

Manual de uso

Universidad de Los Andes
Sebastián Pulido Díaz
2016

“A mí me pagaban y yo hacía todo lo que me pedían. Si me decían que dibujara un zapato, yo lo dibujaba, y si me pedían que lo corrigiera, lo hacía. Hacía todo lo que me pedían, corregirlo y hacerlo bien... después de toda esa ‘corrección’, esos dibujos comerciales tenían sentimientos, tenían un estilo. La actitud de los que me contrataban tenía un sentimiento o algo [parecido]; ellos sabían lo que querían, insistían; a veces se alteraban mucho. El proceso de creación en el arte comercial era mecánico, pero la actitud le agregaba sentimiento”.

Andy Warhol

Agradecimientos

Después de estos cuatro años llenos de nuevas experiencias y mil cosas nuevas que aprender, solo me quedan palabras de agradecimiento con quienes aportaron en todo este proceso. Quiero dedicar este proyecto a mi familia, en quienes siempre encontré un apoyo y una ayuda para solucionar desde el problema más grande hasta la tarea más pequeña. A mis padres, hermanas, abuelos, primos, tías y tíos les agradezco por siempre estar presentes para mí. A mis maestros, en especial a mis asesores Fernando y Consuelo, les agradezco por los momentos que compartí en el aula y en taller, que me guiaron en el aprendizaje de esta vocación llamada arte. A mis compañeros y amigos por haber sido parte fundamental de mi formación, y a lo que solo espero haber aportado lo mismo en la de ellos. A todos quienes me ayudaron de alguna u otra forma en este proceso, al Departamento de Arte y trabajadores de la Universidad.

Gracias.

Contenido

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 9 |
| I. Despertar..... | 11 |
| II. Desayunar..... | 14 |
| III. Rutina de ejercicios..... | 16 |
| IV. Lavado dental y cuidado facial..... | 18 |
| V. Lavado corporal..... | 21 |
| VI. Vestimenta..... | 23 |
| VII. Transporte..... | 25 |
| VIII. Estudiar..... | 28 |
| IX. Almuerzo..... | 30 |
| X. Trabajo..... | 32 |
| XI. Regreso al hogar..... | 34 |
| XII. Cenar..... | 36 |
| XIII. Pasatiempos..... | 38 |
| XIV. Televisión..... | 40 |
| XV. Dormir..... | 42 |

Introducción

En la realización de cualquier actividad siempre se tendrán pasos a seguir, y más las se repiten a diario casi sin excepción. La experiencia previa dicta la forma en la que se ponen a prueba estas tareas, pero siempre alguien sabe cómo hacerlas mejor, más efectivas y en menos tiempo. Manual de uso recopila las mejores formas de hacer las tareas más cotidianas, poniéndolas a prueba y verificando su efectividad. Desde cómo vivir más saludablemente, ser más efectivo laboral y académicamente, y tener un reposo placentero, estas instrucciones abarcan todas las situaciones del día más común que pueda tener un individuo. Estos lineamientos están determinados por la construcción del imaginario común, aunque en algunas ocasiones su efectividad se discuta, están pensadas como el mejor camino para cumplir ciertos objetivos. A pesar de que estas experiencias parecen únicas para cada individuo, estas son generalizadas para la mayoría de la población occidental.

I

Despertar

En una nublada sensación empiezan a llegar estímulos del exterior. Una confusa mezcla de oscuridad e imágenes de sueños trata de prevalecer, se demora, merodea, ronda el comienzo de un proceso que determinará el inicio de la rutina. Para poder despertar hay que tomar consciencia del entorno, se debe desmenuzar la realidad por niveles, reconociendo recuerdos oníricos y estímulos del exterior. Las primeras sensaciones se perciben auditivamente, hay cambios graduales o súbitos, según las necesidades y circunstancias del día. Al momento de recibir estas señales se empieza a ser consciente de todo el estado del cuerpo, de las posiciones, la temperatura, los dolores, las incomodidades y la ubicación espacial.

Ya en este momento la actividad cerebral pasa a un estado más alerta del ser, y en la cabeza pasan diferentes situaciones que sirven de punto de referencia, como un recuento que reiniciará la memoria y su narrativa lineal. Si este proceso no se ha interrumpido por una reacción enérgica y desmesurada

frente a un recuerdo repentino que genere urgencia o necesidad extrema, se procede a terminar de reconocer el plano espacio-temporal. Basándose en la temperatura, dependiendo de la zona de descanso y de algunas señales como la cantidad de luz y el nivel de calor, se puede determinar la hora, el día y, si es preciso, el año en que uno se encuentra, pues muchas veces, todavía perdidos en la niebla del sueño, ni siquiera recordamos en dónde estamos, en qué fecha nacimos o qué edad tenemos.

Se empieza a pensar el pasado reciente para contextualizar el futuro a corto plazo, se programan actividades y se establecen metas para la rutina del día. Todavía sin abrir los ojos, se crean imágenes a partir de la memoria y el deseo, pero aún no se obtiene la primera señal meramente visual del día. Sin embargo, en una rutina cotidiana que exige puntualidad esto no es suficiente, por eso es importante recurrir a un medidor de tiempo que señale exactamente la ubicación temporal. Lo más recomendable al momento de abrir los ojos y situarse en el espacio, es ubicarse temporalmente, es decir, conocer en qué punto exacto del día se está. Este momento es determinante ya que es el punto en donde realmente empezamos a tomar decisiones con plena consciencia, sin basarse en meras señales o indicaciones imprecisas.

Después de que la mente esté en un alto porcentaje de funcionamiento se procede a activar otras partes del cuerpo; las piernas, los brazos y una parte del tronco son necesarios en este movimiento que llevará a la totalidad del cuerpo de una posición horizontal a una vertical. Con una serie de estiramientos de los músculos aún adormecidos, pero también con

una convicción mental plena de activar el cuerpo e iniciar la rutina diaria, se procede a rotar sobre el eje de la cadera y reposar los pies sobre el suelo, a continuación se ejerce fuerza con las manos apoyadas sobre la cama, extendiendo las piernas y los lumbares, mientras se intenta dejar el tronco en perfecto equilibrio. Ejecutando estos movimientos al mismo tiempo y con total precisión se consigue lograr el objetivo.

II

Desayunar

Después de pasar un tercio de día en estado de descanso total, lo mejor y más recomendable inmediatamente después de despertar es consumir alimentos. Esto se debe a que han pasado alrededor de unas diez a doce horas sin suministrar una fuente de energía importante al cuerpo y este solo funciona con las reservas. Además de esta función, el estado mental, anímico y físico dependen de esta actividad, ya que el primer alimento del día es del que más provecho saca el cuerpo.

Dentro de las opciones que hay para elegir, esta primera comida, considerada por algunos como la más importante, ofrece un variado conjunto de alimentos: cereales integrales, lácteos, frutas, semillas y jugos naturales. Todo lo anterior debe estar bien equilibrado, pues puede ser contraproducente para el funcionamiento del cuerpo consumir algo en exceso. Cualquier desbalance, ya sea por exceso o por defecto, afecta las actividades del resto del día. El ejercicio mismo de seleccionar y preparar los alimentos es estimulante, tanto incluso

como el consumirlos, y termina por despertar en su totalidad los sentidos del cuerpo. El sentido visual es atraído por los colores que recrean en la memoria los sabores, texturas y olores que, aún sin haber probado bocado, activan el sentido del gusto. A continuación es necesaria la intervención de la motricidad fina y las manos, el tacto, que da lugar a ideas y memorias de sensaciones que luego pasan al plano material. Al final solo queda comer. Algunas veces es posible detenerse a degustar cada bocado, otras el desayuno es un acto que requiere de cierta velocidad, dependiendo del tiempo disponible, pero que aún así es un momento de placer en el que se experimentan las primeras sensaciones del día.

III

Rutina de ejercicios

Una vez el cuerpo accede a una fuente necesaria de energía es posible, para animar la rutina, intensificar la actividad física, para lo que se requiere, aunque no lo parezca, de un gran esfuerzo mental y de concentración. Lo primero que se hace para empezar una rutina de ejercicios es activar los músculos tratando de imitar los movimientos y posturas que se realizarán a lo largo de la actividad. Este preámbulo, el estiramiento, es un simple ejercicio que puede parecer incómodo y poco productivo, por esta razón una gran parte de las personas omiten este importante paso, lo que conlleva un bajo rendimiento durante el trabajo fuerte, o lesiones y dolores musculares posteriores.

A continuación se procede a ejercitar el músculo más importante del cuerpo, el corazón, para lo cual se realiza la actividad más extensa de toda la rutina, que involucra todo el cuerpo para forzar un intenso bombeo sangre. Aunque lo verdaderamente importante es aumentar el ritmo cardiaco

y sentir una alta frecuencia en los latidos del corazón por un mínimo de treinta minutos, este ejercicio de calentamiento es solo una simulación para llevar al cuerpo y la mente a un estado de esfuerzo y aguante extremo.

Cuando se termina esta actividad, se continúa con ejercicios que se centran en una parte específica del cuerpo, que normalmente se turnan una tras otra en series combinadas para descansar una parte del cuerpo mientras se trabaja otra. En esta series, se busca levantar peso y reproducir movimientos que llevan al músculo a un movimiento de elongación y contracción que, junto a la práctica rutinaria, llevarán a cumplir un objetivo. Normalmente en estos ejercicios se busca quemar grasa, o marcar músculos para formar un cuerpo ideal, ese que el imaginario común recomienda tener, aunque exista una contradicción entre la construcción de esta imagen y el cuerpo saludable que señalan las investigaciones científicas. Cuando ya se haya cumplido con todas estas repeticiones y series, se enfría el cuerpo, disminuyendo la intensidad de los ejercicios y se realiza un estiramiento, cuya sensación y propósito es similar al del calentamiento, pero en sentido inverso.

IV

Lavado dental y cuidado facial

Ciertos códigos sociales indican que se deben cumplir algunos estándares de higiene con el objetivo de no incomodar con olores y otras emanaciones producidas por el cuerpo a los demás integrantes de una comunidad. El problema de base que se quiere evitar en este caso es el de los problemas de salud que podrían diseminarse entre la multitud, aunque en el imaginario colectivo pesa más el afán por agradar y mostrar el lado más higiénico y pulcro de cada quien, es decir, más que la salud lo que importa es evitar el estigma social. La higiene se dictamina como una cuestión estética, y es el aspecto más cuidado por la mayoría de la población.

La mayor atención se centra en la tarea de limpieza y cuidado en el rostro, que es la carta de presentación ante el mundo. En la cultura occidental hay un rechazo generalizado hacia el vello corporal, ya sea por ser un signo de suciedad o un indicio de comportamiento bestial, y afecta de maneras muy diferentes a hombres y mujeres.

En el caso de los hombres, existen zonas del rostro en las que es imperativo mantener a raya los vellos no deseados, pero, en otros casos, elementos como la barba, el bigote o las patillas son aceptados siempre y cuando se sigan estrictos lineamientos estéticos.

Además de un espejo y luz apropiada, para esta operación se necesitan herramientas tales como cuchillas, afeitadoras y pinzas que ayudan a administrar el vello facial, darle forma o borrarlo de zonas en las que no se permite como nariz, oídos, pómulos o el entrecejo. En el caso del sexo femenino la tarea es aún más compleja porque incluye todo el vello corporal además del que aparezca en la cara, donde bigote y patillas son completamente inaceptables. Aunque el proceso puede ser doloroso, se necesita de un pulso fino y de ciertas concepciones de simetría y composición de la imagen.

Otro punto a tener en cuenta es la interacción con otras personas al momento de comunicar algo a corta distancia, en un espacio más íntimo y de confianza, pues se tiende a crear rechazo por el mal aspecto dental y por los olores provenientes de la boca. En este punto influyen los más diversos factores, como la alimentación o los malos hábitos como el cigarrillo, pero sin duda el más importante es el lavado regular, ya que omitir este paso puede, a la larga, ser la causa de daños irreparables o de tratamientos dolorosos y costosos. Para esta labor se usan varias herramientas, siendo de las más comunes el hilo dental, el cepillo de dientes y el dentífrico. El primer paso es usar el hilo dental, que ayuda a extraer los restos de alimento, la placa o la suciedad de elementos comestibles que se quedan entre los dientes a la hora de masticar.

Hay que pasar el hilo entre diente y diente desarrollando para ello una amplia variedad de gestos que podrían parecer, al espectador desprevenido, movimientos faciales típicamente equinos.

El siguiente paso es usar el cepillo dental y la crema, los cuales se combinan con movimientos verticales para cada diente, y horizontales cuando se toma el conjunto superior o inferior. Para que este sea un proceso minucioso es necesario contar de doce a quince segundos de cepillado por cada sección de la dentadura. Una vez terminada la limpieza de los dientes se continúa con la lengua y las paredes internas de la boca, aunque, contrario a la creencia popular, no es necesario introducir el cepillo hasta la garganta ya que puede ser perjudicial y provocar accidentes. Ya al final, para retirar el exceso de producto, se deben ingerir sorbos de agua, ubicar el rostro hacia arriba, mirando al techo y con vibraciones de la parte más interna de la lengua mover el agua que reposa dentro de la boca, para al final expulsarla de manera que arrastre los restos de dentífrico en un gesto muy parecido a un escupitajo. Este movimiento se repite de dos a cuatro veces por cada lavado.

V

Lavado corporal

Después de terminar con la parte superior del cuerpo, se procede inmediatamente con un lavado general alrededor del torso y las extremidades inferiores. En este caso no se suelen cuidar tan minuciosamente los detalles como en el paso anterior, ya que en una rutina cotidiana se suele llevar la mayor parte del cuerpo por debajo de prendas de ropa durante todo el día. Las herramientas básicas para realizar esta tarea son jabón corporal y champú capilar, aunque algunas personas utilizan más elementos no solo para la higiene, sino también para el cuidado de la piel. El primer paso es retirar toda la ropa para quedar en completa desnudez, este movimiento debe ser ágil y lo menos incómodo posible, ya que cambios de temperatura y algunos disgustos provocados por un descontento hacia el propio cuerpo pueden ser intimidantes y retrasar la tarea.

A continuación se procede a activar la ducha desde la cual empieza a caer agua, que puede ir de caliente a fría según el gusto o las circunstancias. La temperatura determina la

comodidad y el tiempo del lavado. Cuando el agua tiene una temperatura considerablemente baja la frecuencia de su flujo se interrumpe constantemente entre los usos del jabón y el champú. Además, un clima frío convierte la situación en una verdadera tortura y, por lo tanto, se acorta la duración del baño para cumplir con el objetivo sin tener que hacer un gran sacrificio. Por el contrario, cuando el agua sale con una temperatura en la que el cuerpo se siente cómodo, la experiencia se alarga y, aunque la meta es la misma, se incluyen otros tipos de goces. En ambos casos el uso del jabón y el champú es el mismo, con el primero se frecuentan zonas en las que las extremidades se unen al torso, donde hay más sudor corporal; con el segundo se debe frotar hasta tener una cantidad considerable de espuma. Luego se añade abundante agua para retirar los diferentes productos, siempre y cuando se protejan zonas delicadas como la boca, la nariz y los ojos, y se procede a desactivar la ducha. Al final solo queda quitar el exceso de agua con una prenda de tela especial que absorba el líquido con movimientos generales por todo el cuerpo y maniobras específicas para llegar a lugares de difícil acceso.

VI

Vestimenta

De la adecuada selección de las prendas de vestir depende el bienestar de todo el día, pues hay variadísimas opciones para elegir, y equivocarse puede limitar las actividades que se desarrollen durante la jornada. Además, después del rostro, la vestimenta es una segunda carta de presentación de la que los demás sacarán conclusiones. Para una acertada elección es necesario considerar factores como el clima y la agenda específica de cada día, además de tener un conocimiento mínimo del color y sus diferentes combinaciones y posibilidades. También es importante reconocer los bemoles del cuerpo y apropiarse de un estilo. Popularmente se piensa que la vestimenta es un reflejo de una personalidad única, siempre y cuando se esté buscando estar a la vanguardia de la moda, lo que es igual a vestirse según unos estándares ya popularizados. En todo caso, en el uso de las prendas hay unos patrones básicos generales que son iguales en cualquier estilo, con o sin personalidad, al fin y al cabo la base y el corte de las prendas son siempre los mismos. modidad y el tiempo del lavado.

Para empezar a cubrir el cuerpo desnudo con vestimenta se comienza con la ropa interior, ese conjunto de prendas que aíslan las partes sensibles para que no entren en roce con prendas mucho más rústicas hechas para resistir las circunstancias exteriores. Luego, para ponerse prendas superiores se extienden los brazos hacia arriba, para que la prenda baje hasta la cintura, o también se estira un brazo hacia atrás para acomodar alguna manga y después pasar por la espalda la prenda para encajar el brazo que falta. En las extremidades inferiores el método más popular es el de encajar un pie y subir inmediatamente la prenda hasta la rodilla, para insertar, a continuación, el pie faltante, hasta que suba totalmente la prenda hasta la cintura.

En cuanto a los pies, en la media y/o el zapato solo se debe abrir un espacio necesario para que entre esta parte del cuerpo. Aquí, a diferencia de las demás prendas del cuerpo, cada unidad se cubre por separado. Al final se hacen retoques con la ayuda de un espejo o se puede extender este ejercicio con el uso de algunos accesorios.

VII

Transporte

Para poder realizar otras actividades en las cuales es necesario salir del hogar o refugio, es imprescindible asegurarse de conocer las diferentes rutas que existen para moverse dentro de la ciudad. Normalmente hay diferentes sistemas y maneras de movilizarse de un punto a otro. Lo que más se usa es el sistema de transporte público de la ciudad, pero si los recorridos se quieren hacer de una manera más autónoma, la forma más sencilla y económica es el uso de la bicicleta. En ambos casos la ciudad cuenta con una red de circulación con normas y rutas que facilitan el acceso y circulación.

Para transitar en bicicleta se debe tener en cuenta el uso de accesorios de protección para reducir cualquier daño en caso de accidente. También existe una gran variedad de modificaciones en el aparato que darán un mejor desempeño en cuanto a la velocidad o adaptabilidad al terreno. Después de identificar la mejor ruta se debe iniciar el recorrido con un pie sobre un pedal haciendo presión de arriba hacia abajo, dejando caer

caer el peso del cuerpo sobre la bicicleta y, en seguida, ubicando el otro pie en el pedal restante. Estos movimientos se intercalan hasta tener una velocidad considerable. Cuando se llegue a un buen ritmo, se puede aligerar el cuerpo y dejarle el trabajo pesado a los muslos, adaptando la posición del cuerpo para evitar ir con el viento en contra. Es normal que este proceso se repita varias veces durante un viaje, pues al parecer las ciudades son lugares muy poblados donde cada habitante tiene su turno para transitar por ciertos espacios, aunque por diferentes variantes este flujo se ralentiza y cada quien se preocupa por pasar primero que el otro.

En cuanto al sistema de transporte público se tienen varias opciones y rutas según el destino que cada uno tiene. Cuando se toma este servicio compartido lo más natural es buscar un lugar cómodo para emprender el viaje. Sin embargo, en ocasiones, esto no es posible pues la alta demanda del servicio supera la, cada vez más, reducida oferta. Cuando esto sucede se debe empezar por evitar cualquier contacto visual prolongado e innecesario con desconocidos, así exista un contacto físico como los roces por la falta de espacio.

Después de hacer un análisis de los rostros, actitudes y comportamientos que permitan conjeturar sobre el destino de cada persona, y buscar un lugar para ubicarse en el que exista más probabilidad de conseguir una silla, se puede descansar el peso del cuerpo sobre una de estas. El objetivo a mediano y largo plazo será conseguir la silla del interior, que evita totalmente el contacto físico con las personas que viajan de pie al lado del lugar de reposo, además de reducir el riesgo de perder la acomodación por la presión social que ejerce

la multitud cuando una persona físicamente menos resistente, o con alguna desventaja, necesita una silla. Cuando por fin se logra obtener un puesto junto a una ventana, se puede ver al resto de unidades y usuarios del sistema de transporte, además de los que se permiten viajar por cuenta propia en sus vehículos particulares.

Es inevitable dar cuenta de la conexión que se construye entre las personas que comparten un mismo bus, pues a los pasajeros se los ve como compañeros de travesía, mientras a los de los demás buses se los ve como rivales o personas en naves extrañas, casi como si fueran un obstáculo, o de otro planeta. Cuando el destino del viaje es próximo, se debe calcular la reacción del conductor para frenar o, si la salida está obstaculizada por los demás pasajeros, se debe calcular con antelación el recorrido hasta la puerta para así bajarse sin percances y no provocar un retraso que interfiera en el logro del objetivo.

VIII

Estudiar

Para este ejercicio es necesario cumplir con un horario estricto. El cronograma de actividades aplica para toda una comunidad y logra que todos sus miembros arriben al lugar de práctica al mismo tiempo y coincidan en todas las situaciones. Este es el momento del día donde realmente comienza una actividad social y se establece el intercambio de conocimiento en cualquier área que se quiera, ya sea académica o interpersonal.

Inmediatamente se pueden empezar a notar distintos niveles de jerarquía dentro de este sistema social, en donde la razón se obtiene a través de la experiencia de los años, pero también se impone en busca de una unificación para eliminar cualquier sensación de lejanía con la comunidad y su ideal. En un principio se debe tener una actitud dispuesta a escuchar, con el objetivo de almacenar ideas que, en su mayoría, son un conocimiento que se debe aceptar sin más, pues su comprobación tomaría un tiempo excesivo y la cantidad de conocimiento

que se debe aceptar sin más, pues su comprobación tomaría un tiempo excesivo y la cantidad de conocimiento que se podría aceptar se reduciría considerablemente.

Después de escuchar todas estas ideas, se pueden debatir o poner en práctica en diferentes ejercicios, ya sean individuales o grupales según la edad y nivel de madurez de los individuos. Luego de todas estas lecciones y adoctrinamiento, los diferentes sujetos deben ser sometidos a pruebas para comprobar que efectivamente aprendieron algo y realizaron correctamente los requeridos pasos sucesivos. Para esto se aplican series de preguntas que deben ser contestadas de manera diligente y, al final, el número de aciertos se reúne en un número y el estudiante pasa a ser una mera estadística. Todo este proceso se hace con el objetivo de dar certificados de conocimiento según el promedio estadístico del estudiante, para que cada individuo pueda pasar a ser parte de la sociedad productiva ejerciendo su trabajo.

IX

Almuerzo

El almuerzo, en comparación con las demás comidas, es la que incluye la actividad social más notable e importante del día. Es normal que se realice toda una preparación previa alrededor de esta actividad, así como también es frecuente que se ejerza por fuera del hogar o refugio. Por esta razón, la selección del alimento, en ocasiones, no dependerá únicamente del consumidor, sino de la opinión de sus acompañantes que, según el consenso, dictará el producto a consumir. También es posible almorzar por cuenta propia, así sea comida preparada por otros. Esto modifica el tiempo y hace más expedito, rápido y eficiente el requerimiento, aunque es normal acompañar esta actividad con información proveniente de los medios de comunicación, más específicamente de la televisión, cuyos aparatos receptores se han adaptado a toda esta rutina y hoy se encuentran emplazados en entidades comerciales, industriales, educativas y hasta independientes o domésticas.

En cuanto a la comida, se debe tener presente la necesidad de comer de manera balanceada, teniendo en cuenta las calorías de los alimentos y la cantidad de estos. La comida suele ser más aprovechada si se cumplen ciertos horarios y se convierte en un hábito comer a la misma hora cada día. Es aconsejable medir el tiempo y concentrarse en los bocados, para una buena digestión puede ser necesario contar las veces que se mastica el alimento, llevando este proceso a la perfección y centrándose en lo realmente importante: comer.

X

Trabajo

Esta actividad es muy similar a estudiar, solo que en este caso la práctica lleva al conocimiento del tema o área en la que se trabajará. Contrario al estudio, aquí no hay que pagar para practicar y aprender, sino que se trabaja para obtener una paga que es, en últimas, la que sostiene económicamente todas las actividades que se llevan a cabo en el resto de la rutina, incluido el estudio, en algunos casos, que es el que terminará por posibilitar la oportunidad de trabajo. Por esta razón se impone una actitud servicial para cumplir objetivos ajenos, aunque exista la contingencia de generar apego o gusto por estas metas.

Normalmente existe en esta área una actividad social similar a la del estudio, pero estas relaciones pueden ser más hostiles, ya que se busca sobresalir aunque se deba opacar al otro y no precisamente por ser el mejor como en el área escolar, sino por la necesidad de obtener una mejor recompensa por el trabajo realizado, es decir, una mejor paga.

Cuando el foco de interés está en el trabajo mismo y no en artimañas laborales, lo mejor es mantenerse alejado de estos problemas. Para esto lo mejor es crear un sistema de eficiencia y rapidez en la labor que se ejerce, y practicarla hasta convertirla en un proceso automático. Cuando esto sucede a la mente se le permite ocuparse en resolver otras situaciones de la rutina. El problema de esto es que la mente del trabajador estará siempre anhelando el fin de su jornada laboral y, con ello, el tan anhelado regreso a casa.

XI

Regreso al hogar

Esta actividad, a la inversa del recorrido del primer viaje del día, transforma el punto de origen en el destino. Normalmente el estado físico y mental, que en la mañana era agudo y dinámico, a esta hora del día está agotado por las diferentes labores y responsabilidades que se cumplieron. Esta sensación de cansancio se puede observar en la actitud tanto de conductores como de pasajeros, añadiendo que, en una ciudad en la que sus habitantes buscan escapar de su realidad y volver a su refugio, casi que al unísono el caos se apodera de las calles y sus transeúntes. Por esta razón se debe hacer un llamado a la paciencia, aunque con el ajetreo de todo el día este pedido ya fue hecho hasta su agotamiento. Lo único que se debe hacer en estos casos es entregarse completamente a las circunstancias y, en lo posible, mantener la compostura hasta poder lograr el objetivo que se trazó desde el inicio de la jornada.

En este punto, lo mejor es ocupar la mente: se pueden hacer resúmenes del día que se acaba de vivir en las afueras del

día que se acaba de vivir en las afueras del refugio, o pensar en los múltiples obstáculos que se presentaron, desmenuzando sus orígenes para así poder criticar todas sus causas. También es importante pensar en qué se hará cuando se arribe al destino, y queden pocas horas y ganas para aprovechar en alguna actividad aparte de descansar.

XII

Cenar

Este momento el consumo de alimentos suele ser un evento social, aunque más íntimo que el almuerzo, y cumple con todas las características de ser el último bocado de comida del día. En cuanto a la alimentación a esta hora, debe ser ligera, pues en la noche el metabolismo es más lento y esto puede repercutir en los ciclos del sueño y descanso. En la mayoría de ocasiones, la comida que se presenta en la cena suele ser una reunión de sobrantes del almuerzo, o alguna improvisación que se asemeja más a un desayuno, lo importante es que se reduzca al máximo la cantidad de calorías para evitar que el cuerpo entre en un estado catatónico que afecte el cumplimiento del resto de la rutina.

Al igual que con las anteriores comidas, la principal preocupación es que los alimentos sean saludables para seguir con una dieta equilibrada, que se puede ver muy afectada con el consumo excesivo de alimentos a esta hora en la que no se gastará mayor energía.

Aparte de esto, la socialización durante este momento es importante, aunque no crucial, al ser un evento mucho más íntimo que, por lo general, se limita a ser compartido con quien se convive en el mismo hogar.

Para esto se comienza una serie de discusiones alrededor de las nuevas experiencias adquiridas durante el día, o para ampliar el espectro de temas se discuten los acontecimientos que anuncian los medios de comunicación que, a esta hora, presentan una gran cantidad de información contenida en sus portales televisivos. De esta forma se debe equilibrar el tiempo en el que se consume poca comida y el de una discusión alrededor del tema del día. Cuando se terminan de consumir los alimentos, los integrantes del grupo presentan las actividades que se proponen a corto y largo plazo y, en algunas ocasiones, surgen discusiones acaloradas que determinarán el futuro del grupo.

XIII

Pasatiempos

Cuando el día acaba y aún restan energías antes de ir a dormir, lo que se suele elegir es una actividad que sirva de excusa para poner en práctica algunos de los conocimientos adquiridos en la dinámica escolar o laboral. Para este espacio existe toda una mercadería con instrucciones implícitas, cuya emoción se encuentra en presentarle al consumidor un desafío a su intelecto para que pueda así demostrarse a sí mismo sus capacidades e inteligencia, y aunque también se permiten actividades más autónomas, estas —tipo sudokus, rompecabezas, etc.— se rigen por un imaginario colectivo. Todas las tareas que reúnen estos productos imitan la forma de pensar y trabajar en ámbitos como los escolares y laborales, haciendo que el consumidor repita todas las actividades que practicó durante el día.

A pesar de que las tareas se relacionan con labores manuales, la capacidad mental del ejecutor debe ser superior al punto de desencadenar una especie de frenesí obsesivo

Esto permite, en la realización del producto, una máxima concentración, lo cual llevará a un gran gasto de tiempo y esfuerzo, logro únicamente conseguido con altos niveles de paciencia. Ya cuando se llega al final, el resultado se expone con orgullo, aunque algunos objetos no están dispuestos para perdurar, ya que al finalizar se desarman y se vuelven a guardar.

Este tipo de ejercicios, a pesar de que en su práctica más común sean individuales, también son una excusa para poder entrar en grupos sociales o son un buen punto de inicio para adelantar conversaciones sobre temas que se creen interesantes. Igualmente, en ocasiones, estas prácticas generan admiración y, en algunos casos, la recurrente práctica de estos ejercicios lleva al individuo a desarrollar sus capacidades en el área, al punto de profesionalizar su actividad y convertirla en su diario vivir.

XIV

Televisión

Cuando no se busca el ejercicio exhaustivo de alguna actividad que requiera seguir explotando los restos mentales y físicos como lo hacen los pasatiempos, existen una serie de entretenimientos más relajantes como la televisión. Al ser este aparato una ventana al mundo, ofrece una infinidad de programas y formas de ver la información, pero también está presente un apego cultural que corresponde a cada comunidad y al grupo de canales con los que se identifican las personas de una localidad específica. Se puede afirmar que al ser la televisión una ventana al mundo, el aparato también se convierte en un reflejo del televidente.

Lo más común en una señal variada es empezar a ver información a la mejor manera de una revista amarillista, empezando por el morbo de una noticia trágica o con escenas sangrientas, pasando a la sección deportiva y, al final, la de la farándula sexualizada. Lo que continúa durante la noche solo evoca más morbo, en algunos

casos el televidente se convierte en un voyeur tratando de ver los simulacros televisivos que se hacen a partir de la cotidianidad convertida en espectáculo a través de una reglas en concurso, pasando a historias modificadas que atraen al público porque evocan lo que la gente del común siempre anhela pero nunca logrará ser.

Aunque esta actividad se puede llevar a cabo de manera individual, la disposición del espacio en el que está ubicado el televisor en los hogares contribuye a crear una especie de ritual colectivo, en el que el grupo social, la familia, se dispone a rodear al aparato, a observarlo minuciosamente y a discutir con el resto del clan lo que allí se presenta. Al igual que el pasatiempo, esta actividad puede entrar a ser el tema de conversación de muchos grupos sociales, en los que las similitudes de comportamiento determinan los gustos y los acercamientos a estos medios. Con toda esta idealización de la vida y la rutina se concluye el día antes del último paso.

XV

Dormir

Para este paso entra a escena nuevamente el cambio de vestimenta, aunque en esta ocasión se permite llevar desde ropa cómoda hasta la completa desnudez. Existe ropa diseñada específicamente para esta actividad, aunque también se puede improvisar con atuendos que generalmente se dejan de usar o ya no se perciben como adecuados para su utilización en público. Es indispensable, en este momento, repetir exacta y concienzudamente la rutina de higiene bucal que se realizó en la mañana.

Después de esto se procede a descansar el cuerpo en posición horizontal sobre la cama, cubriéndolo con un conjunto de cobijas y reposando la cabeza sobre una almohada. La disposición del cuerpo debe ser cómoda y la temperatura confortable. Es recomendable dejar el ambiente sin ningún tipo de luz artificial y cerrar los ojos, esto para simular una sensación primitiva que indica que es hora de desactivar la alarma consciente del cerebro y descansar.

En este momento solo queda la voz al interior de la mente o, como su nombre popular indica, la consciencia. Aquí se empieza a hacer un resumen del día, se destacan momentos y hasta se abren posibilidades que presentan otras formas de actuar ante situaciones que se perciben como fallidas. También se piensa a futuro al planear estrategias y movimientos para los días venideros.

Después de conseguir una temperatura corporal adecuada gracias a la capa de cobijas, la consciencia empieza a imaginar situaciones que no siempre se asocian con la realidad visible. En este punto es muy importante dejar de pensar en situaciones en las que la decisión propia sea crucial, o en eventos que se retomarán el día posterior, ya que el cuerpo activa nuevamente el sistema de alerta y conseguir el sueño será tarea imposible. Si hasta este punto se hace todo lo correcto, la conciencia y la memoria trabajarán de manera cada vez más independiente, creando situaciones utópicas sobre las cuales el portador ya no tendrá control y, poco a poco, su visión de la realidad entrará en una visión nublada de realidades alternas, que tendrán poca importancia para la memoria a largo o corto plazo, pero que son decisivas en cuanto se construyen a partir de la memoria sensorial del individuo. Es por esta razón que estos llamados sueños suelen ser versiones alternativas de experiencias pasadas, añadiéndoles la forma en que el individuo busca vivirlas, aunque algunas veces se desconozca. Esta experiencia termina con la primera señal de alerta en el cuerpo, una vez concluye el descanso, y en este punto se procede a repetir los pasos de este manual, desde el comienzo.

Universidad de Los Andes
Sebastián Pulido Díaz
Asesores: Fernando Uhía
Consuelo Gómez
2016