creciente por integrar este tipo de propuestas dentro de las políticas de promoción y prevención en salud.

A partir de esta experiencia inicial, y reconociendo la necesidad de formalizar y ampliar el alcance de estas actividades, el SCIBU decidió en 2016 realizar un llamado público para incorporar propuestas docentes para llevar adelante un espacio dedicado a las artes marciales. Es en ese marco que se consolida el Taller de Artes Marciales de Bienestar Universitario, configurándose desde entonces como un espacio abierto y en constante evolución, articulando diversas disciplinas del *budo* japonés: kendo, iaido, jodo, kyudo y naginata, con los principios de inclusión, salud y formación integral que promueve la universidad.

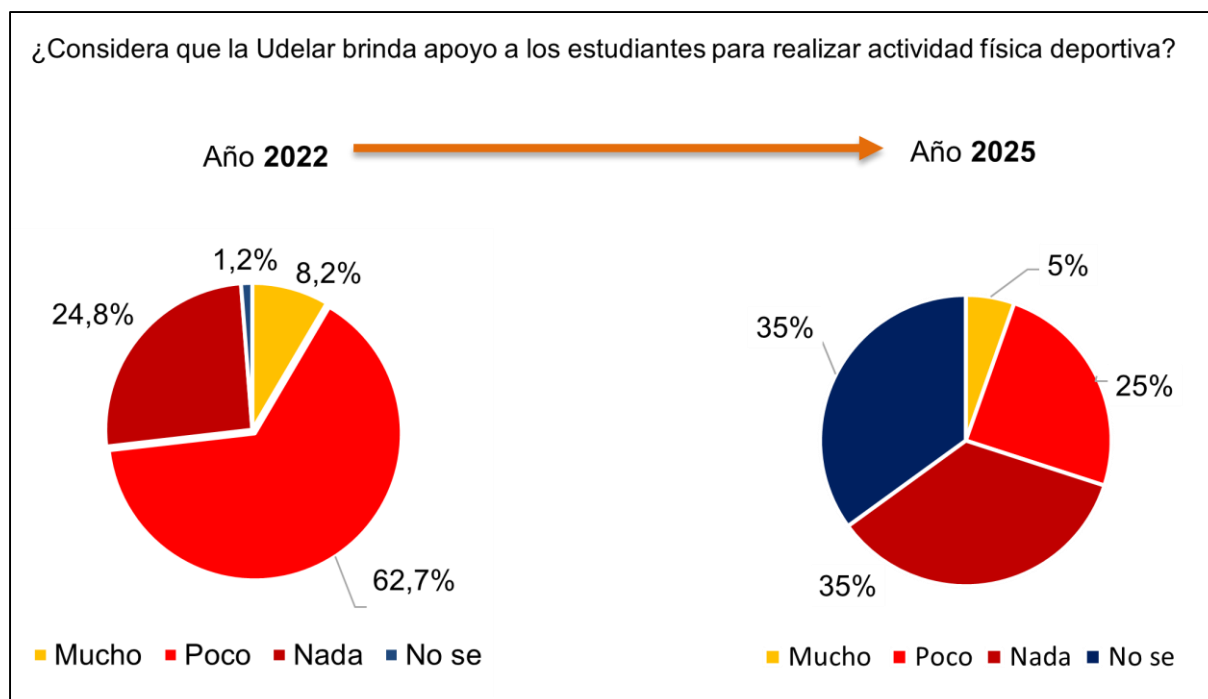
En sus primeros años, la actividad del taller se desarrolló en distintos espacios, enfrentando múltiples desafíos institucionales. En 2016, las clases comenzaron en el gimnasio del liceo IAVA. La concurrencia era heterogénea, motivada principalmente por la curiosidad y el interés recreativo. Al año siguiente, el taller se trasladó temporalmente al liceo Miranda para luego retornar al IAVA. Durante ese período, hubo frecuentes interrupciones debido a problemas de coordinación interinstitucional, superposición de horarios, mantenimiento insuficiente de los espacios y condiciones inadecuadas del piso para una práctica cuyo desarrollo se lleva adelante sin calzado. La inestabilidad en cuanto a locación y la falta de continuidad afectaban la consolidación de los grupos, dificultando el proceso pedagógico.

Estas dificultades pusieron en evidencia la complejidad burocrática del entramado institucional. Las decisiones pasaban por múltiples intermediarios entre organismos, lo que generaba demoras significativas en la resolución de problemas prácticos. Esta experiencia permitió comprender que Uruguay es, al menos en la vivencia de los participantes del taller

vinculada a esta experiencia, un país con una institucionalidad densa, a menudo poco eficaz, con tiempos que no siempre se ajustan a los ritmos vitales de quienes atraviesan la universidad con responsabilidades, metas y urgencias personales. En muchos casos, esto colocaba a los estudiantes en la disyuntiva de tener que elegir entre sostener sus compromisos académicos o abandonar espacios que les resultaban significativos para su salud mental y su desarrollo integral.

Figura 2

¿Udelar brinda apoyo para realizar actividad física deportiva?



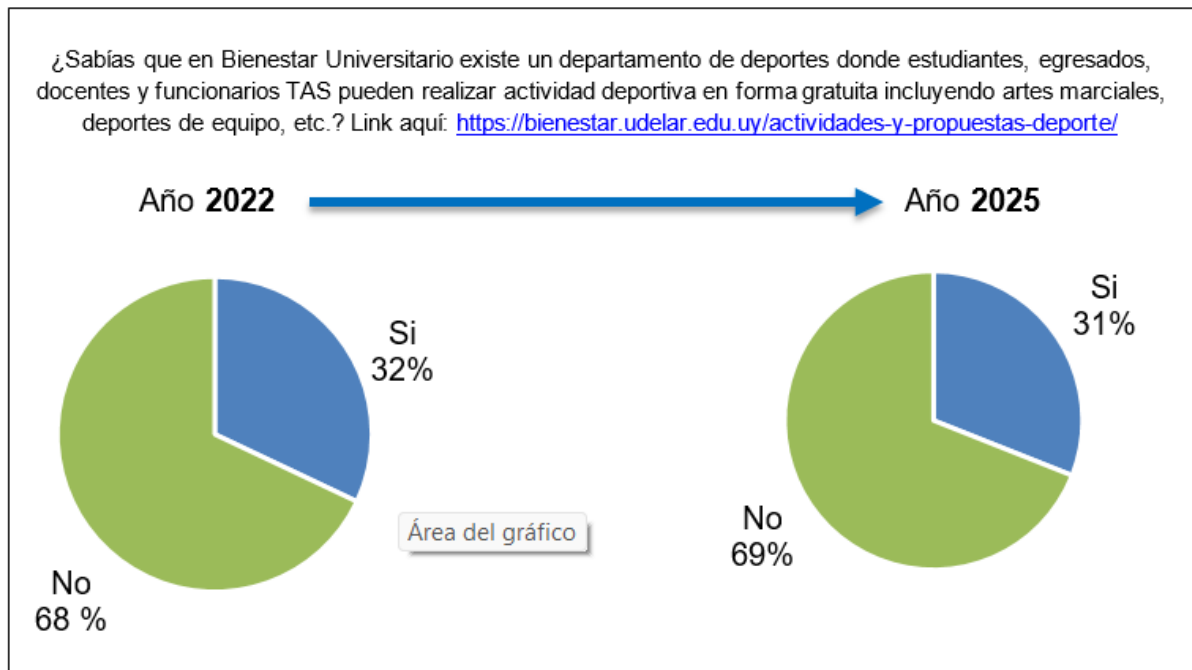
Nota. Gráficas elaboradas a partir de encuestas realizadas en 2022 y 2025 a 153 y 310, respectivamente, estudiantes de distintas facultades sobre la percepción de los estudiantes de si la Udelar brinda apoyo al estudiantado para realizar actividad física deportiva.

Durante ese período, la difusión del taller se apoyaba fundamentalmente en el sitio web de Bienestar Universitario y en algunos afiches impresos en formato A3, que se distribuían en determinadas facultades y no siempre de forma continua año tras año. A pesar de estos esfuerzos puntuales, la mayoría de quienes se incorporaron al espacio lo hicieron a través del boca a boca, evidencia del fuerte compromiso y la valoración que la comunidad participante ha construido en torno a la propuesta. Aún hoy persiste la ausencia de material audiovisual oficial producido desde el organismo, lo que pone de manifiesto una brecha entre los recursos de comunicación disponibles y el potencial que la iniciativa ha demostrado tener. Esta situación invita a reflexionar sobre la importancia de fortalecer las estrategias de visibilización institucional, entendiendo que una difusión planificada y acorde

al valor de la experiencia podría potenciar su alcance e impacto en la comunidad universitaria.

Figura 3

¿Conocen los estudiantes el departamento de deportes de SCIBU y propuestas?



Nota. Gráficas elaboradas a partir de encuestas realizadas en 2022 y 2025 a 153 y 310, respectivamente, a estudiantes de distintas facultades sobre si conocían el departamento de deportes de SCIBU.

Entre 2018 y 2019, el traslado definitivo al Instituto Superior de Educación Física (ISEF) en el Parque Batlle marcó un punto de inflexión. Este cambio permitió estabilizar el espacio de práctica, consolidar los grupos y generar un clima de confianza que favoreció la emergencia de vínculos profundos. La contención emocional y el acompañamiento surgieron de manera espontánea, habilitando narrativas personales que revelaban estados de depresión, estrés, ansiedad y malestar existencial. Muchos estudiantes manifestaban que el taller era un espacio de respiro ante sus dificultades cotidianas. Frases como “prefiero estar acá que en casa”, “si no fuera por este espacio, había abandonado la facultad” o “quiero estar acá” se volvieron habituales, dando cuenta del lugar simbólico y afectivo que el taller comenzaba a ocupar en sus vidas.

Mi posición dentro de esta experiencia es singular y, al mismo tiempo, estratégica para el análisis que propongo. Mi extensa trayectoria como artista marcial, combinada con mi rol de funcionario y docente universitario, así como mi formación académica en psicología me han permitido abordar la práctica desde una mirada integral que articula cuerpo, mente e institución. Esta triple pertenencia ha sido clave para detectar no solo los efectos visibles de

la práctica, sino también sus dimensiones más sutiles, los cambios en la percepción corporal, la regulación emocional, la relación consigo mismo y con los otros, y los modos en que el cuerpo se vuelve lugar de reconstrucción simbólica, pertenencia y posibilidad.

Desde una perspectiva metodológica, resulta ineludible reflexionar sobre la implicación como categoría central en toda investigación cualitativa, particularmente en procesos de sistematización de experiencias. En esta clase de abordajes, el sujeto que investiga no se sitúa en una posición de exterioridad frente al objeto, sino que forma parte constitutiva de este. La implicación, en este sentido, no remite solo al compromiso ético del investigador, sino a una compleja red de relaciones personales, profesionales, institucionales y simbólicas que configuran su lugar en el proceso de producción de conocimiento. René Lourau, figura clave en este campo, define la implicación como el entramado de relaciones sociales, políticas e institucionales que el investigador mantiene con el objeto de estudio, subrayando que “la implicación es inseparable de toda práctica social. La investigación es también una práctica social, y por tanto está atravesada por las implicaciones del investigador con las instituciones, los sujetos y los saberes involucrados” (1975, p. 114).

Reconocer la implicación no solo permite desnaturalizar las posiciones del saber, sino también visibilizar las tensiones y desafíos que surgen cuando el investigador es también protagonista de la experiencia que analiza. En mi caso particular, el deseo de sistematizar esta experiencia docente surge de una inquietud genuina por comprender en mayor profundidad los efectos psicosociales de la práctica, así como de una preocupación constante por mejorar y desarrollar la propuesta, cuidando el bienestar integral de quienes participan. A lo largo de estos años, he acumulado un valioso corpus documental constituido por entrevistas en profundidad, informes de actuación y seguimiento, registros de clase, material audiovisual y gráfico, así como intercambios espontáneos que dan cuenta de la evolución del taller y de las trayectorias de sus participantes. Este material no fue recogido exclusivamente con fines investigativos, sino como parte de un interés constante por comprender y fortalecer el sentido de la propuesta. Así, la documentación se convierte en insumo empírico legítimo y significativo para un análisis riguroso, nutrido por la experiencia vivida y por la reflexión crítica sobre la práctica.

No puedo dejar de mencionar el profundo impacto que tuvo la pandemia por COVID-19 en el desarrollo del Taller de Artes Marciales. La emergencia sanitaria implicó la interrupción abrupta de las actividades presenciales y nos enfrentó a una incertidumbre inédita. Ante este escenario, y con el objetivo de sostener el vínculo con las y los participantes, optamos por una modalidad virtual a través de la plataforma Zoom, dirigiendo los entrenamientos de forma remota. Sin embargo, esta alternativa pronto evidenció sus

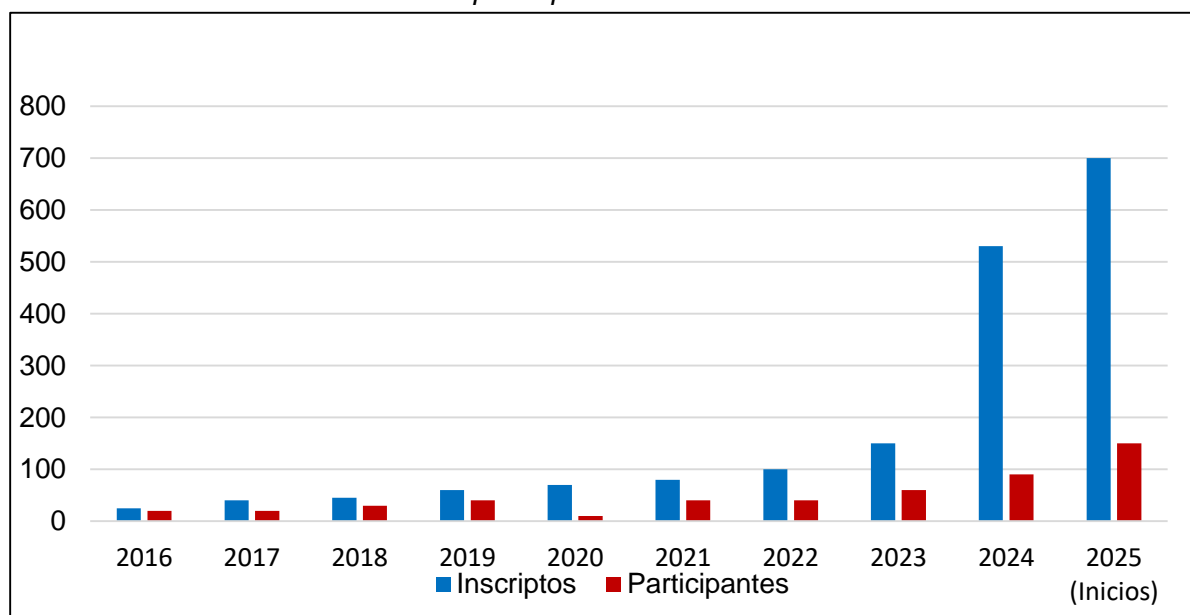
límites, la mayoría de las personas no contaba con el equipamiento necesario ni con el espacio físico adecuado para realizar prácticas corporales con libertad y seguridad.

Esta dificultad me obligó a repensar el sentido y los objetivos del taller, abriendo paso a una transformación profunda. Las clases comenzaron a adoptar un formato diferente, se convirtieron en espacios de conversación, intercambio teórico, técnico y reflexión colectiva. Abordamos temas vinculados a la filosofía del *budo*, los principios éticos de las artes marciales, el simbolismo de sus rituales y su base cultural. Pero, por sobre todo, esos encuentros se transformaron en espacios de escucha, contención mutua y construcción de comunidad. Nos reunimos no solo para hablar de técnica, sino también para compartir vivencias, formular preguntas, investigar juntos y sentirnos acompañados en un tiempo de aislamiento y vulnerabilidad generalizada.

La evolución en la cantidad de participantes durante este período muestra con claridad cómo, incluso frente a la disrupción de la pandemia, el taller logró sostener su relevancia y, posteriormente, recuperar e incluso incrementar su alcance. La siguiente gráfica ilustra esta trayectoria.

Figura 4

Evolución de la cantidad de participantes del taller



Nota. La gráfica refleja la dinámica de rotación habitual entre inscriptos y participantes, influida por factores académicos, laborales y personales, como parciales, exámenes y cambios en los horarios universitarios, que inciden en la asistencia. A pesar de estas variaciones, se observa una tendencia general de crecimiento y consolidación del taller, con un aumento del interés estudiantil y una participación cada vez más estable a lo largo del tiempo.

La experiencia puso en primer plano la dimensión vincular del taller, en sintonía con lo que plantea Gonçalves Boggio (2010) al referirse al papel central de la correulación emocional en contextos de amenaza y desorganización. En momentos en los que los sistemas de defensa psíquica se ven saturados por el estrés y la incertidumbre, el simple hecho de contar con un espacio donde sentirse visto, escuchado y validado cobra un valor terapéutico incalculable. A su vez, desde una mirada contextual, Báfico (2020) señala que las restricciones pandémicas agudizaron la sensación de fragmentación subjetiva y la pérdida de referentes identitarios, afectando especialmente a las y los jóvenes. En este sentido, el taller devino, aunque de modo inesperado, en un espacio de sostén simbólico, donde lo marcial cedió lugar a lo humano, sin dejar de estar presente.

El retorno a la denominada *nueva normalidad* tras la pandemia de COVID-19 evidenció en muchos integrantes del taller claras señales de desregulación emocional. La tristeza, la rabia, la impotencia, el miedo y el trauma se manifiestan con intensidad en los cuerpos y en los vínculos. En este contexto, el taller se consolidó como un espacio de sostén, contención y regulación para muchas personas. Como señala Gonçalves Boggio (2010), el trauma no solo deja huellas psíquicas, sino también somáticas, y es en el encuentro corporal con otros donde puede comenzar un proceso genuino de integración y reparación. Asimismo, Báfico (2020) advierte cómo la pandemia colocó a las subjetividades en un escenario de disputa y fragilidad, afectando profundamente la vida emocional e institucional de las personas.

Con el correr del tiempo, a medida que lo traumático comenzaba a ceder y el malestar daba paso a nuevas formas de implicación, se fue manifestando un renovado interés por las prácticas corporales dentro del Taller de Artes Marciales del SCIBU. El deseo de participación se incrementó, al igual que el compromiso con los entrenamientos. Este proceso no solo se tradujo en una mejora técnica perceptible, sino que puso en evidencia la necesidad de repensar el sentido mismo del taller, trascendiendo su función recreativa para consolidarse como una propuesta con valor académico, formativa y transversal.

Motivado por la experiencia acumulada y por el papel cada vez más relevante que el taller asumía en el bienestar de la comunidad universitaria, en 2022 presenté un proyecto para la creación de un *dojo* universitario, un espacio multidisciplinario y permanente, institucionalmente reconocido, destinado a las prácticas corporales enmarcadas en las artes marciales en clave educativa, abierto a toda la comunidad de la Universidad de la República, más allá de la formación específica en Educación Física. Esta propuesta contempló también la incorporación del taller como asignatura optativa electiva dentro del plan de estudios.

Como resultado de este proceso, el proyecto de *dojo* universitario logró ser incorporado al plan de presupuesto quinquenal 2025-2029, recibiendo la aprobación del rector de la Universidad de la República, Rodrigo Arim, en 2024. Este hecho reviste una

importancia significativa, pues marca un compromiso institucional claro con la consolidación de espacios que integran prácticas corporales, formación integral y bienestar estudiantil. En paralelo, la propuesta de creación de una asignatura electiva, con posibilidad de cursarse en ambos semestres, obtuvo el aval de la Comisión Académica del ISEF, tramitándose bajo el expediente n.º 008452-000008-25. El 27 de junio de 2025 se completó el proceso administrativo con la aprobación definitiva de la Comisión Directiva del ISEF, hecho que habilita formalmente su dictado y constituye un paso trascendental hacia la institucionalización de esta experiencia dentro de la oferta académica universitaria.

Ahora bien, más allá de los aspectos institucionales y técnicos, la experiencia en el taller ha permitido constatar que lo que allí acontece trasciende ampliamente la transmisión de saberes específicos. Se habilitan espacios de diálogo, confianza y reflexión en los que las y los participantes manifiestan inquietudes vinculadas a sus trayectorias académicas, decisiones vocacionales y sentido de vida. Si bien el contexto universitario del taller difiere de las exigencias propias del deporte de élite, muchas de las situaciones acompañadas en estos años dan cuenta de cómo la práctica marcial puede convertirse, para diversos y diversas estudiantes, en una vía privilegiada de autoconocimiento, autorregulación y orientación. En este sentido, el rol docente se despliega también como figura de escucha, contención y referencia, contribuyendo activamente a una formación integral que articule cuerpo, subjetividad y horizonte vital.

En el panorama internacional de la educación superior, la inclusión institucional de las artes marciales tradicionales japonesas resulta un fenómeno sumamente singular y poco extendido. Salvo en Japón, donde disciplinas como el kendo, el iaido, el kyudo, el jodo y la naginata cuentan con una fuerte presencia dentro del sistema universitario, en el resto del mundo su incorporación formal en espacios académicos es escasa y fragmentaria. En las universidades japonesas, y de modo paradigmático en la *International Budo University*, estas prácticas no solo son enseñadas como técnicas, sino que integran programas curriculares que articulan dimensión práctica, saber filosófico, historia cultural y formación pedagógica, en un modelo que concibe al *budo* como parte esencial de la educación integral del individuo.

Fuera de Japón, algunas instituciones de renombre como las universidades de Yale, Oxford y Cambridge han incorporado clubes de kendo o iaido, generalmente como actividades extracurriculares y deportivas. Si bien estas instancias permiten la práctica regular, no suelen integrarse a la formación académica ni contemplar de manera sistemática la dimensión educativa, simbólica y comunitaria de las artes marciales tradicionales. En la mayoría de los países occidentales donde existe presencia de federaciones afiliadas a la Federación Internacional de Kendo (FIK), como Estados Unidos, Reino Unido, Francia, Alemania, Canadá o Brasil, lo habitual es que el kendo sea la única disciplina difundida, sin

que se ofrezca un abanico más amplio que incluya al jodo, al kyudo o a la naginata, y mucho menos que dichas prácticas convivan articuladamente en un solo espacio universitario.

Tabla 2

Panorama internacional de la enseñanza y práctica de kendo, iaido, kyudo, jodo y naginata en un contexto académico universitario

País	Universidad / Institución	Artes marciales enseñadas	Fuente / Enlace
Japón	International Budo University (Chiba)	Kendo, iaido, kyudo, jodo, naginata	https://budo.college/en/
Japón	Nara Medical University	Kyudo (Ogasawara-ryu)	NMU Kyudo Club
Uruguay	ISEF (SCIBU)	Kendo, iaido, kyudo, jodo, naginata	https://bienestar.Udelar.edu.uy/artes-marciales-kendo-kyudo-iaido/
EE. UU.	University of Michigan	Kendo	Michigan Kendo
EE. UU.	Princeton University	Kendo	Princeton Kendo
EE. UU.	University of Rochester	Kendo, iaido	Rochester Kendo Club
Canadá	University of Toronto	Kendo	UofT Kendo Club
Canadá	Toronto Metropolitan University	Kendo	TMU Kendo Club
Reino Unido	University of Cambridge	Kendo	Cambridge Kendo
Reino Unido	University of Oxford	Kendo	Oxford Kendo
Finlandia	University of Helsinki	Kendo	HY Kendo
Australia	University of Wollongong	Kendo, iaido (<i>Seitei</i> y <i>Tamiya Ryu</i>)	Wollongong Kendo Iaido

En este contexto global, la experiencia del Taller de Artes Marciales del SCIBU-Udelar adquiere un carácter excepcional. No solo por integrar simultáneamente cinco disciplinas tradicionales del *budo* (kendo, iaido, kyudo, jodo y naginata) en una propuesta pedagógica y con respaldo institucional, sino también por articular dicha práctica con objetivos psicoeducativos, comunitarios y de promoción de la salud integral en el ámbito universitario. Esta particularidad no solo lo diferencia dentro del contexto latinoamericano, donde las artes marciales suelen estar circunscritas a clubes deportivos o actividades extracurriculares desvinculadas del quehacer académico, sino que lo posiciona como una experiencia innovadora en términos de políticas públicas universitarias.

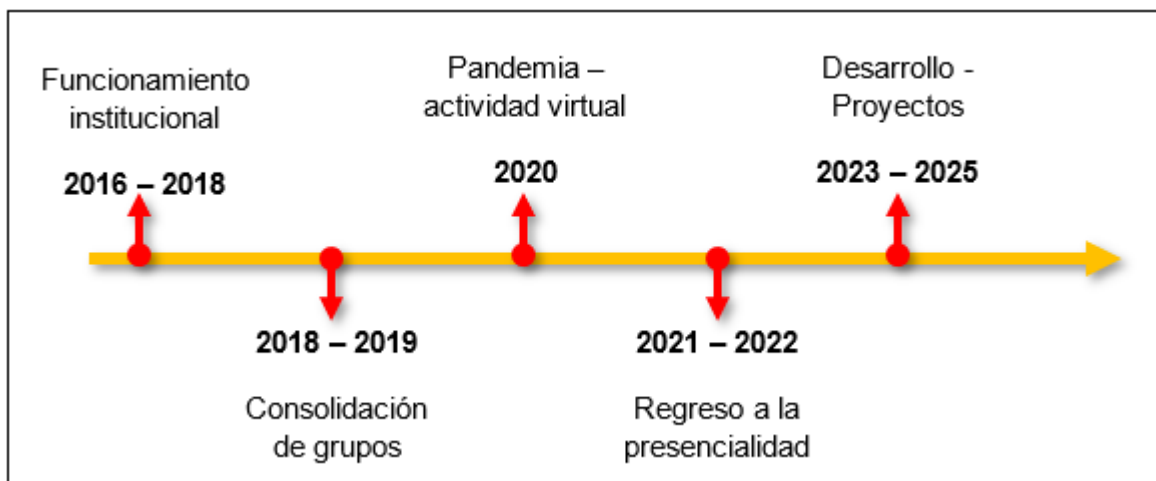
La práctica conjunta de estas disciplinas en un entorno universitario no tiene precedentes comparables en América Latina. Su inclusión en el marco del SCIBU de la Udelar no se limita a la enseñanza técnica, sino que promueve una formación integral centrada en el cuerpo, la ética, el lazo social y la transformación subjetiva. Esta propuesta encarna un modelo educativo que reconoce al cuerpo no solo como instrumento, sino como territorio de significación, agencia y cuidado. En ese sentido, se trata de una experiencia

pionera que trasciende la mera oferta deportiva, convirtiéndose en un dispositivo pedagógico complejo, situado y potencialmente transferible a otros contextos institucionales.

Al documentar y analizar esta singularidad, la presente sistematización busca no solo visibilizar una práctica única en su tipo, sino también poner en valor su potencial transformador, tanto para los sujetos que participan como para la propia institución universitaria. La excepcionalidad del taller, por tanto, no reside únicamente en la pluralidad de disciplinas que integra, sino en su capacidad de articular tradición, salud, formación y comunidad en un espacio que, al igual que las universidades japonesas, comprende el *budo* como camino de vida, educación y sentido.

Figura 4

Línea del tiempo 2016-2025, períodos característicos



Dispositivos institucionales y fundamentos pedagógicos del Taller de Artes Marciales en la Universidad

Introducción al desarrollo conceptual

Para profundizar en la comprensión del Taller de Artes Marciales como experiencia universitaria situada, es fundamental establecer un marco teórico claro que permita situar sus fundamentos institucionales y pedagógicos. Lejos de entenderse como una simple actividad extracurricular, este espacio se configura como un dispositivo complejo, en el sentido propuesto por autores como Foucault, Deleuze y Agamben, articulando prácticas corporales, saberes tradicionales, vínculos comunitarios y políticas de bienestar universitario.

En este sentido, se propone abordar, en primer término, la definición del concepto de *institución*, explorando su doble carácter como estructura establecida y proceso dinámico en tensión permanente entre lo instituido y lo instituyente (Lourau, 1989). A su vez, se examinará la noción de *dispositivo*, comprendido como entramado heterogéneo de

prácticas, discursos, normas y relaciones de poder-saber que modelan subjetividades, regulan comportamientos y habilitan espacios de innovación educativa (Foucault, 1994; Deleuze, 1989).

Esta base conceptual permitirá situar de manera más precisa el lugar de la Universidad, su función esencial en la formación integral y su responsabilidad ética de garantizar condiciones de inclusión, contención y desarrollo humano, tal como lo establece la Ley Orgánica de la Udelar. En este marco, el rol del SCIBU se vuelve estratégico como sostén de dispositivos pedagógicos que integran cuerpo, mente y lazo social.

Finalmente, se presentarán los conceptos de *dojo* y *budo* como expresiones de una pedagogía marcial que trasciende la técnica para convertirse en vía de autoconocimiento, regulación emocional y construcción colectiva de sentido. Este recorrido no solo delimita la singularidad del taller, sino que busca evidenciar su potencial como aporte innovador para repensar la universidad como un espacio que forme seres humanos completos, críticos y éticamente comprometidos.

Institución

Para el desarrollo del presente trabajo considero importante definir el concepto de *institución*. Kaës et al. define *institución* como:

El conjunto de las formas y las estructuras sociales instituidas por la ley y la costumbre: regula nuestras relaciones, nos preexiste y se impone a nosotros: se inscribe en la permanencia. Cada institución tiene una finalidad que la identifica y la distingue, y las diferentes funciones que le son confiadas se encasillan grosso modo (...). (1989, p. 22)

Lourau (1989) concibe la institución como un proceso dinámico atravesado por la tensión constante entre dos fuerzas, lo instituido, aquello ya establecido, y lo instituyente, lo emergente, aquello en proceso de creación o transformación. Esta interacción constituye una dialéctica que mantiene a la institución en un estado permanente de cambio y evolución. En una línea similar, Kaës et al. (1989) sostienen que la identidad institucional se construye a partir de su tarea primaria, entendida como la función esencial que le da sentido y justifica su existencia. Esta tarea no solo estructura la lógica interna de la institución, sino que también define el tipo de relación que establece con los sujetos que la integran; sin esta función fundamental, la institución perdería su razón de ser.

Por otra parte, Fernández (1994) amplía la noción de *institución* al caracterizarla como una construcción cultural que conlleva una cuota de poder social. Las instituciones permiten organizar lo colectivo y, a partir de ello, regular las conductas individuales. Desde los primeros momentos de vida, los sujetos se insertan en un entramado institucional que les

da forma y que, mediante el proceso de socialización, pasa a ser interiorizado como un sistema de normas y regulaciones que orientan la conducta desde lo interno.

Desde una perspectiva teórica, comprender el Taller de Artes Marciales del SCIBU-Udelar requiere abordar la noción de *institución* en su complejidad estructural y dinámica. La institución no solo establece marcos normativos, sino que también configura espacios simbólicos donde se produce subjetividad. En este sentido, el taller puede ser entendido como un dispositivo en el sentido propuesto por Foucault (1994): un entramado de saberes, prácticas, normas y relaciones de poder que, al tiempo que regulan, habilitan. Así, la práctica corporal no ocurre en un vacío, sino en una red institucional que la configura, la legitima y le otorga sentido.

Dispositivo

El concepto de *dispositivo* ha sido desarrollado ampliamente por autores como Michel Foucault, Gilles Deleuze y Félix Guattari, aportando una herramienta analítica clave para comprender cómo operan el poder, el saber y la producción de subjetividad en distintas formaciones sociales.

Según Michel Foucault, un dispositivo es un conjunto heterogéneo de elementos que incluyen discursos, instituciones, normas jurídicas, prácticas sociales, estructuras arquitectónicas, y saberes científicos, los cuales se articulan estratégicamente para responder a una determinada urgencia histórica. Este conjunto, que constituye una “red” de relaciones, tiene como finalidad principal regular comportamientos, producir saberes y moldear subjetividades en función de relaciones de poder-saber. En palabras del propio autor:

Por dispositivo entiendo un conjunto resueltamente heterogéneo, que comprende discursos, instituciones, disposiciones arquitectónicas, decisiones reglamentarias, leyes, medidas administrativas, enunciados científicos, proposiciones filosóficas, morales, etc. El dispositivo en sí es la red que se puede establecer entre estos elementos. (1994, p. 299)

Gilles Deleuze (1989), retomando y ampliando la noción foucaultiana, define al *dispositivo* como un ensamblaje (*agencement*) que opera a través de líneas de visibilidad, enunciación, fuerza y subjetivación. Para Deleuze, los dispositivos no son estructuras estáticas, sino formaciones dinámicas que se transforman en función de las condiciones sociales y políticas de cada época. Así, un dispositivo no solo organiza discursos o instituciones, sino que también captura, produce y modula cuerpos, prácticas y formas de vida.

Por su parte, Deleuze y Guattari (1980) trabajan una noción afín bajo el término de *agenciamiento*, entendido como una constelación rizomática de elementos materiales, sociales, semióticos y deseantes. Un agenciamiento es una configuración compleja que produce efectos concretos en el mundo a través de la interacción entre máquinas técnicas, sociales, discursivas y afectivas. A diferencia de modelos estructurales rígidos, los agenciamientos y dispositivos son flexibles, mutables y coextensivos al poder, a la subjetividad y a la vida social.

Giorgio Agamben (2009) retoma y amplía esta perspectiva, subrayando que los dispositivos abarcan no solo estructuras institucionales o técnicas, sino todo aquello que tiene la capacidad de capturar, dirigir y organizar la conducta humana. Para Agamben, un dispositivo es cualquier elemento, ya sea la lengua, la escritura, la religión o las propias instituciones, que media entre sujetos y formas de vida, configurando redes de poder y saber, pero también ofreciendo márgenes para la resistencia y la reinención subjetiva.

Este análisis de la práctica como dispositivo se enmarca dentro de las funciones sustantivas de la universidad pública, formación, investigación, extensión y crítica del saber. La Universidad de la República, en tanto institución histórica comprometida con el conocimiento y la transformación social, ofrece el marco idóneo para que experiencias como el taller no solo existan, sino que se piensen, sistematicen y proyecten. Al articular el dispositivo marcial con las funciones universitarias, se amplía su alcance desde lo experiencial a lo pedagógico, político y epistemológico.

La universidad y su función esencial

La universidad, en tanto institución académica, tiene como propósito central la creación, transmisión, aplicación y crítica del conocimiento. Esta concepción la posiciona no solo como un espacio formativo, sino también como un ámbito donde se cuestiona y reconstruye el saber en su sentido más amplio. La Universidad se define como “creadora de conocimiento” y uno de los principales lugares de crítica del conocimiento humano concebido como totalidad (Udelar, 1990, como se citó en Carbajal, 2011).

El ingeniero Ares Pons, en la resolución n.º 67 del Consejo Directivo Central del 8 de mayo de 1990, identifica cuatro dimensiones fundamentales que definen la esencia universitaria: generar, transmitir, aplicar y criticar el conocimiento. Para este autor, estas funciones son inseparables y constituyen la base del quehacer universitario. Si la institución renunciara a alguno de estos pilares, especialmente a la creación o la crítica, pondría en riesgo su propia legitimidad y existencia (como se citó en Carbajal, 2011, p. 36).

Desde esta perspectiva, no toda institución educativa superior puede considerarse verdaderamente universitaria. La formación profesional, si bien es parte de sus funciones, no puede ser el único objetivo ni subordinarse a las demandas de un mercado laboral. Tal

como lo señala la Asociación de Docentes de la Universidad de la República, una universidad pierde su carácter si su accionar responde exclusivamente a intereses empresariales, religiosos o de poder político, pues ello desplazaría el eje académico que debe orientar su funcionamiento (ADUR, 1997, como se citó en Carbajal, 2011).

Asimismo, el artículo 2 de la Ley Orgánica de la Udelar establece claramente que la institución tiene la responsabilidad de llevar adelante la enseñanza pública superior en todos los planos de la cultura, la educación artística y la formación habilitante para el ejercicio de profesiones científicas. Además, le corresponde fomentar y proteger la investigación, las expresiones artísticas, la difusión cultural y el compromiso con el interés general, promoviendo la comprensión pública de los saberes, así como la defensa de los valores morales, la justicia, la libertad, el bienestar social y los derechos humanos (IMPO, 1958).

Dentro del entramado institucional de la Udelar, el SCIBU asume un rol estratégico en la implementación de políticas orientadas al bienestar integral de la comunidad universitaria. En ese marco, se promueven prácticas corporales que no solo apuntan al desarrollo físico, sino también a la salud mental, la inclusión y la formación integral. El Taller de Artes Marciales surge precisamente de esta visión ampliada del bienestar universitario, donde cuerpo, mente y vínculo social son dimensiones indisolubles del proceso educativo.

Servicio Central de Inclusión y Bienestar de la Universidad

El Servicio Central de Inclusión y Bienestar de la Universidad de la República tiene como principal objetivo contribuir a la calidad de vida de estudiantes y trabajadores de la Udelar. Brinda programas de apoyo a funcionariado (TAS y docente) y estudiantado en las áreas de Cultura, Deporte, Alimentación, Salud y Sociales.

A su vez, el Servicio brinda diferentes tipos de prestaciones con el fin de facilitar el acceso y permanencia en la Universidad. De acuerdo con la página web del SCIBU, este está integrado por cinco áreas programáticas, ellas son: Programas Sociales, Deportes, Cultura, Alimentación, Inclusión social y Salud.

El Área de Deportes desarrolla actividades para la comunidad universitaria, estudiantes universitarios/as, funcionariado (TAS y docente) egresados/as y familiares de dicha comunidad. Se destaca dentro del área la práctica de diferentes disciplinas deportivas y la organización de torneos para este público.

También se organizan actividades relacionadas con la educación física y la salud. Con frecuencia, delegaciones deportivas del área representan a la Udelar en competencias nacionales e internacionales.

El Servicio Central de Bienestar Universitario (SCBU) de la Udelar fue creado en 1958, pero se ha transformado a lo largo de los años. En diciembre de 2020, se aprobó la ordenanza del Servicio Central de Inclusión y Bienestar, que asumió la continuidad del

SCBU. En 2020 el CDC de la Udelar aprobó la ordenanza del SCIBU, que continuaría con la misión del SCBU, pero con un enfoque más amplio en la inclusión y el bienestar. En marzo de 2020, se iniciaron cambios en los procesos de trabajo de la Udelar, incluyendo la implementación de plataformas virtuales para adaptarse a la situación de la pandemia. En 2021 el CDC aprobó un nuevo organigrama para el Servicio Central de Inclusión y Bienestar.

Es en este marco institucional que el dojo adquiere su especificidad. No se trata de un simple espacio físico de entrenamiento, sino de un entorno simbólico que materializa una pedagogía del cuidado y la formación integral. Como lugar del camino, el dojo se configura como un espacio de tránsito entre lo personal y lo colectivo, lo técnico y lo ético. Bajo la coordinación del SCIBU, este espacio trasciende la lógica de la actividad física convencional y se convierte en un laboratorio de subjetivación, contención y exploración existencial.

Dojo

Dojo es un término japonés que significa literalmente “lugar del camino”. Tradicionalmente, es el espacio destinado a la práctica y enseñanza de artes marciales, en este sentido, un dojo no es simplemente un lugar físico para entrenar, sino un espacio simbólico de aprendizaje, disciplina, respeto y crecimiento personal. Está regido por normas éticas y rituales que buscan fomentar una actitud de humildad, perseverancia y desarrollo integral del practicante. Un dojo es más que un gimnasio, es un entorno formativo donde se cultiva el camino (*do*) a través de la práctica constante y la transmisión de conocimientos.

Teniendo en cuenta los principios anteriores, el dojo, emerge como un espacio que adquiere la función de un laboratorio experiencial. En este entorno, cada individuo tiene la oportunidad de explorar y experimentar, a través de la disciplina que practica, las múltiples dimensiones de su ser, física, mental y espiritual. Esta exploración conlleva una comprensión profunda de la importancia del presente, del pasado y del futuro en el desarrollo personal y espiritual.

Frankl (2015) afirma que, al vernos frente a la transitoriedad de la vida, podemos decir que el futuro no existe aún, que el pasado no es ya y que lo único que realmente existe es el presente. O bien podemos decir que el futuro no es nada, que el pasado tampoco y que el hombre es un ser que surge de la nada, “arrojado” al ser y amenazado por el vacío.

El sentido del *dojo* no puede desligarse del paradigma que lo sustenta, el *budo*. Esta concepción tradicional japonesa de las artes marciales excede la dimensión combativa para proponerse como una vía de autoconocimiento, formación ética y cultivo del carácter. A diferencia de los deportes de combate orientados al rendimiento competitivo, el *budo* se constituye como una práctica filosófica y espiritual donde el perfeccionamiento técnico va de la mano de una búsqueda interior. En el contexto universitario, esta perspectiva resulta

especialmente valiosa, ya que ofrece un modelo pedagógico alternativo que integra cuerpo, mente y valores.

Budo

Budo es un término japonés que se traduce como “el camino de la guerra” o “la vía marcial”. Se compone de dos caracteres, *bu* significa *guerra*, pero en su sentido más profundo también implica detener el conflicto o evitar la violencia y *do* significa *camino*, *vía* o *sendero*.

A diferencia de los deportes de combate, el *budo* pone el énfasis en la dimensión filosófica, ética y formativa de la práctica marcial. Se considera un camino de desarrollo integral que busca no solo fortalecer el cuerpo y la técnica, sino también cultivar la mente, el carácter y el espíritu.

El Consejo de Artes Marciales de Japón, conocido como la *Asociación Japonesa de Budo* (*Nippon Budo Kyokai*), es una organización que agrupa y promueve las principales disciplinas marciales tradicionales japonesas. Fundada en 1977, esta asociación reúne a las federaciones nacionales de nueve artes marciales reconocidas, con el objetivo de preservar su legado técnico, ético y cultural.

Tabla 3

Disciplinas promovidas por la Asociación Japonesa de Budo

Arte y federación	Detalle
• Judo (IJF, 1951)	• Arte de la suavidad y la proyección
• Kendo (FIK, 1970)	• Esgrima japonesa con sable de bambú
• Iaido	• Arte de desenvainar, cortar y volver a envainar
• Jodo	• Manejo del bastón corto
• Kyudo (IKYF, 2006)	• Arquería tradicional japonesa
• Sumo (IFS, 1992)	• Lucha tradicional japonesa
• Karate (WKF, 1970)	• “Mano vacía”, arte de defensa personal sin armas
• Aikido (IAF, 1976)	• Disciplina de armonía y control de la energía
• Shorinji Kempo (WSKO, 1974)	• Sistema que combina técnicas de defensa personal y desarrollo espiritual
• Naginata (INF, 1990)	• Arte del manejo de la alabarda
• Jukendo (FJJ, 1956)	• Técnica de combate con bayoneta

Las disciplinas que componen el taller, kendo, iaido, kyudo, jodo y naginata, no son simplemente técnicas diferenciadas, sino expresiones específicas de un mismo *ethos*, el camino del *budo*. Cada una, con su lenguaje corporal y simbólico particular, activa dimensiones singulares de la experiencia subjetiva y pedagógica. Desde la precisión meditativa del kyudo hasta la energía dinámica del kendo, pasando por la introspección del

iaido o la cooperación rítmica del jodo, estas prácticas abren múltiples puertas hacia el autoconocimiento, el procesamiento reflexivo de las emociones y la construcción de sentido.

Kendo o “vía de la espada” (*ken* ‘espada’; *do* ‘camino’), es un arte marcial que nació en Japón. Fue creado como técnica marcial para los combates reales utilizando la espada japonesa. Con el paso del tiempo, fue evolucionando debido al uso masivo de las armas de fuego y a la peligrosidad del entrenamiento con espadas y armas reales. Alejados ya de la militaridad de sus orígenes, la peligrosidad de su práctica ha disminuido enormemente, debido a la sustitución de la *katana* (espada con filo) o del *bokken* (espada de madera maciza) por el *shinai* (espada de láminas de bambú).

Hoy el kendo se ha convertido en un arte formativo, sin valor como combate verdadero, donde lo que se busca es formar a los practicantes a través de un entrenamiento correcto, rígido y austero, tanto físico como mental y espiritual. Se profundiza en su vertiente educativa, fomentando aspectos como la cortesía, el honor, la sinceridad y el afán de superación personal. Todo ello dentro de un marco de necesaria humildad en el talante personal del practicante. Actualmente son millones los practicantes de kendo en todo el mundo. Se imparte en colegios, gimnasios y universidades. Pero la verdadera revolución para el kendo llegó con la influencia del *zen*, mediante la búsqueda de la unión de cuerpo y mente, y no solo de las meras técnicas. Es la búsqueda del *satori* o de la verdadera revelación interna que todo ser humano lleva en su interior, solamente dispuesto a ser desarrollado y buscado en el proceso de aprendizaje.

En este marco, la vivencia de un combate en kendo constituye mucho más que un enfrentamiento técnico. La tensión que se genera en este tipo de encuentros es absoluta. Cada instante está cargado de atención plena, silencio activo y percepción agudizada. Tradicionalmente, el desenlace de un combate con espadas definía la vida o la muerte; aunque hoy en día la dimensión letal se ha transformado en simbólica, la intensidad emocional y cognitiva permanece. Este carácter ritualizado y, al mismo tiempo, real convierte al combate de kendo en un espacio privilegiado para explorar dimensiones profundas de la conciencia, especialmente la atención sostenida, la modulación afectiva y emocional y la toma de decisiones en condiciones de presión extrema.

El miedo, la angustia, la duda o la sobreexcitación pueden surgir con facilidad. No hay lugar para ocultamientos, en un contexto donde las velocidades de reacción son tan altas, todo lo que no esté integrado se manifiesta corporalmente. Un *kenshi* (practicante de kendo), especialmente si aún no ha consolidado su formación, no puede “fingir” ni esconder lo que experimenta, el cuerpo y la técnica lo delatan. Las velocidades de ejecución, por ejemplo, de un *men* (golpe a la cabeza) pueden oscilar entre 0,16 y 0,22 segundos, y el *shinai* puede desplazarse a velocidades de 25 a 35 metros por segundo (equivalente a entre 90 y 126 km/h), lo que exige una sincronización neuropsicomotora de altísimo nivel.

Figura 6

Tiempos en el golpe



Nota. Tiempo de realizar *men* (técnica de golpe sobre casco protector) en segundos, 0,1 y 0,19 segundos respectivamente

<https://www.youtube.com/watch?v=Q4SHWXQBVL4&t=143s>

En este contexto, la práctica del *keiko* (entrenamiento libre) se transforma en una herramienta privilegiada de exploración interna. A través del oponente, que se vuelve espejo y estímulo a la vez, se accede a zonas de la mente que, en condiciones ordinarias, permanecerían inaccesibles o exigirían procesos mucho más extensos para ser convocadas. El otro, en kendo, no es simplemente un adversario, sino una presencia que revela nuestras fortalezas y fragilidades, exponiéndonos a la vez que nos invita a crecer.

Iaido o “el camino de la conservación o permanencia de la armonía” (*i* ‘estar presente, permanecer’; *ai* ‘armonía’; *do* ‘camino’) es un arte marcial japonés que se centra en el acto de desenvainar y cortar con una *katana* de forma fluida, precisa y controlada. A diferencia de otras disciplinas marciales, iaido no se practica en combate real ni con contacto físico directo, sino a través de la ejecución individual de kata (formas preestablecidas) que simulan ataques y respuestas ante oponentes imaginarios. El énfasis está en la armonía entre la mente, el cuerpo y el gesto técnico, favoreciendo la concentración profunda, la estabilidad emocional y la autoobservación. Iaido es una práctica de bajo impacto físico y un camino de introspección y autodisciplina, donde cada movimiento tiene un sentido y donde la búsqueda no está en vencer a otro, sino en superarse a uno mismo mediante la perfección del instante presente.

Más que una técnica de defensa, iaido es un arte de la presencia. Cada kata constituye un ritual de atención plena, donde el tiempo se ralentiza y cada movimiento exige una conexión precisa entre intención, acción y percepción. En este sentido, la práctica se convierte en una forma activa de meditación en movimiento, en la que el oponente externo

es una metáfora del conflicto interior. El adversario que se corta con la *katana* no es otro que el propio desorden mental, la distracción o el automatismo que enturbian la conciencia.

Así como el kendo pone a prueba la reacción bajo presión, el iaido explora la perfección del gesto en el silencio. La tensión no proviene de la inmediatez del combate, sino de la exigencia de atención constante y del esfuerzo por permanecer plenamente presente en el fluir de la forma. Esta práctica favorece una conciencia corporal refinada, así como una regulación emocional que no se apoya en la descarga, sino en la contención y la economía del gesto.

La profundidad de iaido radica en su aparente simplicidad. Cada desenvainado, corte y envainado simboliza un ciclo completo, emergencia, acción y retorno a la calma. La *katana* no es solo un arma, sino una extensión de la voluntad y del estado interior. Así, iaido propone una vía de transformación personal que se sostiene en la repetición consciente, la escucha interna y el perfeccionamiento ético de la actitud ante uno mismo y el mundo.

Kyudo o “el camino del arco” (*kyu* ‘arco’; *do* ‘camino’), es el arte del tiro con arco tradicional japonés. Más que una técnica de puntería, kyudo es una práctica ceremonial que busca la unidad del ser humano con el acto de disparar, en una secuencia que integra la respiración, la postura, la atención plena y la estética del movimiento. La flecha no se dispara simplemente hacia un blanco, sino que se convierte en una expresión del estado interior del arquero. Por esta razón, no se mide el éxito por el acierto del tiro, sino por la autenticidad y la pureza del gesto. Influido fuertemente por el pensamiento zen, kyudo se transforma en una forma de meditación activa, en donde cuerpo y mente se afinan a través de la repetición ritual y el silencio interno, promoviendo la serenidad, la paciencia y la humildad en una práctica de bajo impacto físico.

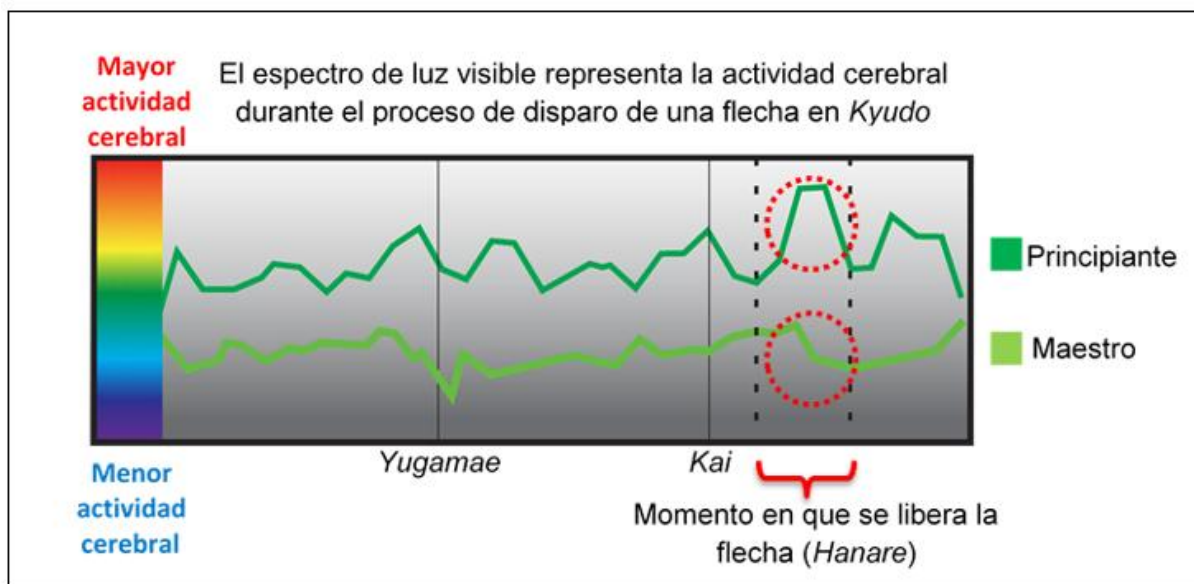
Figura 7

Experimento sobre la comparación de la actividad cerebral entre maestro y principiante



Figura 8

Gráfico con el resultado del experimento de la figura 7



Nota. https://www.youtube.com/watch?v=6r_V0SXiwLo&t=1744s

Todas las artes que integran el Taller de Artes Marciales del Servicio de Bienestar Universitario comparten una misma finalidad, el mejoramiento constante de la persona en todas sus dimensiones: corporal, mental, emocional y ética. Si bien cada disciplina posee su forma particular, su estética y su intensidad, todas confluyen en un mismo horizonte formativo.

El célebre espadachín japonés Miyamoto Musashi (1584-1645) expresó en su *Libro de los cinco anillos* que “existen muchas formas de llegar a la cima de la montaña” (2015, p. 28). En este sentido, cada arte marcial representa un sendero distinto hacia esa cima simbólica del desarrollo personal y la integración del ser. La elección del camino no depende solo de criterios técnicos o físicos, sino también de la afinidad subjetiva que cada estudiante establece con la práctica, con sus ritmos, sus códigos y sus exigencias.

Algunos encuentran mayor resonancia en disciplinas de impacto moderado, donde prima la contención, la introspección o la precisión ritual. Otros, en cambio, requieren experiencias más intensas, donde el cuerpo se exprese en la acción inmediata, el combate o la confrontación simbólica. Esta diversidad de trayectorias es, precisamente, lo que hace del taller un espacio inclusivo y plural, en el que cada quien puede recorrer su propio proceso, acompañado por un marco ético común y una búsqueda compartida, la de ser una mejor versión de sí mismo.

Análisis crítico

Eje 1: Cuerpo, subjetividad y autorregulación. Implicancias psicosociales de la práctica sistemática de artes marciales tradicionales

Luis Gonçálvez Boggio, psicólogo uruguayo y referente en psicoterapia corporal bioenergética, ha desarrollado una perspectiva crítica sobre el cuerpo y las subjetividades contemporáneas. En su obra *El cuerpo en la clínica: un abordaje bioenergético y social de las subjetividades contemporáneas* (2007), destaca cómo las transformaciones socioculturales influyen en la forma en que las personas experimentan y expresan su corporalidad. Para el autor, el cuerpo no es únicamente una entidad biológica, sino también un constructo social e histórico que encarna las tensiones, contradicciones y demandas del contexto actual.

En su artículo *La historia subjetiva del síntoma: el lenguaje secreto del miedo*, Gonçálvez Boggio plantea que “el miedo termina allí donde comienza la seguridad” (2022, p. 84), subrayando que esta emoción se ha vuelto omnipresente en las subjetividades actuales. Vivimos “aprisionados” por miedos múltiples, al fracaso, al rechazo, a no estar a la altura, lo que repercute directamente sobre nuestros cuerpos. En este sentido, y retomando la afirmación de Byung Chul Han (2012), según la cual el sujeto contemporáneo es soberano de sí mismo y, por tanto, responsable exclusivo de su destino, no es extraño que el cuerpo se convierta en escenario de exigencia, autoobservación y tensión constante.

Uno de los temas recurrentes en los relatos de los participantes es el reconocimiento de las propias emociones, en particular el miedo, la ansiedad y la frustración y el aprendizaje de herramientas para gestionarlas de forma más efectiva. En este sentido, Gonçálvez Boggio (2022) sostiene que el miedo, si no es reconocido y trabajado, puede volverse disfuncional, paralizante o crónico. La práctica de *budo*, al ofrecer un entorno seguro y controlado, permite enfrentar el miedo en forma simbólica, propiciando la integración emocional y la transformación del síntoma en recurso. “El miedo tiene una base corporal. Se manifiesta cuando el cuerpo se contrae, cuando la persona pierde contacto con sus pies y con el suelo. Una persona aterrada es una persona desconectada de su base” (Lowen, 1977, p. 52).

Desde una perspectiva logoterapéutica, Viktor Frankl (2015) señala que las experiencias de sufrimiento adquieren valor si se integran en una narrativa de sentido. En sintonía con esta mirada, varios estudiantes relataron cómo, a través del compromiso con la práctica, lograron resignificar estados de ansiedad o agotamiento como señales de desajuste entre sus valores personales y las exigencias externas. Este tipo de procesos habilita decisiones más conscientes y coherentes con los propios proyectos vitales.

En relación con el manejo del estrés, la teoría polivagal de Stephen Porges (2011) ofrece una base neurofisiológica para comprender cómo ciertas prácticas, como la respiración profunda, el alineamiento postural y el movimiento rítmico, activan el sistema vago ventral, promoviendo estados de calma, conexión y flexibilidad adaptativa. La respiración, en particular, deja de ser un acto automático para convertirse en un recurso central de autorregulación emocional y foco atencional, especialmente en situaciones de alta demanda como un combate de kendo o el tiro con *yumi* (arco tradicional japonés).

Por otro lado, la práctica constante fortalece la atención corporal y mental. Desde la estética somática de Shusterman (2012) y la antropología del cuerpo de Le Breton (2002), se reivindica la importancia de recuperar el cuerpo como fuente de sentido y de saber. A través de ejercicios técnicos como el *kata* (formas preestablecidas) o el *kihon* (ejercicios básicos de entrenamiento), los estudiantes comienzan a percibir tensiones, bloqueos y patrones de reacción muchas veces inconscientes. Esta atención encarnada se transforma en un camino de autoconocimiento y agencia.

En este sentido, resulta pertinente recuperar los aportes del sociólogo Hartmut Rosa (2019), quien desarrolla el concepto de resonancia como alternativa a las lógicas de aceleración social que configuran muchas de las vivencias contemporáneas del malestar. Para Rosa, la vida moderna está atravesada por un incremento vertiginoso en la velocidad de los procesos técnicos, sociales y vitales, generando un empobrecimiento de los vínculos significativos y una experiencia de alienación respecto al cuerpo, al tiempo y al otro. Frente a esta dinámica, la resonancia implica una forma de relación con el mundo basada en la respuesta, la apertura afectiva y la transformación mutua. La práctica del *budo*, en tanto espacio ritualizado, atento y corporal, puede pensarse como un escenario privilegiado para la experiencia de resonancia, ya que interrumpe la lógica de la inmediatez, promueve una temporalidad cualitativa y permite que el sujeto se sienta “tocado” por lo que hace.

Como plantea Rosa, “vivir una vida buena no depende de la acumulación de recursos, sino de la capacidad de entrar en relaciones resonantes con el mundo” (2019, p. 57). Desde esta perspectiva, el taller se configura no solo como un espacio terapéutico o formativo, sino como un lugar de reconexión ontológica, donde los estudiantes reencuentran un ritmo propio, recuperan la escucha de sí y se abren a formas más sensibles y recíprocas de estar en el mundo.

En este punto, resulta pertinente recuperar la teoría de la agencia de Albert Bandura (2001), quien plantea que el sentimiento de autoeficacia, es decir, la creencia en la propia capacidad de influir en los acontecimientos, se construye mediante experiencias de logro y validación social. En los talleres, esta autoeficacia se refuerza por el progreso técnico, el reconocimiento de logros concretos y el acompañamiento grupal. Silvia Bleichmar (2005) también advierte que la consolidación del sentimiento de eficacia es crucial para evitar que

el malestar psíquico se cristalice en formas de inhibición, retraimiento o conducta destructiva.

Asimismo, Alicia Fernández (1991) recuerda que el aprendizaje no se limita al plano cognitivo, sino que implica una vivencia afectiva en la que intervienen el cuerpo, el deseo y la relación con la autoridad. Las artes marciales, en tanto espacio formativo que conjuga disciplina, cuidado y respeto, permiten reinscribir el deseo de aprender en un marco ético y creativo.

En cuanto a la dimensión corporal, la práctica de *budo* se realiza descalzos, lo que establece una conexión constante y directa con el suelo. Esta condición no solo tiene implicancias técnicas, sino que representa una actitud global del sujeto frente al mundo, estar en contacto con la tierra es también una forma de estar presente, de reconocerse parte del entorno. Alexander Lowen (1977), desde la bioenergética, sostiene que el enraizamiento, la conexión consciente de los pies con el suelo, es una manifestación de vitalidad, seguridad y presencia emocional. Arraigarse no implica únicamente una postura física adecuada, sino también la posibilidad de habitar el cuerpo con autenticidad y responder con eficacia ante las situaciones.

En esta misma línea, las piernas no solo cumplen una función de soporte biomecánico, sino que también expresan la posibilidad simbólica de sostenerse, avanzar, retroceder o detenerse. En concordancia con lo propuesto por Le Breton (2002), el cuerpo es portador de sentidos y cada gesto, cada postura, es una forma de lenguaje y de subjetivación.

El tono muscular, por su parte, ocupa un lugar central en la experiencia corporal. Para Lowen (1977), el tono refleja el estado emocional y energético del sujeto. Un músculo completamente contraído pierde capacidad de respuesta; uno completamente laxo no puede activarse de forma inmediata. El tono adecuado, equilibrado entre tensión y relajación, es el que permite una acción eficiente, flexible y consciente. En la práctica de *budo*, este equilibrio es fundamental para lograr movimientos fluidos, respuestas rápidas y precisas sin rigidez.

Finalmente, uno de los puntos que considero más importantes es la respiración, aunque es una función vital automática, se transforma en una herramienta central cuando es abordada conscientemente. En prácticas como el kendo o el tiro con arco, la respiración profunda y controlada permite regular las emociones, sostener la atención y optimizar el rendimiento. Según Porges (2011), la exhalación lenta activa el sistema parasimpático ventral, lo que favorece la sensación de seguridad y reduce la hiperactivación del sistema nervioso simpático.

Lowen otorgó a la respiración un papel central en su enfoque terapéutico, considerándola esencial para la vitalidad física y emocional. En su obra *La bioenergética* (1977), Lowen afirma que la respiración profunda y completa es fundamental para liberar

tensiones musculares crónicas y permitir una expresión emocional plena. Sostiene que una respiración limitada reduce la energía vital del cuerpo, afectando tanto la salud física como la emocional.

Por otra parte, pero en sintonía con lo antes expuesto sucede que, en determinados ejercicios o situaciones de práctica, suelo observar conductas evitativas que, con frecuencia, revelan la presencia de experiencias traumáticas no procesadas. Enfrentarse a otra persona, sostener una postura bajo presión o reaccionar con eficacia puede activar memorias emocionales vinculadas al miedo, la exposición o la sensación de desprotección entre otras posibilidades. Luis Gonçalves Boggio (2007) señala que en muchas subjetividades contemporáneas el miedo se convierte en una emoción dominante, que se imprime en el cuerpo como tensión crónica, rigidez o retraimiento, manifestándose en formas sutiles de resistencia o desborde.

He comprobado empíricamente a lo largo de los años y mediante una observación participante sostenida, atenta, encarnada e implicada, que en estos casos la práctica de artes marciales funciona como un verdadero catalizador emocional y sensorial, permitiendo el acceso a zonas de la experiencia que muchas veces permanecen excluidas de la conciencia cotidiana. Esta herramienta metodológica, articulada con entrevistas en profundidad, encuestas anónimas, registros reflexivos y testimonios espontáneos, me ha permitido identificar patrones de transformación subjetiva que no siempre afloran de forma explícita, pero que se manifiestan en la actitud corporal, la regulación afectiva y la vinculación con los otros. En este sentido, entiendo que el rol docente no puede limitarse a la transmisión técnica, sino que debe ser también un sostén ético, afectivo y corporal. En palabras de Paulo Freire (1996), “enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción” (p. 47). Esta perspectiva me compromete a generar condiciones que habiliten al otro a aprender de sí mismo, sin imponer ni forzar procesos, reconociendo los tiempos singulares de cada trayecto.

Un fenómeno recurrente entre quienes comienzan la práctica en los talleres es el agotamiento físico o emocional, que se manifiesta en dificultad respiratoria y colapso postural. Aunque suele superarse pronto, se vive como un límite absoluto. Frente a la presión, emerge la angustia, desborde, retraimiento o deseo de abandonar. Como señala Lowen (1977), el miedo reprimido afecta el tono muscular, la respiración y la acción. Como expresó una estudiante:

(...) Tengo depresión. Es muy difícil por momentos seguir con la vida. A veces se hace cuesta arriba solamente pararme de la cama y vivir. En los momentos en que me siento así en la práctica, me concentro en el ahora, y después de un rato logro sobrellevar la situación y disfrutar de vuelta del momento. Saber que el dolor

puede ser pasajero y que puedo disfrutar de las cosas concentrándome es algo que me ha ayudado mucho a seguir adelante. (Mujer, 29 años, Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo)

He aprendido que estos momentos son oportunidades de intervención. Mediante charlas y escucha, las y los estudiantes identifican lo que les pasa, activando recursos internos. Luego, mejoran su respiración, resistencia y regulación emocional. Como señala Gonçalves Boggio (2022), el cuerpo es un campo de sentido donde lo no dicho toma forma. Y como recuerda Freire (1997), la enseñanza debe permitir que los sujetos se descubran capaces de transformar su mundo.

A partir de la observación participante realizada a lo largo de esta experiencia, así como del análisis cualitativo de entrevistas, cuestionarios y registros escritos, ha sido posible constatar que, al comprender sus propios procesos internos, las y los estudiantes desarrollan estrategias de autogestión emocional y corporal con efectos profundamente significativos. El miedo deja de ser un obstáculo paralizante para transformarse en una vía de acceso al autoconocimiento y a la reorganización subjetiva. Así lo expresó una estudiante:

Siento que el taller tuvo un impacto muy profundo en varios aspectos de mi vida. Por un lado, desarrollé una mayor conciencia corporal, empecé a prestar atención a cómo me muevo y a mi postura. Noté una mejora clara en mi postura y también en la respiración y la movilidad. Con la práctica logré reducir la ansiedad, sobre todo en situaciones sociales que antes me generaban mucho malestar. Además, mejoré mi concentración y encontré en el iaido una forma de conectar con valores importantes para mí, como la constancia, la calma y el respeto. (Mujer, 25 años, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación)

Este tipo de transformaciones habilitan procesos de elaboración emocional, fortalecimiento del Yo y apropiación subjetiva de la experiencia vital. Tal como lo expresa Winnicott (1960, p. 145), “el gesto espontáneo solo puede surgir en un entorno donde el Yo verdadero no sea constantemente amenazado”, poniendo de relieve la importancia de contextos cuidados y no intrusivos como condición para el despliegue de la autenticidad.

Esta transformación personal, que va de lo físico a lo simbólico, encuentra continuidad cuando los cambios se integran en la vida cotidiana. En palabras de un tercer participante del taller:

Más allá del cuerpo, lo que más se movió fue mi interior. El iaido me enseñó a actuar con más paciencia y a detenerme antes de responder. En vez de reaccionar impulsivamente, ahora pienso en cómo y para qué decir algo. Es como tomar la

espada con conciencia, saber si vale la pena cortar, o si es mejor esperar. Aprendí a frenar, a observar, y a decidir con claridad, también fuera del Dojo. (Varón, 28 años, Facultad de Ciencias)

En síntesis, integrar elementos como el enraizamiento, el tono muscular y la respiración consciente en la práctica de *budo* no solo mejora el rendimiento, sino que transforma la relación con el cuerpo, las emociones y el entorno. Como afirma Gonçalves Boggio (2022), el cuerpo puede ser habitado de nuevas formas. El taller se configura como un espacio de reconfiguración subjetiva, fortalecimiento de recursos personales y elaboración simbólica del malestar.

Desde una perspectiva psicoanalítica y sociohistórica, Silvia Bleichmar (1999) plantea que la subjetividad no es una esencia inmutable del sujeto, sino un proceso de producción continuo, atravesado por discursos sociales, instituciones y prácticas simbólicas. Para esta autora, el sujeto se constituye en la medida en que logra inscribirse en los marcos normativos de una cultura, pero también en tanto es capaz de cuestionarlos, reelaborarlos y generar sentidos propios. Es decir, que no solo es producido por las condiciones sociales, sino que también es productor de nuevas formas de subjetividad.

En diálogo con esta visión, Castoriadis (1989) introduce la noción de *creación imaginaria radical*, señalando que toda sociedad se funda en una dimensión instituyente que excede lo meramente repetitivo. El sujeto, en tanto ser social e histórico, no solo se adapta a las instituciones, sino que puede modificarlas al generar nuevas formas de representación, deseo y acción. Desde esta perspectiva, los individuos no son meros productos pasivos de las estructuras sociales, sino agentes de transformación que pueden instituir otros modos de existencia.

Estas concepciones son importantes cuando se analizan los efectos de las prácticas corporales en contextos como el Taller de Artes Marciales del SCIBU. En dicho espacio, los y las participantes no solo modifican su relación con el cuerpo y las emociones, sino que, en muchos casos, transforman profundamente sus relaciones interpersonales y su inserción en los vínculos primarios, familia, pareja, amistades y entorno laboral o académico.

Varios testimonios dan cuenta de este fenómeno. Un estudiante expresó que, tras comenzar a entrenar, pudo “hablar por primera vez con su madre de temas que antes eran evitados”, mientras que otra participante señaló que la práctica la ayudó a “poner límites sin sentir culpa, con una nueva conciencia del espacio propio”. Estas transformaciones subjetivas, promovidas desde una práctica simbólica y encarnada, desbordan el ámbito del taller y se extienden a los entornos inmediatos, funcionando como vectores de cambio relacional.

Este tipo de experiencia puede pensarse como un acto instituyente según Castoriadis (1989), a través del ejercicio corporal, las personas no solo resignifican su historia y sus emociones, sino que comienzan a crear nuevas formas de habitar los vínculos y el espacio social. Lo que era vivido como imposición o miedo, se resignifica en forma de agencia, presencia y apertura vincular.

En sintonía con estas ideas, la teoría de la resonancia propuesta por Hartmut Rosa (2019) ofrece una clave adicional para comprender cómo los procesos de transformación subjetiva que tienen lugar en el taller no solo responden a un trabajo técnico o emocional, sino también a una forma distinta de relación con el mundo. La resonancia, entendida como una experiencia de apertura afectiva, atención sensible y respuesta transformadora, se configura como una condición necesaria para que lo instituyente emerja. En otras palabras, no puede haber creación imaginaria radical, en el sentido planteado por Castoriadis (1989), si el sujeto no ha sido previamente “movido” o afectado por aquello con lo que entra en contacto.

Desde esta perspectiva, la práctica corporal en el dojo no solo permite reconfigurar hábitos o estructuras simbólicas, sino que posibilita una vinculación auténtica con el cuerpo, el otro y el mundo, lo que habilita la emergencia de lo nuevo. De modo similar, Paulo Freire (1996) advertía que la verdadera educación emancipadora comienza allí donde el sujeto deja de repetir lo instituido y se convierte en protagonista de su propia historia. La resonancia, en tanto disponibilidad a ser tocado por lo que se hace y posibilidad de responder desde un lugar singular, es, en este marco, una forma sensible de agencia, sin la cual no hay acto instituyente ni pedagogía transformadora posible.

Como señala Bleichmar (1999), el sufrimiento psíquico no puede ser tratado únicamente desde lo individual, sino que requiere una lectura contextual que incluya las relaciones que lo sostienen y reproducen. En esta línea, el taller permite generar un corte en esa repetición, el cuerpo, al recuperar su potencia expresiva y su capacidad de sentir, se transforma en motor de ruptura con formas de subjetividad.

De este modo, las prácticas corporales no son solo una vía de bienestar personal, sino también una forma de intervención micropolítica, en la medida en que transforman el modo en que los sujetos se vinculan con sus afectos, sus límites y sus entornos. La subjetividad que emerge de estas prácticas no es meramente adaptativa, sino creativa, ética y relacional.

Este tipo de transformación se expresa en múltiples registros, como en el testimonio de un estudiante migrante que participa del taller:

Como migrante me sentí inmediatamente incluido en el taller. Tengo que resaltar que cuando comencé nadie me preguntó mi procedencia, algo que es común

cuando alguien que no me conoce escucha mi acento. En el taller lo único importante fueron las ganas de aprender. A mi parecer, el taller de artes marciales genera un ambiente inclusivo y agradable. Los practicantes más experimentados y el instructor del taller son muy receptivos con los principiantes e intentan tener en cuenta la situación de todos los participantes del taller. Esto incluye a los migrantes, personas de diversas orientaciones de género, sexo, raza y grupo etario. (Varón, 29 años, estudiante de doctorado).

Esta vivencia encarna lo que Rosa (2019) denomina *una relación resonante con el mundo*: un entorno donde la diferencia no excluye, sino que habilita la apertura, la reciprocidad y el reconocimiento mutuo, constituyéndose así en un verdadero espacio de transformación subjetiva e inclusión social.

Eje 2: Políticas universitarias y prácticas corporales: aportes a la promoción y prevención de la salud mental

La Ley Orgánica (Ley n.º 12.549) define entre sus fines esenciales la promoción de una formación integral para sus estudiantes, así como la contribución activa al estudio de los problemas nacionales y la defensa de los valores culturales del país (IMPO, 1958, art. 2). Esta concepción amplia del quehacer universitario trasciende la mera instrucción académica, integrando también dimensiones éticas, culturales, sociales y una creciente preocupación por el bienestar físico y mental de su comunidad universitaria.

Con más de 160.000 estudiantes activos, de los cuales más del 50 % son primera generación universitaria y el 82 % proviene de la educación media pública (MEF, 2024), la Udelar enfrenta desafíos significativos en materia de inclusión, permanencia y egreso con calidad. En este contexto, la salud mental se ha consolidado como un eje estratégico dentro de las políticas públicas universitarias, especialmente en relación con la prevención y promoción de la salud.

La creación del SCIBU responde a esta necesidad, articulando una red de apoyo integral que trasciende lo asistencial y apuesta a dispositivos que reconozcan el impacto del entorno educativo sobre la subjetividad estudiantil. En este marco, las prácticas corporales desarrolladas desde el SCIBU a través del Departamento de Deportes, como las artes marciales tradicionales, se insertan en una lógica de salud integral, actuando como herramientas preventivas y formativas.

Más allá de su valor físico, estas prácticas funcionan como dispositivos pedagógicos capaces de incidir en la construcción subjetiva, el fortalecimiento del lazo social y la regulación emocional. Frente al aumento de problemáticas como la ansiedad, la desmotivación, el *burnout* o el aislamiento en los ámbitos educativos contemporáneos

(OMS, 2022), adquieren un valor singular por su capacidad de generar sentido y pertenencia.

Desde una perspectiva filosófica y antropológica, Michel Foucault (1975) ha desarrollado la noción de *tecnologías del yo*, destacando cómo determinadas prácticas corporales funcionan como ejercicios de cuidado de sí. Pierre Bourdieu (1990), por su parte, subraya la centralidad del *habitus* corporal en la configuración de la subjetividad y en los procesos de reproducción o transformación social. En esta misma línea, el antropólogo David Le Breton (2002) enfatiza el cuerpo como mediador entre cultura e identidad, y como espacio privilegiado para la experiencia de transformación.

En paralelo, la Udelar desempeña un papel estratégico e irremplazable en el diseño, implementación y evaluación de políticas públicas en salud, posicionándose no solo como una institución educativa, sino como un agente estructural en la construcción de ciudadanía, justicia social y bienestar colectivo. A través del desarrollo simultáneo de sus funciones de enseñanza, investigación, extensión y atención directa a la comunidad, la Udelar incide de forma concreta en el tejido social uruguayo.

Forma a la mayoría de los profesionales de la salud del país en áreas como medicina, psicología, enfermería, odontología, trabajo social y educación física, consolidando una masa crítica de conocimiento que es continuamente retroalimentada mediante programas de formación permanente, actualización profesional e investigación aplicada (MEF, 2024). Esta centralidad formativa implica no solo una responsabilidad técnica, sino también ética y política frente a los desafíos emergentes en salud pública.

En el campo de la investigación, la Universidad produce conocimiento de alto impacto que constituye un insumo fundamental para la formulación de políticas preventivas. El estudio sistemático de los determinantes sociales de la salud, las condiciones de vida, los factores de riesgo y los efectos de las desigualdades estructurales permite generar diagnósticos contextualizados y propuestas de intervención basadas en evidencia (Bourdieu, 2007; Krieger, 2001). Este enfoque, que reconoce a la salud como un fenómeno complejo y multicausal, desafía las respuestas meramente biomédicas e impulsa acciones integradas que consideren lo subjetivo, lo corporal y lo comunitario.

Asimismo, la extensión universitaria constituye un canal privilegiado para la transferencia recíproca de saberes entre universidad y sociedad, reafirmando el compromiso de la Universidad de la República con la transformación social y el desarrollo territorial. Tal como señala la Udelar (s. f.), la extensión articula enseñanza, investigación y acción, promoviendo procesos de diálogo de saberes con la comunidad. En esta línea, programas impulsados por el SCIBU han desarrollado espacios interdisciplinarios de trabajo colaborativo en torno a la salud integral y las prácticas corporales, fortaleciendo la presencia

territorial de la Universidad en diversas comunidades (Facultad de Derecho, 2022; Universidad de la República, 2021).

Los resultados de esta articulación se reflejan en la cooperación académica entre la Udelar y el Ministerio de Salud Pública. Según la *Segunda encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles* (MSP, 2013), la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población uruguaya de 25 a 64 años aumentó de 56,6 % en 2006 a 64,9 % en 2013, mientras que la hipertensión arterial creció de 30,4 % a 36,6 % en el mismo período. Estos datos, obtenidos con participación universitaria, revelan que los desafíos en salud pública exceden el ámbito clínico y demandan estrategias educativas, preventivas y comunitarias orientadas a promover estilos de vida saludables y sostenibles (OPS, 2023).

La salud mental, por su parte, ha sido reconocida por la Organización Mundial de la Salud como uno de los principales desafíos del siglo XXI, al señalar que “no hay salud sin salud mental” (OMS, 2022). En respuesta, la Udelar ha incorporado en su agenda institucional políticas y programas que integran el bienestar psíquico, emocional y corporal como parte de la formación integral (Universidad de la República, 2021). Desde esta perspectiva, las prácticas corporales no deben concebirse como actividades accesorias, sino como dispositivos educativos y terapéuticos que favorecen la autorregulación emocional, la construcción de identidad y el sentido de pertenencia (Frankl, 2015; Le Breton, 2002; Gonçalves Boggio, 2007).

La articulación entre prácticas corporales y políticas de salud mental dentro de la Universidad representa una apuesta concreta por la democratización del bienestar. Desde la perspectiva desarrollada por Luis Gonçalves Boggio (2022), el cuerpo puede comprenderse como un espacio simbólico donde se expresan y elaboran dimensiones emocionales y significados que no siempre encuentran forma en el lenguaje verbal. En este sentido, al incorporar las prácticas corporales en sus propuestas pedagógicas, la Universidad habilita nuevas formas de narrarse, vincularse y habitar el espacio educativo.

Según Franco y Scartascini, “las capacidades estatales son las habilidades que tiene el gobierno para identificar asuntos de valor social y abordarlos a través de las políticas públicas, considerando las limitaciones económicas, administrativas y políticas del contexto para cumplir los objetivos propuestos” (2014, p. 24). Esta perspectiva coincide con Grindle (1997), quien advierte que, sin capacidades estatales sólidas, incluso las políticas más pertinentes pierden eficacia en su puesta en práctica.

Estas capacidades comprenden, por un lado, la dimensión administrativa, que se expresa en la disponibilidad y gestión eficiente de recursos financieros y humanos, y, por otro, la dimensión política, entendida como la habilidad de coordinar intereses y actores diversos para transformar objetivos en resultados concretos. En este sentido, indicadores como la calidad del Parlamento para legislar, la institucionalización de los partidos, la

independencia del Poder Judicial y, especialmente, el desempeño de la burocracia estatal, se vuelven claves para estimar la calidad de cualquier política pública (Evans, 1995).

El caso de Uruguay refleja con particular claridad esta tensión: tal como señalan Franco y Scartascini, el país muestra un déficit persistente en la capacidad del Servicio Civil, lo que genera cuellos de botella burocráticos y brechas críticas entre la formulación y la implementación efectiva de políticas (2014). A pesar de ubicarse por encima del promedio regional en términos de gobernanza general, el Banco Mundial destaca la necesidad de reforzar la eficacia de la burocracia para lograr una mejor ejecución de políticas en todas las áreas, incluido el bienestar social (BM, 2025). Esta debilidad administrativa se traduce, por ejemplo, en dificultades para garantizar recursos estables, equipos interdisciplinarios bien formados y redes de coordinación institucional que sostengan programas de promoción y prevención en salud mental universitaria.

Reconocer el problema estructural de la burocracia es fundamental para cualquier docente, investigador o responsable académico que impulse propuestas innovadoras como las prácticas corporales en el ámbito universitario. Sin una burocracia eficiente, capaz de articular lo político, lo técnico y lo económico, incluso los proyectos con alto valor pedagógico corren el riesgo de quedar atrapados en la fragmentación institucional o en la desarticulación de esfuerzos. Tal como advierte O'Donnell (1993), sin instituciones administrativas robustas, los derechos y las políticas más avanzadas corren el peligro de devenir en promesas incumplidas. Esta situación se ve reflejada en el testimonio de un docente (con un grado jerárquico superior), que ilustra de forma elocuente el impacto cotidiano de estas trabas:

Algo que debería llevar tres meses, llevó más de un año y medio. El trámite va de una oficina a otra, vuelve por una coma, cae justo cuando alguien está de licencia, y se tranca. Si entra en diciembre, olvídate, hasta marzo no se toca. Es todo muy lento, demasiado lento. Llega un punto en que uno ya está entregado, ya sabés que no va a salir cuando tiene que salir. Vas vacunado, como quien dice.
(Comunicación personal, marzo de 2025)

Este relato, atravesado por la resignación y el desgaste emocional, ejemplifica de manera empírica lo que autores como O'Donnell (1993) y Grindle (1997) conceptualizan como *cuellos de botella institucionales*: bloqueos estructurales que, aun con voluntades comprometidas y recursos disponibles, comprometen seriamente la ejecución de políticas públicas. La comprensión y el abordaje de estas limitaciones resulta ineludible para proyectar acciones sostenibles en el tiempo. Por todo lo anterior, es imperioso que las autoridades académicas, gubernamentales y sanitarias reconozcan el papel estructurante de la Udelar como coautora de las políticas públicas en salud. No solo forma profesionales y

produce conocimiento, configura entornos institucionales que se reconocen como actores activos en la producción de salud, ciudadanía y subjetividad. Sostener, fortalecer y proyectar estas acciones no es solo una apuesta educativa, sino una inversión estratégica para el país. En contextos de crisis sanitaria, fragmentación subjetiva y transformaciones sociales aceleradas, la Universidad pública se presenta como uno de los pilares más sólidos para la construcción de un Uruguay más justo, saludable y equitativo.

Eje 3: La práctica marcial como dispositivo de subjetivación y transformación psicosocial

En su libro *Budokas modernos: Artes marciales, deportes de combate y clubes de pelea* (2023), Bruno Mora Pereyra realiza una etnografía de los espacios de lucha en Montevideo, centrada en varones de clase obrera y media. La obra examina cómo estos espacios producen “budokas modernos”, individuos que aplican adaptativamente preceptos asiáticos tradicionales en la práctica y la vida cotidiana. El autor explora el *ethos* que se genera en estos clubes, considerando cómo se procesan miedos contemporáneos y cómo se combinan la tradición con la lógica deportiva para configurar identidades. Además, Mora Pereyra reflexiona sobre su rol como investigador y participante, integrando su experiencia personal en la práctica de artes marciales. Este trabajo, basado en su tesis de maestría en Antropología en la Udelar, contribuye al campo de los estudios sociales del deporte desde una perspectiva latinoamericana e interdisciplinaria.

Desde una perspectiva antropológica, Le Breton (2002) propone que el cuerpo es portador de sentido y vehículo de subjetivación. En este marco, el movimiento en el *budo*, que es a la vez técnico, simbólico y expresivo, permite articular experiencias de poder, vulnerabilidad, superación y transformación. Cada técnica, cada kata, cada enfrentamiento ritualizado (como un combate de kendo o una forma de iaido), implica la activación de saberes tácitos que reconfiguran la relación del sujeto con su historia, su identidad y sus posibilidades. El cuerpo, en este proceso, deja de ser un objeto funcional para convertirse en sujeto de experiencia.

Desde la logoterapia, Frankl (2015) sostiene que el ser humano se constituye en la medida en que encuentra sentido, incluso en el sufrimiento. En esta línea, la práctica marcial puede ser pensada como una vía para significar el dolor, el esfuerzo y el miedo, transformándolos en actos éticos y vitales. Valores como la perseverancia, el coraje, la humildad y el respeto no son abstracciones en el *budo*, sino que se encarnan en gestos concretos, rutinas y vínculos significativos que transforman la cotidianidad del practicante.

Es necesario distinguir la práctica tradicional del *budo* japonés de otras formas de actividad física orientadas al rendimiento. Si bien ambas comparten elementos físicos, institucionales y sociales, el *budo* incorpora una dimensión espiritual que no debe

entenderse de modo religioso, sino como una forma de trabajo subjetivo y ético sobre uno mismo. Esta dimensión espiritual atraviesa la totalidad de la práctica, desde los rituales de saludo y los silencios de concentración hasta la actitud con la que se enfrenta la dificultad. Se trata, como señala Shusterman (2010), de una atención encarnada que integra cuerpo, mente y espíritu como dimensiones indisolubles del proceso formativo.

La práctica de artes marciales tradicionales constituye, entonces, un dispositivo privilegiado de subjetivación. En este proceso, el cuerpo se transforma en un lugar de inscripción de significados, afectos y posiciones éticas que atraviesan no solo el entrenamiento, sino toda la experiencia vital del practicante. Como sostiene Foucault (1988), los cuerpos son moldeados por tecnologías sociales que configuran modos de ser, pero también son espacios donde puede desplegarse una subjetividad activa, capaz de resistir, reconfigurar y crear nuevas formas de existencia.

Esta producción subjetiva se distancia de la lógica utilitaria o competitiva y se sostiene en prácticas rituales, repetitivas y relacionales. Como afirma Le Breton (2002), el cuerpo es un lenguaje social donde el sujeto puede resignificar el malestar, recuperar su presencia y reconfigurar su identidad. Las artes marciales, en tanto práctica situada, permiten trabajar el miedo, la frustración y la desregulación emocional desde una matriz simbólica que promueve el autocuidado, la autorregulación y el vínculo ético con otros.

Desde la bioenergética, Alexander Lowen (1977) señala que las emociones son también realidades corporales, que se expresan en tensiones musculares, en la respiración y en la postura. La práctica marcial permite acceder a esos registros preverbales, movilizando procesos de integración emocional y autoconocimiento profundo. Luis Gonçalvez Boggio (2007) remarca que el cuerpo es un “territorio de existencia”, donde se manifiestan tanto las tensiones sociales como las posibilidades de transformación subjetiva. En sus palabras: “la práctica corporal no es neutral; produce subjetividad, es decir, modos de estar en el mundo, de habitar el cuerpo y de relacionarse con el otro”.

La logoterapia de Viktor Frankl (2015) postula que incluso el sufrimiento puede adquirir sentido si es integrado en una narrativa vital. El *budo* opera en ese registro, ritualiza el combate, simboliza la resistencia y otorga forma al malestar mediante el movimiento. Este tránsito no se limita al espacio del dojo, impacta en las relaciones del sujeto, en su autopercepción y en su modo de estar con otros.

La subjetivación promovida por la práctica marcial no es meramente individual. Como sostienen Bleichmar (1999) y Castoriadis (1989), el sujeto es también agente activo en la producción de mundo. Esta agencia se manifiesta cuando los cambios subjetivos afectan también al entorno, familiares, amigos, parejas y comunidades cercanas observan modificaciones en el modo en que la persona regula sus emociones, enfrenta conflictos y participa en vínculos significativos. De este modo, las artes marciales se constituyen en

prácticas que producen subjetividad y transforman el entramado social más allá del entrenamiento.

Además de los efectos individuales y colectivos en términos de subjetivación, la práctica marcial en el contexto universitario ha demostrado ser un espacio inclusivo, abierto a la participación de personas de diversas edades, géneros e identidades. Los registros del Taller entre 2016 y 2025 muestran una participación intergeneracional, con franjas etarias que abarcan desde estudiantes jóvenes hasta personas mayores de 60 años y una distribución de género que evidencia una creciente tendencia hacia la paridad.

Las gráficas correspondientes a estos datos permiten visualizar cómo la propuesta ha logrado sostener una apertura constante a la diversidad, consolidando un entorno accesible y respetuoso. Esta inclusión no se limita a lo cuantitativo, como expresó una estudiante:

Todo empezó a darse poco a poco. Siempre tuve problemas de postura, ansiedad, jamás creí en mí misma para lograr algo que requiere tanto esfuerzo y trabajo. Pero con el tiempo dejé de cohibirme, entendí que puedo lograr lo que me proponga. El taller me enseñó a respirar, a mantener la calma, a estar más consciente de lo que me pasa. En este espacio jamás nadie ha discriminado a nadie por nada. Entre todas y todos generamos un ambiente donde te sentís respetado, acompañado y parte de algo valioso. (Mujer, 21 años, Facultad de Arquitectura, Diseño y Urbanismo)

Figura 9

Gráfica de rango etario, inicios de 2025

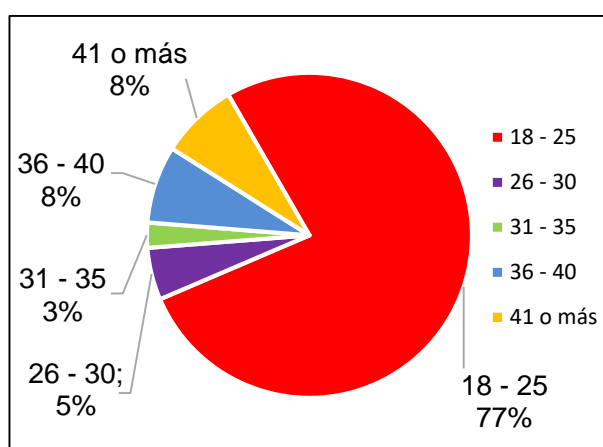
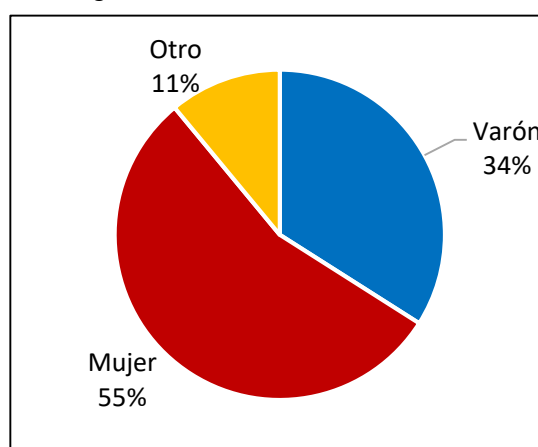


Figura 10

Distribución por identidad de género, inicios de 2025



Este tipo de percepciones se reitera en numerosos testimonios que destacan el acompañamiento entre practicantes, la horizontalidad en la práctica y el valor dado a las

trayectorias singulares. Lejos de reproducir jerarquías excluyentes, el dojo se configura como un espacio ético y pedagógico donde el reconocimiento mutuo y la construcción de vínculos intergeneracionales contribuyen activamente a la formación integral del sujeto.

La vida universitaria es muy pesada y estresante. Pasar encerrada con un libro, frente a una pantalla redactando sin un respiro, es demasiado duro. Tenemos una tasa de suicidios muy alta en nuestro país, las carreras son muy complicadas y, a veces, las mismas instituciones nos la hacen imposible. Por eso es importante tener un espacio de despeje, más aún si es gratuito. El taller me ayudó con muchas cosas, ataques de pánico, ansiedad, problemas de concentración y desorganización. Pero también me permitió sentirme parte, rodeada de gente muy distinta, que entrena con respeto. Ver personas de todas las edades y cuerpos compartiendo el mismo camino me hizo comprender que no tengo que dejarme definir por los fracasos ni por las opiniones ajenas. Hoy tengo más confianza, más salud y más ganas de seguir en la Facultad. Este taller fue una de las mejores decisiones que tomé. (Mujer, 20 años, Facultad de Química)

En este contexto, las artes marciales deben ser reconocidas no como un complemento recreativo, sino como una práctica formativa integral que articula cuerpo, emoción, vínculo y sentido. Su inclusión en políticas universitarias de bienestar y en propuestas públicas de salud mental no solo es legítima, sino urgente si se pretende avanzar hacia una formación más ética, comprometida y humanizante.

Eje 4: Innovar desde la práctica: el cuerpo como territorio de conocimiento situado

Desde hace cuatro décadas, mi recorrido como practicante y docente de artes marciales se ha entrelazado con la búsqueda de comprender el cuerpo como espacio de subjetivación, explorando cómo el movimiento, la repetición técnica, la relación con el otro y los rituales del *budo* pueden incidir en la configuración de la identidad, en la elaboración del malestar y en la promoción del bienestar personal. Esta experiencia ha sido enriquecida en los últimos años por mi formación académica en psicología, con especial interés en enfoques corporales y existenciales y por mi desempeño como docente en la Universidad de la República, en el taller de artes marciales.

La sistematización, entendida en los términos de Jara (2018), no consiste simplemente en describir una experiencia, sino en volver inteligible una práctica compleja, situada y viva, que articula múltiples saberes, roles y sentidos. En este caso, la experiencia sistematizada es una propuesta pedagógica innovadora que conjuga saberes marciales tradicionales, enfoques psicológicos contemporáneos, herramientas educativas críticas y

metodologías corporales grupales, en un dispositivo que busca acompañar procesos de formación, regulación emocional y reapropiación subjetiva.

Producir conocimiento situado implica reconocer que el saber no es neutro ni universal, sino que se genera desde posiciones concretas, atravesadas por la historia, el cuerpo, las emociones y el territorio (Haraway, 1988; Walsh, 2009). En este sentido, la experiencia que aquí se sistematiza se desarrolla en un contexto específico, Uruguay, en el marco de un programa de talleres interdisciplinarios universitarios que promueven el bienestar y la formación integral de estudiantes, trabajadoras y trabajadores de la Udelar, articulando lo físico, lo emocional, lo grupal y lo simbólico.

A diferencia del deporte occidental, que privilegia la competencia, el rendimiento y la eficiencia, las artes marciales tradicionales japonesas incluyen, además del componente físico, una dimensión ética, espiritual y formativa (Ueshiba, 2009). En Japón, el *budo* no es solo un camino de combate, sino un camino de formación integral del ser. Esta dimensión espiritual, que no debe entenderse en términos religiosos, sino existenciales, encuentra afinidades con la propuesta de Viktor Frankl (2015), quien sostiene que el ser humano necesita experimentar sentido, incluso en el sufrimiento, para lograr una vida plena. Desde la logoterapia, la espiritualidad se vincula con la búsqueda de propósito, el compromiso con valores y la apertura a la trascendencia como dimensión constitutiva de la existencia.

Esta propuesta pedagógica interdisciplinaria integra las técnicas del *budo* con herramientas de la psicología corporal (Lowen, 1977; Gonçalves Boggio, 2007) y la teoría polivagal (Porges, 2011), buscando activar el cuerpo como superficie de inscripción de memorias, afectos y patrones vinculares, pero también como espacio de resignificación, regulación emocional y transformación. A través de ejercicios técnicos, respiratorios y rituales marciales, el practicante es invitado a reencontrarse con su eje, habitar el presente y reconstruir una relación más consciente, respetuosa y compasiva consigo mismo.

La dimensión pedagógica de esta propuesta no se limita a la enseñanza de técnicas físicas, sino que busca promover procesos de subjetivación. Como plantea Paulo Freire (1996), educar es un acto de amor y libertad, que exige posicionarse éticamente y asumir el rol de facilitador de procesos de construcción de sentido. Esta perspectiva dialógica y crítica se ve enriquecida cuando se incorpora el cuerpo como lugar legítimo de conocimiento, memoria y subjetividad.

La innovación pedagógica que aquí se propone no radica únicamente en introducir una nueva técnica o contenido, sino en la capacidad de articular diversos campos del saber marcial, psicológico, filosófico y educativo en una práctica situada que responde a problemáticas reales vividas por personas concretas.

En un contexto universitario donde aumentan las manifestaciones de ansiedad, estrés crónico, disociación corporal, malestar subjetivo y vínculos fracturados, este tipo de intervención no solo resulta pertinente, se vuelve urgente.

El Taller de Artes Marciales del SCIBU no fue diseñado como un dispositivo clínico ni como un espacio terapéutico formal. Sin embargo, su impacto ha sido claramente terapéutico. Los testimonios de quienes participan dan cuenta de una transformación profunda, recuperación de la confianza en el propio cuerpo, mejora en la calidad del sueño, disminución de episodios de ansiedad, fortalecimiento de los vínculos sociales, aumento de la concentración y el compromiso académico. Estos efectos no son casuales, están respaldados por marcos teóricos sólidos como la teoría polivagal (Porges, 2011), la bioenergética (Lowen, 1977) y la logoterapia (Frankl, 2015).

En este sentido, la práctica de *budo*, entendida como un camino integral que une cuerpo, mente y ética, habilita la expresión emocional, estimula la autorregulación del sistema nervioso autónomo y refuerza el sentimiento de autoeficacia (Bandura, 2001). Permite al sujeto transitar desde una posición pasiva y sintomática hacia una experiencia activa de integración, agencia y sentido.

Por eso, la sistematización de esta experiencia no es solo un ejercicio académico, sino un acto epistemológico y político. Implica legitimar saberes encarnados que históricamente han sido marginados del canon universitario, implica reconocer que el cuerpo no es solo un objeto de estudio, sino una fuente de saberes arraigados en la experiencia vivida y de transformación, e implica también visibilizar propuestas que rompen con la escisión moderna entre teoría y práctica, mente y cuerpo, razón y afecto.

Esta mirada pedagógica, que recupera el cuerpo como territorio de formación y subjetivación, se alinea con los principios de una universidad crítica, democrática y comprometida con la salud integral y la justicia social. A su vez, responde a lineamientos internacionales sobre promoción del bienestar en entornos educativos (Galán-Muros, Roser-Chinchilla y Hsiung, 2024), que recomiendan integrar propuestas en prácticas corporales y artísticas a la currícula universitaria.

Así, este taller se presenta como una experiencia de frontera, un laboratorio pedagógico desde donde pensar una universidad que no solo transmite saberes, sino que los produce desde el encuentro, el vínculo y el movimiento. Una universidad que se atreve a incorporar la escucha del cuerpo, la ética del cuidado y la apertura al otro como ejes centrales de su propuesta formativa. Una universidad que se atreve a transformarse, porque comprende que habitar su tiempo implica asumir con coraje y responsabilidad los desafíos del presente.

Consideraciones éticas

Este trabajo tiene valor social y académico, en tanto busca contribuir a la comprensión de los efectos psicosociales de la práctica de artes marciales tradicionales en el ámbito universitario. En particular, se propone generar aportes relevantes que enriquezcan las políticas públicas universitarias orientadas a la promoción y prevención en salud mental, así como propiciar instancias de reflexión sobre la inclusión de prácticas corporales no convencionales en el campo de la psicología y la educación superior.

La metodología de sistematización de experiencias se diseñó específicamente para este caso, integrando registros institucionales, observaciones, testimonios y evaluaciones formativas de los y las participantes en los talleres. Se priorizó en todo momento el bienestar y la autonomía de los y las estudiantes, garantizando su consentimiento informado para el uso de los datos en el marco de este trabajo, en consonancia con lo establecido en el *Código de ética del psicólogo* (capítulo X, artículos 64.º, 65.º y 66.º).

Se explicó a las y los participantes los objetivos del trabajo, su alcance, las razones de su participación y las condiciones de confidencialidad, recordándoles que podían retirar su consentimiento o finalizar su participación en cualquier momento, sin ningún tipo de consecuencia negativa. Los testimonios fueron anonimizados y utilizados con fines exclusivamente académicos.

En cuanto a la escala de riesgo, consideramos que esta investigación se ubica en el nivel de riesgo mínimo, dado que se utilizaron únicamente procedimientos no invasivos, tales como entrevistas individuales presenciales o virtuales y análisis de materiales escritos generados en el marco de las clases. No obstante, se tuvo en cuenta que se trabaja con una población que, si bien no es clínicamente vulnerable, puede atravesar momentos de tensión emocional asociados a la experiencia universitaria, al estrés académico o a situaciones personales. Por ello, se mantuvo una actitud atenta, empática y respetuosa, especialmente en el abordaje de temas sensibles como el malestar emocional, la ansiedad o el sentido de eficacia personal.

Esta perspectiva ética no solo responde a una obligación profesional, sino que se alinea con la concepción integral del ser humano que subyace a este trabajo: un sujeto encarnado, interdependiente y contextualizado, cuya palabra merece ser escuchada, comprendida y cuidada.

Reflexiones finales

Aún mientras escribo este trabajo, siguen ocurriendo cosas que me atraviesan profundamente. No puedo, ni quiero, dejar de lado mi propia implicación en esta experiencia. Cada paso que dimos en el taller, cada vínculo que se tejó, cada cuerpo que se habitó de otra forma dejó una marca. Los desafíos y los logros que vivimos no fueron solo pedagógicos o técnicos, fueron profundamente humanos y también míos.

Por eso, me resulta imprescindible detenerme a pensar en la implicación, en esa posición desde la cual también produzco conocimiento. No como observador externo, sino como parte activa de lo que sucede. Como plantea Manero (1995), la implicación remite al modo en que el investigador se involucra con su historia, deseos y saberes, en el proceso de investigación/sistematización y al análisis de esa relación como parte del conocimiento producido.

En este sentido, creo que estudiar y analizar nuestra propia implicación no solo es legítimo, sino también un acto de responsabilidad ética y epistémica. Porque una vez que hemos vivido ciertas experiencias, una vez que algo nos toca, nos transforma. El mundo ya no puede verse con los mismos ojos. No hay vuelta atrás.

Pienso, por ejemplo, en lo que decía el astronauta Scott Kelly al ver desde el espacio la delgadez de la atmósfera terrestre. Aquella imagen le cambió la perspectiva para siempre. Entendió la fragilidad del planeta y la necesidad urgente de cuidarlo. Su rol, su conciencia, su forma de estar en el mundo ya no fueron las mismas. Y eso me resuena. Porque también nosotros, cuando tomamos conciencia, ya no podemos desentendernos. Estamos implicados. Todos.

¿Y qué puede hacer una sola persona? Lo primero, y quizá lo más importante, ser. Ser un individuo, existir de forma consciente. Porque una vez que entendemos algo, ese cambio empieza por dentro. Y cuando digo “nosotros somos la institución”, lo digo desde la convicción de que las estructuras no son solo externas, están hechas también de nuestras acciones, decisiones, silencios y palabras. La transformación empieza cuando nos hacemos cargo de eso.

En definitiva, esta experiencia pedagógica propone una innovación que no se basa únicamente en la incorporación de nuevas técnicas corporales o dispositivos, sino en una relectura crítica de las condiciones concretas en que el aprendizaje ocurre, cuerpos atravesados por tensiones sociales, subjetividades fragmentadas por discursos de rendimiento, vínculos muchas veces empobrecidos por la aceleración de lo cotidiano. La práctica interdisciplinaria que sistematizo aquí y que vivencio produce conocimiento situado, encarnado y transformador, que no solo dialoga con marcos teóricos diversos, sino que

emerge de la experiencia vivida, de los gestos, los silencios, las resistencias y las aperturas de quienes participan.

Este trabajo no pretende ser un modelo, sino un testimonio honesto de una posibilidad: la de pensar la pedagogía desde el cuerpo, desde la emoción y desde el encuentro humano. En un tiempo donde la fragmentación del saber y la estandarización de los vínculos amenazan con vaciar de sentido los espacios educativos, prácticas como esta reafirman que es posible y necesario crear propuestas que integren, que escuchen, que sostengan. Como señala Freire (1997), enseñar es un acto profundamente ético y político, y en tanto tal, debe partir siempre de la realidad concreta de quienes aprenden.

La práctica del *budo*, recontextualizada en el ámbito educativo, ofrece así un campo fértil para la producción de sentidos, para la resignificación de vivencias y para la consolidación de una pedagogía del cuerpo con raíces éticas, sensibles y emancipadoras. Este conocimiento no se limita a describir lo que ocurre; aspira a transformar, a abrir caminos, a desafiar lo dado. Y en ese gesto, en esa apertura, en esa osadía de implicarse, encuentra su verdadera potencia.

Pero si esa potencia ha quedado demostrada a lo largo de esta sistematización, no puedo concluir sin advertir con firmeza las condiciones estructurales que dificultan o directamente impiden su desarrollo. Porque junto al impacto subjetivo y comunitario de esta propuesta, emergen con igual claridad los límites que impone un sistema que, pese a declararse inclusivo, reproduce desigualdades logísticas, comunicacionales y afectivas que comprometen el acceso efectivo al bienestar.

Vivimos en un país donde miles de estudiantes universitarios conviven con síntomas persistentes de angustia, sedentarismo, disociación corporal, ansiedad y soledad. En este escenario, la experiencia aquí narrada ha demostrado ser un espacio de regulación emocional, pertenencia, sostén y sentido. No se trata de una actividad recreativa, sino de un dispositivo pedagógico y psicosocial que acompaña procesos subjetivos complejos y que, a falta de otros apoyos, muchas veces impide el abandono académico.

Sin embargo, esta práctica ha debido sostenerse en condiciones adversas, sin un espacio físico propio durante años, sin material de difusión institucional, con limitaciones presupuestales, con escasa articulación interinstitucional y frente a una burocracia lenta, opaca y, muchas veces, indiferente a las urgencias vitales de quienes transitan la universidad. Esta fragilidad operativa no es una anécdota, es el síntoma de una carencia estructural que impide pensar en grande, que desalienta el compromiso y que agota a quienes, desde la docencia, intentan construir otras formas de habitar la universidad.

El reciente reconocimiento presupuestal del dojo universitario y la aprobación académica de una asignatura optativa son avances significativos, pero insuficientes. Son señales de posibilidad. Y como toda posibilidad, requieren voluntad política para hacerse

realidad. La salud mental no puede seguir pensándose de manera asistencial o tardía. Necesitamos políticas que prevengan, que sostengan, que escuchen. Necesitamos acciones que comprendan que el cuerpo no es un apéndice de la mente, sino su territorio, su expresión y su memoria.

Lo que aquí sistematizo no es solo una propuesta metodológica, sino una invitación a replantear profundamente cómo entendemos la formación, el bienestar y la responsabilidad institucional. Considerando el ejemplo mencionado al principio de este apartado, cuando desde el espacio se percibió con total claridad la delgadez de la atmósfera y, con ella, la fragilidad de nuestro planeta, se tomó una decisión ética: actuar. Primero desde la conciencia, luego desde el compromiso. Y si ese mundo al que debemos cuidar es el de nuestros estudiantes, nuestros cuerpos, nuestras vidas... Entonces no hay margen para la indiferencia ni excusas para no involucrarse, no hay excusas para no actuar.

Referencias bibliográficas

- Agamben, G. (2009). *¿Qué es un dispositivo?* (2.^a Ed.). Adriana Hidalgo editora.
- Báfico, J. (2020). Subjetividades en disputa en tiempos de pandemia. *Revista Topía: Psicoanálisis, Sociedad y Cultura*. Recuperado de <https://www.topia.com.ar>
- Banco Mundial. (23 de abril de 2025). *Uruguay: panorama general*.
<https://www.bancomundial.org/es/country/uruguay/overview>
- Bandura, A. (2001). Teoría social cognitiva: una perspectiva agentiva. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Bleichmar, S. (1999). *Dolor país: subjetividad y sufrimiento social*. Topía Editorial.
- Bleichmar, S. (1999). *La construcción del sujeto ético: Cuestiones metapsicológicas y clínicas*. Paidós.
- Bleichmar, S. (2005). *La subjetividad en riesgo: el malestar en la cultura neoliberal*. Topía Editorial.
- Bourdieu, P. (1990). *The Logic of Practice* [La lógica de la práctica]. (R. Nice, Trad.). Stanford University Press. (Trabajo original publicado en 1980)
- Bourdieu, P. (2007). *La miseria del mundo*. (J. Jordá, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Trabajo original publicado en 1993)
- Carbajal, S. (2011). *La responsabilidad institucional en la permanencia del estudiante en la Universidad de la República durante el año de ingreso*. [Tesis de maestría, Facultad de Psicología, Udelar]. Colibrí.
- Castoriadis, C. (1989). *La institución imaginaria de la sociedad*. Tusquets.
- Coordinadora de Psicólogos del Uruguay (2008). *Código de Ética Profesional del Psicólogo/a*. <https://www.psicologos.org.uy/sobre-cpu/codigo-de-etica/>
- Deleuze, G. (1989). *Michel Foucault, filósofo*. Gedisa.
- Deleuze, G. y Guattari, F. (1980). *Mille plateaux: Capitalisme et schizophrénie 2* [Mil mesetas: Capitalismo y esquizofrenia 2]. Éditions de Minuit.
- Evans, P. B. (1995). *Embedded autonomy: States and industrial transformation* [Autonomía incrustada: Estados y transformación industrial]. Princeton University Press.
- Facultad de Derecho, Universidad de la República (2022). *Servicio Central de Inclusión y Bienestar Universitario (SCIBU)*. Universidad de la República. <https://www.fder.edu.uy/sites/default/files/2023-04/inclusion-y-bienestar.pdf>
- Fernández, A. (1991). *La inteligencia atrapada*. Paidós.
- Fernández, L. M. (1994). *Instituciones educativas. Dinámicas institucionales en situaciones críticas*. Paidós.
- Foucault, M. (1988). *Technologies of the self: A seminar with Michel Foucault* [Tecnologías del yo: un seminario con Michel Foucault]. (L. H. Martin, H. Gutman y P. H. Hutton, Eds.). University of Massachusetts Press.

- Foucault, M. (1994). *Dits et écrits* [Palabras y escritos]. (Vol. IV). Gallimard.
- Foucault, M. (1976). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. (A. Garzón del Camino, Trad.). Siglo Veintiuno Editores. (Trabajo original publicado en 1975).
- Franco, M. y Scartascini, C. (2014). *La política de las políticas públicas: Re-examinando la calidad de las políticas públicas y las capacidades del Estado en América Latina y el Caribe*. <https://doi.org/10.18235/0008493>
- Frankl, V. E. (1994). *La voluntad de sentido: conferencias escogidas sobre logoterapia* (J. Aguilar, Trad.). Herder.
- Frankl, V. E. (2015). *El hombre en busca de sentido* (3.^a ed.). Herder. (Trabajo original publicado en 1946).
- Freire, P. (1996). *Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa* [Pedagogía y autonomía: Saberes necesarios en la práctica educativa]. Paz e Terra
- Freire, P. (1997). *Pedagogía del oprimido*. (30.^a ed.). Siglo Veintiuno Editores.
- Galán-Muros, V., Roser-Chinchilla, J. y Hsiung, N. (2024). *Apoyando la salud mental y el bienestar de los estudiantes de educación superior*. Instituto Internacional de la UNESCO para la Educación Superior en América Latina y el Caribe. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000391501_spa
- Gonçalves Boggio, L. (2007). *El cuerpo en la clínica: Un abordaje bioenergético y social de las subjetividades contemporáneas*. En Pérez Fernández, R. (Comp.), *Cuerpo y subjetividad en la sociedad contemporánea* (pp. 206-220). Psicolibros Universitario.
- Gonçalves Boggio, L. (2010). *El cuerpo en la psicoterapia: nuevas estrategias clínicas para el abordaje de los síntomas contemporáneos*. Montevideo: Psicolibros – Waslala
- Gonçalves Boggio, L. (2022). La Historia Subjetiva del Síntoma: El Lenguaje Secreto del Miedo. *Revista Latino-Americana De Psicología Corporal*, 9(13), 84-103. <https://doi.org/10.14295/rlapc.v9i13.139>
- Grindle, M. S. (1997). *Getting Good Government: Capacity Building in the Public Sectors of Developing Countries* [Lograr un buen gobierno: Desarrollo de capacidades en los sectores públicos de los países en desarrollo]. Harvard University Press.
- Guber, R. (2011). *La etnografía. Método, campo y reflexividad*. Siglo XXI Editores.
- Han, B. C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Haraway, D. (1988). Situated knowledges: The science question in feminism and the privilege of partial perspective [Conocimientos situados: La cuestión de la ciencia en el feminismo y el privilegio de la perspectiva parcial]. *Feminist Studies*, 14(3), 575-599. <https://doi.org/10.2307/3178066>
- Jara, O. (2018) *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. Fundación Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano.

- Kaës, R., Bleger, J., Enriquez, E., Fornari, F., Fustier, P., Rousillon, R. y Vidal, P. (1989). *La institución y las instituciones: estudios psicoanalíticos*. Paidós.
- Krieger, N. (2001). Theories for social epidemiology in the 21st century: An ecosocial perspective [Teorías para la epidemiología social en el siglo XXI: Una perspectiva ecosocial]. *International Journal of Epidemiology*, 30(4), 668-677.
<https://doi.org/10.1093/ije/30.4.668>
- Le Breton, D. (2002). *Antropología del cuerpo y modernidad*. (P. Mahler, Trad.). Nueva Visión. (Trabajo original publicado en 1990)
- Ley 12.549 de 1958. Ley Orgánica de la Universidad de la República. 16 de octubre de 1958. <https://www.impo.com.uy/bases/leyes/12549-1958>
- Lourau, R. (1975). *El análisis institucional*. (A. Suárez, Trad.). Laia.
- Lourau, R. (1989). *El diario de investigación: materiales para una teoría de la implicación*. (E. Carballo Villaseñor, Trad.). Universidad de Guadalajara.
- Lowen, A. (1977). *La bioenergética*. Sirio.
- Manero Brito, R. (1995). El análisis de las implicaciones. En Castillo, M. Á. (Ed.), *3 Foro departamental de educación y comunicación 1995* (pp. 248-268). Universidad Autónoma Metropolitana, Unidad Xochimilco.
- Mauss, M. (1979). *Sociología y antropología*. (T. Rubio de Martín-Retortillo, Trad.). Tecnos. (Trabajo original publicado en 1950).
- Ministerio de Economía y Finanzas. (3 de julio de 2024). Exposición de motivos. RC 2023 5.4.5 Universidad de la República. <https://www.gub.uy/ministerio-economia-finanzas/comunicacion/publicaciones/exposicion-motivos-rc-2023/54-educacion-cultura/545-universidad>
- Ministerio de Salud Pública (2013). *2.ª encuesta nacional de factores de riesgo de enfermedades no transmisibles*. https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/sites/ministerio-salud-publica/files/documentos/publicaciones/2DA_ENCUESTA_NACIONAL_final2_digital.pdf?
- Mora Pereyra, B. (2023). *Budokas modernos: Artes marciales, deportes de combate y clubes de pelea*. Ediciones Universitarias.
- Musashi, M. (2015). *El libro de los cinco anillos* (R. Abend Van Dalen, Trad.). Blume. (Trabajo original publicado en 1645)
- O'Donnell, G. (1993). On the state, democratization and some conceptual problems: A Latin American view with glances at some postcommunist countries [Sobre el Estado, la democratización y algunos problemas conceptuales: Una visión latinoamericana con miradas a algunos países poscomunistas]. *World Development*, 21(8), 1355-1369. [https://doi.org/10.1016/0305-750X\(93\)90048-E](https://doi.org/10.1016/0305-750X(93)90048-E)

- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos*. Editorial OMS, <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240059062>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Editorial OPS, https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/57504/9789275327265_spa.pdf
- Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation* [La teoría polivagal: Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación]. Norton.
- Reich, W. (1981). *La función del orgasmo* (M. Vázquez, Trad.). Paidós. (Trabajo original publicado en 1927).
- Rosa, H. (2019). *Resonancia. Una sociología de la relación con el mundo*. Katz Editores.
- Shusterman, R. (2010). *Body consciousness: A philosophy of mindfulness and somaesthetics* [Conciencia corporal: Una filosofía de la atención plena y la estética somática]. Cambridge University Press.
- Shusterman, R. (2012). *Thinking through the Body: Essays in Somaesthetics* [Pensar a través del cuerpo: Ensayos de estética somática]. Cambridge University Press.
- Ueshiba, M. (2009). *El arte de la paz*. (M. Portillo, Trad.) Kairós. (Trabajo original publicado en 1992).
- Universidad de la República (2021). *La Universidad de la República frente al SARS-CoV-2*. Ediciones Universitarias, UCUR. https://cienciassociales.edu.uy/wp-content/uploads/2021/03/La-Universidad-de-la-Republica-frente-al-SARS-CoV-2_compressed.pdf
- Universidad de la República (21 de setiembre de 2023). *La Udelar solicitó recursos para atender a una población creciente y diversa de estudiantes*. <https://gestion.udelar.edu.uy/noticias/la-udelar-solicito-recursos-para-atender-una-poblacion-creciente-y-diversa-de-estudiantes>
- Universidad de la República (s. f.). *Integración de conocimientos y prácticas en la comunidad*. <https://udelar.edu.uy/portal/integracion-de-conocimientos-y-practicas-en-la-comunidad/>
- Walsh, C. (2009). Interculturalidad crítica y pedagogía de-colonial: apuestas (des)de el insurgir, re-existir y re-vivir. *Educação Online*, (4). <https://educacaoonline.edu.puc-rio.br/index.php/eduonline/article/view/1802/561>
- Winnicott, D. W. (1960). *The theory of the parent-infant relationship*. *The International Journal of Psycho-Analysis*, 41, 585-595.

Anexos: Imágenes

Figura 11

Práctica de kendo, ISEF, 2023



Figura 12

Práctica de iaido, ISEF, 2023



Figura 13

Práctica de kyudo, ISEF, 2023



Figura 14

Práctica de jodo, ISEF, 2023



Nota. Solo tres personas realizando la secuencia de tiro.

Figura 15

Comienzo de clases 2024 (izquierda) y 2025 (derecha)



Figura 16

Práctica final, diciembre 2024, con parte de los grupos de iaido y de kendo



Figura 17

Precariedad de infraestructura



Nota. La precariedad de la infraestructura deportiva en la Udelar ha sido una constante que limita seriamente el desarrollo del Taller de Artes Marciales. Durante años, las clases se dictaron en espacios prestados con condiciones inadecuadas: pisos con clavos, astillas, agujeros, goteras y falta de higiene. Estas carencias no son solo logísticas: revelan una desatención estructural hacia el bienestar universitario. Garantizar condiciones dignas para la práctica corporal no es un lujo, sino una necesidad urgente para una universidad que se dice inclusiva y comprometida con la salud integral.

Figura 18

Universidad del Budo, Japón



Nota. Gonzalo Tihista y el Prof. Ijiima en la International Budo University (IBU), en la prefectura de Chiba, Japón; en el marco de inicio de relaciones para estudiantes de intercambio, año 2018.

Figura 19

Charla: El encanto del budo



Nota. El sábado 19 de octubre de 2024, se llevó a cabo la cátedra de JICA, conferencia que estuvo a cargo del Prof. Gonzalo Tihista titulada, “El encanto del Budo: Kendo y el desarrollo integral del ser humano a través de las artes marciales japonesas”. La actividad se realizó en el marco de la sexta edición del Culturafest, organizado por la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación (FHCE) de la Universidad de la República:

<https://www.facebook.com/photo?fbid=924178146406671&set=pcb.924252356399250>

Figura 20

Donación de equipo



Nota. Recibiendo donación de equipamiento de kendo del profesor Sato Takehiko (voluntario de JICA) para estudiantes del taller de SCIBU en 2024. El equipo es administrado por AUKI (Asociación Uruguaya de Kendo-laido) debido a las dificultades burocráticas del sistema de la Udelar para recibir, gestionar y guardar en condiciones seguras las donaciones.