



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA

FACULTAD DE CIENCIAS

Maestría en Manejo de Ecosistemas de Zonas Áridas

Tesis para obtener el grado de

Maestra en Ciencias

título

Exploración transdisciplinaria del asombro para el diseño de una propuesta que lo utilice como catalizador para la conservación de la naturaleza

Presenta

Biol. Ana Roberta Fonseca Toussaint

Ensenada, Baja California, México, 2024

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BAJA CALIFORNIA  
FACULTAD DE CIENCIAS

Título

Exploración transdisciplinaria del asombro para el diseño de una propuesta que lo  
utilice como catalizador para la conservación de la naturaleza

Tesis que para obtener el grado de  
Maestra en Ciencias

Presenta

Ana Roberta Fonseca Toussaint

Aprobada por:



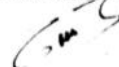
Dra. Martha Ileana Espejel Carbajal

Directora



Dra. Nelly Calderón de la Barca

Sinodal



Dr. Atdo Antonio Guevara Carrizales

Sinodal



Dra. Rosa Ana de Luca Zuria

Sinodal

## Índice

Resumen

Introducción

## Capítulo I

El asombro

Sentir

    Sentipensar

    Las emociones

    Gratitud

    La belleza

Pensar

    La fotografía

        Fotografía contemplativa

        Fotografía de conservación

    La conciencia

    La pregunta

    El momento

    Epicureísmo

Hacer

    La conservación

    Compartir

    Comportamiento humano y ecopsicología

El nomadismo/movimiento/caminar

## Capítulo II

Objetivos

Metodología

## Capítulo III

Resultados y discusión

Propuesta

## Capítulo IV

Conclusión y reflexiones finales

Recomendaciones

Bibliografía

Figuras

Anexos

## Resumen

El asombro puede cambiar el curso de la vida de una persona en maneras profundas y permanentes y de acuerdo con los resultados de varios de los estudios que se han realizado, se genera una actitud de generosidad, de gratitud, una mejor toma de decisiones éticas y, en general, en un comportamiento pro social, esto debido a la sensación de disminución del ser (como individuo) lo que promueve la consciencia, preocupación y acción colectiva. Esto, complementado con experiencias personales, convierten al asombro en la emoción ideal para promover un modo de vida mucho más compasivo, presente y que se traduzca en acciones de conservación de la naturaleza de modo orgánico y natural. Por lo tanto, me pregunté ¿Cómo usar el asombro como un catalizador para conservar la naturaleza? Dada la falta de estrategias transdisciplinarias para enfrentar amenazas medioambientales elaboré una propuesta para utilizar una emoción, en este caso el asombro, para promoverla mediante acciones relacionadas a la fotografía que tienen como fin último la conservación de la naturaleza, por parte del público general. Para lograr esto, analicé los vínculos entre sentires, pensares y haceres ya que es en estas áreas donde podemos encontrar respuestas y descubrir patrones que dictan y configuran a un individuo y, que a su manera, podrían reflejar una problemática general de nuestra sociedad además de ser un nicho poco explorado hasta el momento. La recopilación de información se hizo mediante la técnica de análisis bibliográfico que fue la base para el diseño de una entrevista semi estructurada que se aplicó a siete fotógrafos de la conservación. Los resultados de estas entrevistas complementados con la investigación bibliográfica se utilizaron para desarrollar una propuesta que utiliza al asombro como un catalizador para transformar el ser, promover la presencia y reforzar el vínculo y la conservación de la naturaleza. La propuesta es novedosa porque no encontré en la literatura nada similar; hay artículos de fotografía de la naturaleza, artículos del sentipensar en la conservación, pero nada igual a esta

propuesta. Lo que sigue es implementar la propuesta en forma de talleres para gente de todas las edades, eventual e idealmente incorporarlo como un requisito en las escuelas, ya que, según los resultados, es a una edad temprana donde podemos tener un mayor impacto y una posibilidad más amplia de generar un cambio sistemático a mayor escala.

## Palabras clave

Asombro, conservación, fotografía

## Abstract

Experiencing wonder/awe can change the course of a person's life in profound and permanent ways and according to the results of several of the studies that have been carried out, it generates an attitude of generosity, gratitude, better ethical decision-making and, in general, prosocial behavior, this due to the feeling of diminishment of the self (as an individual) which promotes awareness, concern and collective action. This, complemented by personal experiences, makes wonder/awe the ideal emotion to promote a much more compassionate, present way of life that translates into nature conservation actions in an organic and natural way. Therefore, I asked myself: How to use wonder/awe as a catalyst to conserve nature? Given the lack of transdisciplinary strategies to face environmental threats, I developed a proposal to use an emotion, in this case wonder/awe, to promote it through actions related to photography that have, as their ultimate goal, the conservation of nature, by the general public. To achieve this, I analyzed the links between feelings, thoughts and actions since it is in these areas where we can find answers and discover patterns that dictate and configure an individual and, in their own way, could reflect a general problem of our society in addition to being a niche little explored until now. The information was collected using the bibliographic meta-analysis technique, which was the basis for the design of a semi-structured interview that was applied to seven

conservation photographers. The results of these interviews, complemented by bibliographic research, were used to develop a proposal that uses wonder/awe as a catalyst to transform the being, promote presence and reinforce the bond and conservation of nature. The proposal is novel because I did not find anything similar in the literature; There are articles on nature photography, on conservation sentiment, but nothing equal to this proposal. What follows is to implement the proposal in the form of workshops for people of all ages, eventually and ideally incorporating it as a requirement in schools, since, according to the results, it is at an early age where we can have a greater impact and a possibly broader approach to generating systematic changes on a larger scale.

## Keywords

Wonder, awe, conservation, photography

## Introducción

“El verdadero viaje de descubrimiento no consiste en buscar nuevos paisajes,  
sino en mirar con nuevos ojos.”

-Marcel Proust

El asombro es una chispa única de los seres humanos. ¿De dónde viene? O tal vez sea mejor preguntarnos ¿a dónde nos puede llevar? El asombro me llena de vida y de ganas de buscar, de encontrar, de ver más, de agradecimiento, de curiosidad, de esperanza, de fuerza y de convicción. Rachel Carson, en su libro “El sentido del asombro” menciona que si los hechos son la semillas que más tarde producen el conocimiento y la sabiduría, entonces las emociones son la tierra fértil en donde las semillas deben crecer. ¿Cómo transformar nuestra realidad a través del asombro diario? ¿Cómo podemos construir una vida en donde nuestras emociones nos permitan redefinir nuestra existencia constantemente? ¿Cómo usar el asombro como un aliado para disfrutar el hoy y construir un mejor mañana? (Carson & Pratt, 1998).

En un mundo en donde se penaliza ir despacio, en donde la productividad es la manera de medir el valor de las personas, en donde nos han alejado de la naturaleza en cada oportunidad hasta hacernos creer que no pertenecemos a ella, me ha interesado observar, contemplar, reflexionar, compartir, conectar y sobre todo explorar las posibilidades de las emociones, en específico del asombro. En medio de una sociedad guiada por el consumismo compulsivo, en donde la facilidad para encontrar “respuestas” crece cada día y en donde el actuar racional es visto como lo ideal, sentir es un acto revolucionario.

Las propuestas que resulten de este documento tienen posibilidades infinitas de aplicarse en diferentes ámbitos, contextos y con fines distintos, ya que la “metodología” que propongo es una simple guía que busca promover siempre la exploración, modificación y ajuste de los métodos de acuerdo a las circunstancias y al juicio de quien decida replicar cualquier parte del proceso de este trabajo.

## Planteamiento del problema y justificación

La idea principal de este proyecto es sobre la capacidad de asombro de un ser humano y que esta virtud no puede pasar desapercibida ni ser desaprovechada. La problemática principal que ha motivado esta investigación es la falta de estrategias transdisciplinarias para enfrentar amenazas medioambientales, específicamente en el territorio emocional. Aquí analizo los vínculos entre sentires, pensares y haceres. En estas áreas podemos encontrar respuestas y descubrir patrones que dictan y configuran a un individuo y que a su manera podrían reflejar una problemática general de nuestra sociedad.

El cambio climático es un resultado de un problema muchísimo más complejo que la producción de gases de efecto invernadero, que la acumulación de basura y que la tala de selvas en todo el mundo. Un gran obstáculo es tratar de resolver una situación viendo solo las consecuencias, es como tratar de construir un edificio empezando por el piso más alto. No es práctico, lo lógico y seguro es empezar por las bases, los cimientos, para eso hay que cavar y hay que cavar profundo. Entonces, si el problema de cambio climático está enterrado, el primer paso sería desenterrarlo. La cuestión es que no es sólo un problema, sino una serie de problemas, un entramado de situaciones que ya no se pueden despegar una de otra, por lo que es poco práctico buscar soluciones puntuales y aisladas para cada uno. Lo ideal sería buscar soluciones transdisciplinarias, que el problema no se vea como una serie de cosas separables, no es separable, se tiene que atacar en conjunto, desde diferentes ángulos y perspectivas al mismo tiempo. Los humanos somos multifacéticos, tenemos que empezar por vernos cada uno al espejo y darnos cuenta qué somos, quiénes somos, qué queremos. Es importante crear momentos en donde las personas puedan hacerse esas preguntas, cuestión que estaré proponiendo en este documento.

Otro grave problema que he notado es que la gente no se asombra fácil ni cotidianamente. Comen una manzana y no se acuerdan que creció de un árbol

despiertan en la mañana y no se preguntan cómo es que pueden abrir los ojos a voluntad. Hay muchos motivos para asombrarse, si somos estrictos, cada momento, cada segundo y cada instante, es motivo para asombrarnos. La cuestión es que hemos perdido la costumbre de asombrarnos, de voltear al cielo y de ver las flores. Lo raro es que es una sensación muy placentera, ¿por qué no hacerlo seguido? En la superficie el problema es que la gente no se asombra, en el fondo, el sistema nos ha orillado a eso, es un problema estructural profundo, que se ha construido por años, pero que incorporando algunos elementos, podemos detener y revertir su avance.

El cambio climático y los problemas ambientales que se derivan de él son, sin duda, la mayor amenaza tanto para la vida de los seres humanos como para las de todas las otras especies y ecosistemas de este planeta (Zamorano, 2009). La biodiversidad es la extensión de variabilidad de formas de vida que ocurren a distintos niveles de organización y recientemente se ha buscado agregar a esta definición la importancia de los procesos e interacciones entre los organismos y factores abióticos (Ocampo-Raeder, 2002), es ahí en donde es importante situar a los humanos, no como un elemento externo a la biodiversidad, sino que ha faltado tomarnos como una parte fundamental e inseparable de la misma naturaleza, de las interacciones y ciclos.

Una de las acciones que se ha tomado para detener o reducir esta problemática es la conservación de la naturaleza, que puede definirse como la protección, preservación, manejo o restauración de ambientes naturales y los organismos que los habitan y generalmente se incluye el aprovechamiento sustentable de estos recursos, de acuerdo con el Servicio de Conservación de Recursos Naturales (NRCS, 2014). Hay conservacionistas radicales que necesitarían considerar la dimensión humana dentro de su definición de conservación ya que han externado la idea de que conservar significa “no tocar”. Esta idea divisoria de humanos y naturaleza nos convierte en seres que pueden utilizarla, dominarla, valorarla y explotarla. Sin embargo, hasta hoy, las soluciones suelen ser de carácter figurativo, ya que se han

promovido estrategias de conservación de carácter administrativo y faltan aprovechar las de carácter transformativo.

Para mejorar los esfuerzos administrativos de conservación de la naturaleza necesitamos ampliar la visión que tenemos sobre nuestra especie, contarnos una historia más real sobre nuestro papel dentro de la naturaleza. El peligro de la separación del humano de la naturaleza, del discurso en el que “el humano es el problema”, de acuerdo con la escritora Mariana Matija es que “estamos participando en un borrado colectivo de la historia de la belleza que ha inventado la tierra en forma humana y hacemos más difícil el proceso de imaginar otras maneras de existir”(Matija, 2022). Lo humano es también una manifestación de la naturaleza. Como dice la ilustradora y activista Sofía Probert “nuestra sabiduría está en encontrar el encanto que contiene la vida y enamorarnos y fascinarse, sin dejar que la apatía nos ciegue”(Probert, 2022).

La fotografía ha sido una importante herramienta para la conservación de la naturaleza ya que de acuerdo a Natasha Hirt, fotógrafa profesional de conservación, es el puente para darle acceso a la sociedad a la información científica y a proyectos de conservación e involucrarnos para participar, ya que esta rama de la fotografía es mucho más que una imagen agradable a la vista, los elementos de composición y especialmente los emocionales deben capturar a la audiencia y redireccionar a un *call to action* específico (AMFC, 2022). Sin embargo, de acuerdo con mi experiencia personal, el nicho de fotógrafos de conservación es cerrado y exclusivo. Definitivamente han existido fotografías que han cambiado la perspectiva del mundo de muchas personas, que han impactado miles de vidas y han llevado proyectos de conservación a miles de ojos, pero ¿qué pasaría si usáramos la fotografía de conservación desde otra perspectiva, desde algo que todos podamos hacer, explorar? Quiero que la fotografía sea accesible para todos, y la conservación sea un acto natural y orgánico (referente a que ocurre naturalmente, sin forzarse) de una nueva perspectiva de ver y explorar la vida.

La psicología de las emociones ha sido un área a explorar en años recientes debido a las posibilidades que generan al saber aprovecharlas como elementos fijadores de experiencias. Dentro de la rama de la psicología ambiental se encuentra la psicología de conservación ambiental y el objeto clave de estudio son los comportamientos sustentables, que se definen como las acciones que buscan garantizar la integridad de los recursos socio-físicos presentes y futuros del planeta. Estas conductas normalmente son pro-ecológicas, frugales, altruistas y justas (Víctor Corral-Verdugo et al., 2019). Sin embargo, los psicólogos tienen que involucrarse en proyectos de conservación de ecosistemas y sustentabilidad, no solo porque les conviene como seres humanos, sino porque es su obligación profesional considerar la salud del medio ambiente como relevante para la salud física y mental de las personas.

En cuanto a los ejes conceptuales que se exploran, tuve que ser muy dura al marcar los límites y temas más importantes. Para delimitar la investigación y generar un escenario base desde donde partir tomé en cuenta las tres principales acciones del hacer decolonial (Ortiz-Ocaña & Arias-Lopez, 2018): contemplar, conversar y reflexionar con posibilidades de reestructurar, o bien no estructurar metodologías rígidas, de la mano con la corriente del “sentipensar” (Moraes, 2005) en donde los pilares buscan la interrelación desde la implicación emocional como un propulsor del conocimiento y como fin último de la acción. Esta última teoría ha tomado forma y fuerza en los últimos años ya que cada vez es más evidente que es imposible seguir aferrados a transmitir conocimientos fragmentados y disciplinarios, ya que están muy lejos de la realidad (Moraes, 2005).

### Cómo me sitúo en la investigación

El siguiente documento es el resultado de un proceso largo y lleno de curvas, en donde la experiencia personal se mezcla con conceptos, ideas, preguntas, respuestas y perspectivas diferentes, pero todo a través de mi experiencia por lo que quiero

hablar desde ella. Mi visión personal fluye a través de teorías y muchos textos mientras recoge lo que le resuena y también lo que la cuestiona y contrasta. Durante todo este proceso mi motivación fue compartir una visión personal que estoy segura está interconectada con miles de pensamientos, conceptos, corrientes y posibilidades, pero sobre todo estoy convencida de que tiene un gran potencial para promover una manera más plena, feliz y libre de existir.

Ensamblar esta tesis ha sido una serie de momentos complejos en donde tuve que adentrarme profundamente en mí y al mismo tiempo tuve que salir muy lejos de mis territorios conocidos para poder encontrar respuestas. Durante gran parte de este proceso todo se veía bastante borroso. El reto más grande fue poner en palabras todo esto que siento, todo esto que está en mi cabeza y que son como islas, que hay momentos en donde baja la marea y me permiten ver las rutas y caminos que las juntan, hay islas que jamás se tocan entre sí, pero olas y corrientes las atraviesan y las bañan con las mismas aguas. El crear significados es una herramienta humana muy importante que nos ayuda a darle sentido a la vida. Es probable que no exista una respuesta general, total y absoluta, pero eso no quiere decir que no exista una respuesta parcial o individual o simplemente una respuesta momentánea, eso es lo que me interesa encontrar, eso es lo que me gustaría compartir.

Uno de los momentos más importantes durante esta investigación fue cuando entendí que yo iba a ser el sujeto de estudio. Durante muchos años nos han enseñado que la información está afuera, que todas las ideas ya existen, que alguien más ya pensó en lo que tú estás pensando, y no lo dudo. Pero tampoco dudo que mi perspectiva es singular, que el contexto que tengo, el momento, hace que la idea sea original. El darnos cuenta de la transformación que implica estudiar un tema, buscar respuestas, imaginar resultados y conectar conceptos me parece de los resultados más importantes que aquí encontré. Al final, todos los análisis, todas las búsquedas siempre son analizadas y entendidas desde la perspectiva de cada persona, solo

pienso que hay que darle mayor importancia a todo el proceso para tomar la decisión, para seguir cierto camino.

Debido a la naturaleza del tema, y siendo yo el eje y principal sujeto de investigación, me pareció importante tratar de ser y usar siempre mi voz, sin exageraciones ni muchos adornos ni tecnicismos, por lo que, para la estructura de esta investigación, me pareció de gran importancia ser congruente con lo que se busca promover en este documento: reflexiones, preguntas y una redacción sencilla. La poesía ha sido una de mis más grandes aliadas durante este proceso y me parece importantísimo que pueda aplicarse en textos científicos, para continuar con la premisa de que somos seres racionales y emocionales y que mezclar en este tipo de documentos estos principios puede ser a su vez una propuesta para acercarnos entre quien escribe y quien lee, para facilitar la conexión e idealmente haya cierto grado de identificación, lo que facilitará la reflexión, sensibilidad y conexión de quien lea.

Espero que la lectura de estos textos sean una fuente de reflexión para quienes tengan la oportunidad de leerlo, que algún párrafo o frase pueda resonar en la mente de quien encuentre significado en las palabras que con mucho corazón he tratado de acomodar para traer a este lenguaje algo abstracto y volátil, que nos guía y nos mueve y que deseo con todo mi ser, deje de pasar desapercibido.

## Estructura de la tesis

En el primer capítulo abordó los temas que me parecen más importantes para poner en contexto al lector y de igual manera para poder explicar de dónde surge la idea de conectar el asombro con la fotografía y la conservación de la naturaleza y los pilares que la sostienen y le dan sentido. Asimismo, las formas que se entrelazan y tejen un documento, y una forma de pensar y percibir el mundo, que en sí son una forma de vivir, de pensar y de sentir.

Se desarrollan brevemente temas como las emociones, la belleza y el nomadismo, que podrían parecer lejanos, pero forman columnas imprescindibles para

desarrollar las ideas y perspectivas de esta tesis. Este primer capítulo fue un reto debido a la gran cantidad de temas que han inspirado la idea de unir cuestiones emocionales (asombro), arte (fotografía) y pragmáticas (conservación de la naturaleza); aquí comparto varias reflexiones personales, inspiradas por muchos autores.

El capítulo dos está conformado por la metodología descrita lo más detalladamente posible, en este apartado me adentro en los primeros acercamientos que tuve con el asombro, tanto personal como ajeno y comparto los detalles de los experimentos, entrevistas, conexiones y sobre todo los cambios y transformaciones que fueron ocurriendo durante el proceso. Respaldándome en métodos ya estandarizados, modifiqué y creé nuevas formas de avanzar e investigar, combinando y permitiendo usar mi intuición y mis conocimientos adquiridos durante la fase de recopilación bibliográfica.

El capítulo tres contiene los resultados, discusión y propuesta práctica. Aquí estás desarrollados los datos “duros” así como su análisis, decidí mantener estas dos secciones juntas ya que me pareció la mejor manera de poder hilar conceptos, resultados y reflexiones, para facilitar la redacción y comprensión de los resultados. En esta sección discuto los hallazgos de todas las secciones de la metodología, vinculando los experimentos entre sí y sumando mi transformación personal así como la bibliografía más relevante, contrastando y comprobando hipótesis y rescatando detalles que le dan fuerza y cohesión a toda la investigación.

El capítulo cuatro contiene la conclusión, reflexiones finales y recomendaciones. Hago un pequeño resumen de los resultados más relevantes y comparto con sinceridad las lecciones aprendidas tanto personales como aplicables a diferentes escalas. Después de este último capítulo están adjuntos una serie de poemas y ensayos cortos que surgieron durante el proceso de reflexión y transformación que tuve durante la duración de este proyecto, que me impactaron de maneras muy profundas y surgieron en momentos clave de la investigación y por eso

decidí que fueran parte de los resultados. Estos, son además de un análisis de todo lo investigado, también un reflejo de todos los cambios que ocurrieron en mí, que al final me parece que es de lo más importante de esta investigación. Como mencioné anteriormente, fui yo el sujeto de investigación, el eje y el filtro, por lo que el haberme dejado atravesar por todo lo leído y todos los procesos han tenido un impacto muy grande en mi perspectiva de la vida, en mis ideales y sueños y me permitieron encontrar las respuestas que estaba buscando que quiero aportar al manejo de los ecosistemas de este país y el mundo.

# Capítulo I

En esta sección se encuentran los conceptos que son la base fundamental para entender la propuesta final de la investigación. Debido a que todos se encuentran entrelazados, y surgen unos de otros, decidí hacer este diagrama (Fig. 1) para identificar las relaciones que existen entre sí además de visualizar los conceptos núcleo y lo que surge a partir de sus interposiciones.

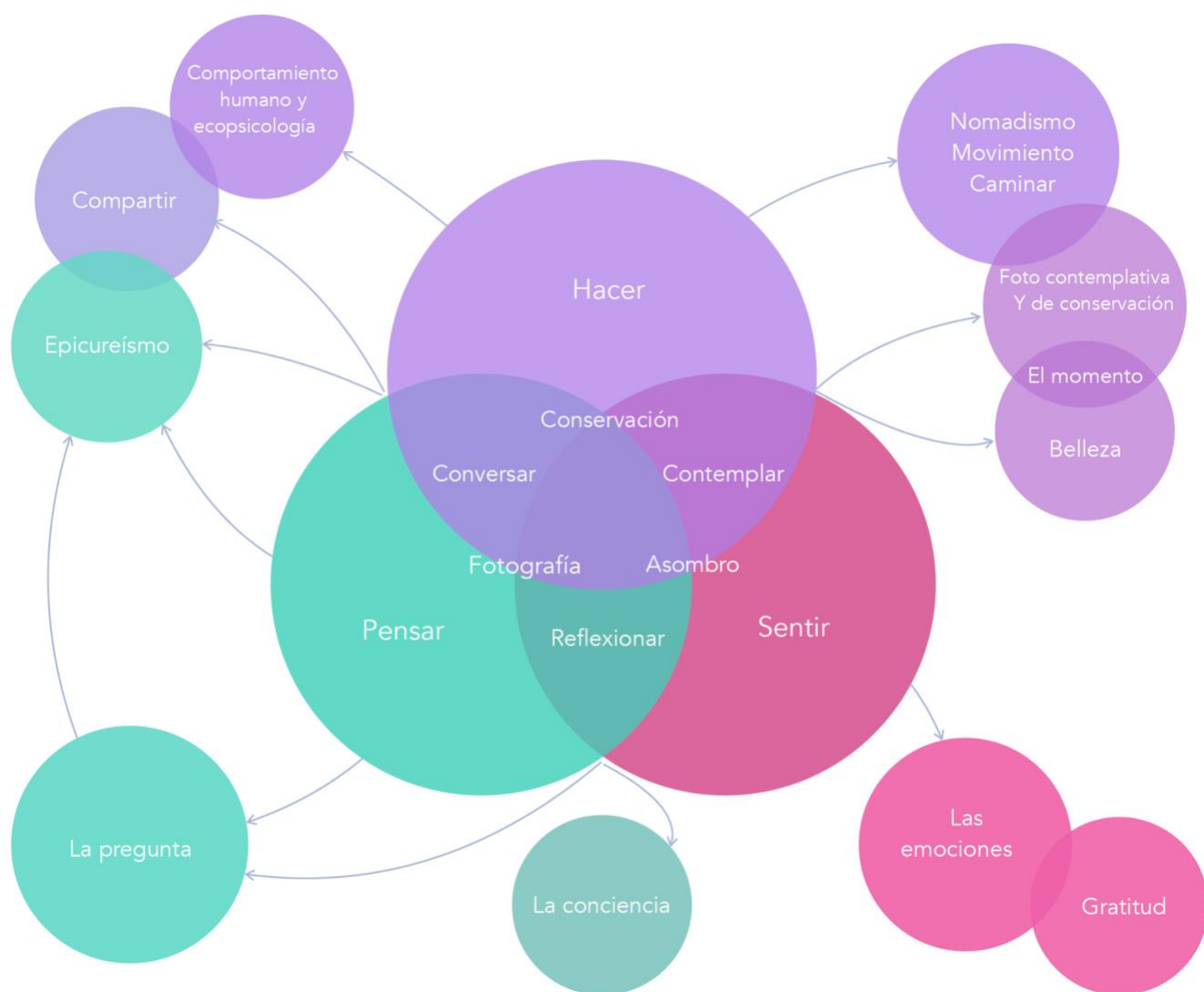


Fig. 1. Diagrama de conceptos utilizados en esta tesis y sus interacciones. Elaboración propia.

## El asombro

El asombro es una respuesta emocional que se genera al estar expuesto a estímulos vastos que trascienden nuestro marco de referencia. Para los motivos de esta investigación, el asombro se va a considerar un estado emocional que, a diferencia de una respuesta, una reacción o un sentimiento, es más duradero y puede abarcar más áreas de la vida de la persona que lo experimenta (Piff et al., 2015). Hace años, los psicólogos Dacher Keltner y Jonathan Haidt escribieron en el *Journal of Cognition and Emotion* que el asombro por diversas experiencias puede cambiar el curso de la vida de una persona en maneras profundas y permanentes (Keltner & Horberg, 2015). En varios de los estudios que realizaron, las personas les dijeron que al experimentar asombro los invade una sensación de “querer hacer al mundo un lugar mejor”, “de estar en silencio” y de “gran curiosidad hacia lo que te rodea” (Abrahamson, 2014).

Esto se reafirma con un estudio publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology* (*Journal of Personality and Social Psychology*, 2015) donde mostraron que los efectos de sentir asombro resultan en una conducta pro social de ayudar a otros y que esta sensación viene de un sentimiento de disminución del ser, de sentirse pequeño. Estos descubrimientos indican que el asombro puede situar a los individuos en un contexto social más amplio en donde se realza la “inquietud” colectiva, además de que, si al momento de experimentar asombro, tu atención se dirige hacia fuera, estas apreciando la belleza; por lo tanto, no quieres que se arruine, quieres cuidar de ella. La hipótesis de biofilia de Edwards O. Wilson habla sobre la tendencia de los humanos a sentirnos atraídos por los sistemas con mucha vida: con un río caudaloso o una jungla verde y densa, lo que nos ayuda a confirmar que cuando tenemos que recordar eventos que nos causaron asombro, normalmente citamos algo referente a la naturaleza (Abrahamson, 2014).

Algunos de los beneficios del asombro, de acuerdo con las investigaciones de Keltner (2015), incluyen la calma del sistema nervioso, además de la detonación de la liberación de oxitocina. Cuando se empezaron a estudiar las emociones, se

identificaron seis emociones básicas, enojo, sorpresa, disgusto, disfrute, miedo y tristeza. Cuando se investigó sobre el asombro, se le otorgó su propia categoría ya que nuestros cuerpos responden de una forma específica y diferente cuando se habla de esta emoción. Poder sentir asombro “a voluntad propia” es como tener la llave para una vida feliz, llena de momentos empapados de significado, con peso y con contenido para compartir (Piff et al., 2015).

De acuerdo con Keltner (2015), uno de los expertos en el tema del asombro, existen cuatro grandes maneras o atajos o herramientas para poder sentir asombro: poner atención, enfocarse en la belleza moral de los otros, practicar *mindfulness* y escoger un camino desconocido. Yo empecé a leer sobre este autor casi al final de mi investigación pues no quería que me sesgara o que tuviera un impacto demasiado absoluto en mi forma personal de ver el asombro. Lo que encontré después de todo lo investigado, es que estas cuatro formas del asombro son muy similares a las que yo propongo al final de este documento.

Descartes dice que el asombro es “una súbita sorpresa del alma, que hace que sea llevada a considerar con atención objetos que le parecen más raros o extraordinarios” (Raga-Rosaleny, 2021), es algo que paraliza y pone al alma frente a lo realmente admirable, ante lo completamente otro, ante el misterio. Existen varias definiciones sobre el asombro, pero lo importante es que al final, cada uno de nosotros, tenga sentido el significado que le damos a la palabra. También, que exista la posibilidad constante de transformar las palabras en acciones, en engrandecer y complejizar situaciones. Asimismo, en conectar las palabras entre sí y adornarlas con sentimientos y con emociones, de dejar que las palabras nos atraviesen y que en el camino a través de nosotros recojan y se empapen de todo lo que somos nosotros, así cada palabra se vuelve única no solo para nosotros, si no para nosotros en ese momento específico.

La primera propiedad del asombro es su vastedad en todos los sentidos: física, epistemológica y temporalmente; es algo que trasciende nuestro entendimiento del

mundo (Keltner & Horberg, 2015). En un momento de la humanidad en donde creemos que entendemos todo, en donde siempre hay una respuesta, en donde se ha logrado dar una explicación a todo, el asombro es un bien escaso, el misterio, lo desconocido. Por ejemplo, la falta de capacidad para entender, es algo mal visto, nadie quiere no saber. Por otro lado, la información es poder, es dinero, y por ello nos hemos alejado de aquello que nos hace sentir ignorantes y que somos incapaces de entender cualquier dato, que los conocimientos nos superan y que esto será para siempre. Sin embargo, el asombro no acaba con la respuesta. Justamente, pienso que no entender es uno de los factores claves que posibilita el asombro. Pero ¿qué pasa cuando estudiamos algo y encontramos la respuesta a un fenómeno, cuando lo entendemos, cuando le damos sentido y lo conectamos? El asombro no acaba con la respuesta.

El asombro está en medio del desierto, o en medio del mar al lado de una ballena gris, o caminando bajo una tormenta en donde no hay espacio para pensar, en dónde dejas de ser quién eres, en donde tu nombre no importa y tus problemas menos. Tampoco importa a dónde vas o de dónde vienes. Esos momentos en donde solo estás existiendo, donde no hay espacio para pensar ni sentir nada más que esa sensación, que yo llamo asombro. Esa sensación es replicable. Esa sensación la encontramos en la naturaleza, pero también la mientras desayunamos, cuando cerramos los ojos. Esa sensación es accesible para todos porque está dentro de nosotros ya, solo tenemos que decidir activarla, solo tenemos que decidir sentirla. Es muchísimo más fácil con un detonador externo, así que solo hay que encontrarlo. Nuestra vida diaria tiene muchos detonadores: desde el agua que tomamos hasta la luz que se prende con un simple *click*, el movimiento de nuestras manos, la posibilidad de ver y escuchar, el latir de nuestro corazón, totalmente involuntario, totalmente constante, como las olas del mar, y la naturaleza siempre nos brindará excelentes fuentes de asombro y nos hará recordar que nosotros también somos naturaleza y hará todo muchísimo más fácil.

En suma, el asombro se define como la sensación o emoción que surge como algo que sale de nuestro entendimiento (Fuentes, 2021). Es cierto que como humanos sabemos muchas cosas, pero desconocemos muchas otras, las cosas por saber son infinitas, la ignorancia es inmensa y eso es el mayor regalo ya que esta esperanza por el saber y conocer seguirá manteniendo encendido al asombro, así nunca acabará.

## Sentir

Sentimos con la piel, con el corazón y con algo más que no tiene nombre. Sentimos con nuestros recuerdos y con nuestras vivencias, con nuestros deseos y con los ojos cerrados. Sentir es una serie de actos, que es imposible aislar entre sí, porque cuando sentimos algo, casi inmediatamente, pasa algo más. Nos ponemos a llorar o a reír, a contarle a alguien, a correr o a escribir. Sentir es el principio de todo. Sentir es la chispa para todo lo que sigue. Solo se siente en el presente, solamente podemos sentir en el ahora. Como seres humanos, tenemos la capacidad y el privilegio de sentir frío, calor y hambre y además emociones, algunas tan complejas como la gratitud y el asombro o tan simples como la felicidad. A veces sentimos muchas cosas y es difícil identificar una de otra, pero sin duda alguna, sentimos todo el tiempo y todas nuestras decisiones están dictadas en el origen por lo que sentimos.

La oportunidad de sentir no debe pasar desapercibida. A veces el sentir nos encuentra en momentos donde no lo queremos ver, no nos interesa aprovecharlo, por costumbre o por prisa o tal vez por pereza, porque sentir implica mucho. Sentir es con todo el ser, es una tarea en donde hay que nadar profundo, donde hay que mover el espíritu que a veces está entumecido y adormilado. Sentir no es cualquier cosa, no porque sea difícil, sino porque hemos perdido la práctica.

¿Sentir empieza afuera o adentro?

## ¿Sentir empieza y acaba?

Cuando siento algo creo que llega de afuera, por eso me gusta estar atenta, por eso me gusta buscar, porque siempre encuentro. Cuando siento, soy más yo que antes, tengo la realidad hecha a la medida para poder darle vueltas, hacerle nudos y estirarla. Sentir es algo que me permite desconectarme para conectarme con algo que está siempre ahí, pero que no todos los días le doy el tiempo que requiere. A veces yo no decido, y solo siento; esos son mis momentos favoritos, cuando no sé cómo ni cuándo ni dónde, pero me encuentro sumergida en el sentir, el sentir que es tan grande y tan variado, tan cambiante a cada instante pero a la vez es constante y absoluto.

¿Siento lo que soy?

¿Soy lo que siento?

También existe la posibilidad de inducir el momento para poder sentir, he encontrado varios atajos para llegar ahí: la poesía, una canción, el cielo es infalible, pero también me puede ayudar una flor o el mover de mis dedos, el asombro como constante en cada uno de estos ejemplos. Sentir es hacia adentro, pero también es una fuerza que quiere ir hacia afuera, una energía que es mía y a la vez es la misma energía que hace a las semillas germinar y a los vientos soplar, estamos existiendo en el mismo momento, estamos compartiendo el mismo ahora, todo y todos, hay algo mágico en eso, hay mucho por sentir.

## Sentipensar

Uno de los pilares de esta investigación es el sentipensar, un término creado por S. de la Torre en 1997 e “indica el proceso mediante el cual ponemos a trabajar conjuntamente el pensamiento y el sentimiento (...), es la fusión de dos formas de

interpretar la realidad, a partir de la reflexión y el impacto emocional, hasta converger un mismo acto de conocimiento que es la acción de sentir y pensar” (Moraes, 2005). El ser humano es una criatura compleja, a veces olvidamos que estamos compuestos por muchas partes y cuando lo recordamos pareciera que queremos mantener esas piezas lo más aisladas posibles unas de otras. Esto es un gran gasto de energía ya que, por naturaleza, los procesos de sentir, pensar y hacer están estrechamente ligados. No puede haber una acción sin antes un pensamiento y este último es siempre detonado por el sentir, ya sea de una emoción, un sentimiento, un detonante físico o un recuerdo.

Una pregunta que se hacen los autores en el documento Sentipensar bajo la mirada autopoiética o cómo reencantar creativamente la educación es “¿Hasta qué punto podemos suponer que una bella película o una música suave, una linda foto o una imagen crean un espacio operacional o circunstancias capaces de configurar una determinada identidad emocional, en función de los pensamientos y memorias que evocan? ¿Será posible inducir estados de humor a partir de ciertos tipos de representaciones sonoras y visuales?” Es una pregunta que me he hecho a mi misma muchas veces y he tenido la suerte de poder observar que la respuesta es siempre la misma: una bella película, una canción, una fotografía pueden detonar profundas emociones en nosotros, tan profundas que trascienden el momento y nos transforman. Lo sé porque me ha sucedido y he visto a seres que lo han experimentado también. Lo sé.

En este siglo se ha buscado incansablemente fragmentar la interconexión entre pensamiento, sentimiento y acción (Moraes, 2005) debido a nuestra obsesión por objetivar y analizar continuamente la realidad (que en sí es un concepto en donde no nos vamos a adentrar pero partiremos de que la realidad es totalmente subjetiva, particular y única de quien la esté experimentando). Esta necesidad de fragmentación no es casualidad. El sistema capitalista requiere de energía en forma de trabajo, de consumo, de acciones sin intención y sin emoción, por lo que por mucho tiempo se ha

buscado desvalorizar las emociones, darle importancia a la razón como combustible principal del “progreso”, alejándonos de una parte fundamental de nuestra humanidad: las emociones y los sentires.

Xavier Duran (Duran, 2023) menciona que cualquier avance en el conocimiento del mundo ha sido originado desde una emoción: a una pregunta, a una sensación extraña o a una búsqueda de satisfacción interna, por lo que una vez más, podemos observar que son las sensaciones y emociones las que gobiernan el razonamiento. Un cambio radical se vería reflejado, en acciones realizadas, pero también en acciones pensadas y sobre todo sentidas, profundamente con consciencia. Cuando actuamos desde este espacio, es muy probable que estemos considerando nuestro bienestar al igual que el del otro y que además estemos actuando bajo convicciones y no solo bajo reacciones.

Practicar y eventualmente educar en el sentipensar es tener presentes los valores sociales y buscar algo más que el desarrollo de la inteligencia y habilidades básicas y superficiales, es también explorar la “escucha de sentimientos y la apertura del corazón” para así evolucionar la consciencia y el espíritu para que el ser humano pueda llegar a un estado ideal de plenitud, en donde las experiencias íntimas, los sentimientos y emociones no sean reprimidos.

Ser sentipensantes nos permite reconocernos a nosotros mismos y también a reconocer a los otros, asimismo existe la posibilidad de reconocernos a nosotros mismos en el otro, creando y fortaleciendo el tejido social, las conexiones diarias, las interacciones, las intenciones e idealmente repartir la sensación de plenitud diaria, poder ser humanos con todas nuestras habilidades, disfrutar de nuestras características, explorarlas, reconocerlas una y otra vez.

## Las emociones

Las emociones son mucho más poderosas de lo que pensamos. Las sentimos todo el tiempo y dictan las tomas de la mayoría de las decisiones de nuestro día, aunque no nos demos cuenta. Tal vez ese es el problema, que a pesar de lo importantes y poderosas que son, no lo aceptamos ni lo utilizamos a nuestro favor, al contrario, seguido peleamos para no dejar que “nos controlen” o que nos envuelvan o nos “nublen la mente” al momento de tomar decisiones. El sistema nos ha vendido la idea de que es más valioso ser racional, de que la razón es la única forma de conocer la verdad, de avanzar, de ser civilizado, que lo emocional es más animal y menos sofisticado, por lo tanto, de menor importancia.

Las emociones existen en el momento presente, pero se ven afectadas por el pasado y repercuten en el futuro. Hoy en día, el humano se coloca a sí mismo en separación de la naturaleza, tanto física como emocionalmente. Esta división también ha ocurrido dentro de cada uno de nosotros, nos hemos seccionado en dos: la parte emocional y la racional, como si fueran partes opuestas de nosotros mismos. Las consecuencias de estas divisiones son claras y preocupantes, pero son reversibles si se les da el tiempo y atención necesaria.

A diferencia de los sentimientos, que suelen ser más duraderos, las emociones son transitorias y cambiantes por naturaleza. Una de sus principales características es que necesitan de algún activador o detonante, es decir, son respuestas a un estímulo externo e interno (Watkins, 2014) y tienen como resultado tres reacciones: primero la neurovegetativo o las reacciones físicas (corporales) que no podemos controlar como sudoración, tensión muscular, etc. El segundo resultado es el componente conductual, es decir la traducción de la emoción en una acción, es decir como decidimos actuar conscientemente respecto a esa emoción, si nos alegramos podemos saltar de alegría. El tercer resultado es el cognitivo, es decir, del impacto de la emoción en nosotros y se expresa como los valores base a largo plazo (Greenberg, 2014).

La emoción es muy distinta al pensamiento, pero es una parte fundamental de este. Sentirlas nos permite crear un significado personal, nos ayuda a darle sentido a lo que hacemos, pensamos, decimos, nos ayuda a darle significado a quienes somos. Las emociones son una herramienta imprescindible para nuestra existencia además de que son una parte fundamental de nuestra inteligencia (Greenberg, 2014). Muchos investigadores coinciden en que las emociones tienden a actuar, es decir, nos preparan para la acción (Watkins, 2014), por lo que es urgente que empecemos a tomarlas en serio, a detenernos para poder escuchar mejor lo que está pasando dentro de nosotros todo el tiempo. De estudiarlas y conocerlas, practicar sentirlas, moldearlas y combinarlas. En lugar de practicar cómo controlarnos y restringir y reprimir, hay que utilizarlas de la mejor manera posible.

## Gratitud

La gratitud es una emoción positiva, sucede cuando reconocemos y valoramos lo que alguien o algo ha hecho o hace en nuestras vidas. Esta emoción nos lleva a reconocer la importancia de lo que tenemos. Experimentarla tiene beneficios para la salud mental y física ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad y aumenta la sensación de bienestar y de felicidad (Watkins, 2014). La gratitud y el asombro se parecen porque ayudan a tener una perspectiva de la vida en la que es muy sencillo pasarla bien, estar feliz y tranquilo, lo que al final se traduce en toma de buenas decisiones, de una buena actitud hacia el otro y, a mayor escala, una buena existencia en este planeta. Al igual que el asombro, la gratitud aparece en muchas situaciones, pero es muy fácil tener acceso a ella a voluntad con la simpleza de plantearnos que las cosas son, pero podrían no ser (Keltner & Horberg, 2015).

Sentir gratitud genuina es como tomar un vaso lleno de las más puras endorfinas, como respirar el olor más rico y como poner tu cuerpo y tu mente en un estado de equilibrio y de presente en el que te olvidas de todo y solo sientes. La

gratitud se siente como tomar mucho aire después de estar sumergido debajo del agua por mucho tiempo. Se siente en el presente, en el ahora, es como darse cuenta, es una sorpresa, pero a la vez te calma totalmente, te relaja, se siente bien en el cuerpo, en el pecho, en el cerebro y se siente bien en el corazón. La gratitud es muy grande, a veces siento que está en el aire y que solo tenemos que tomar un gran respiro para poder meterla en nuestros pulmones y así llegará a cada una de las células de nuestro cuerpo. Siempre está ahí, disponible a la mano. La gratitud, al igual que el asombro, es una decisión.

El ciclo de la gratitud del que menciona Watkins en su libro *Gratitude and the Good Life* (2014) dice que sentir gratitud resulta en una amplificación de la consciencia y disfrute de eventos positivos, que a su vez resulta en un aumento del estado de bienestar que después se convierte en una mayor probabilidad de reconocer buenos regalos y buenas personas, que finalmente realza la gratitud y así el ciclo continúa, infinitamente. Watkins (2014) también menciona que se ha demostrado que la gratitud promueve acciones pro sociales y además inhibe pensamientos y tendencias antisociales. La gratitud es un elemento para estimar la calidad de vida, es un concepto clave de la sustentabilidad (Watkins et al., 2003; Wood, et al, 2010, Emmons Mishra; 2011) entre otros.

## La belleza

La belleza está en todos lados, especialmente en los ojos del observador. Existen muchos parámetros para medir la belleza y también es divertido encontrar los beneficios evolutivos de esta, por ejemplo, la simetría en la cara de una persona o los colores de los pétalos de una flor. Pero la belleza de una nube gris cargada de lluvia es mucho más profunda que una combinación de colores y texturas, la belleza es una cualidad que le damos a alguien o algo de acuerdo con nuestros parámetros personales, con lo que hemos vivido y a lo que nos gusta y no nos gusta, concordante con nuestros recuerdos y experiencias. La belleza es una decisión.

La belleza afecta nuestras decisiones diariamente, debido a que naturalmente nos sentimos atraídos hacia las cosas bellas, nuestra percepción de la esta tiene una gran influencia sobre nuestros pensamientos y acciones diarias al igual que sobre nuestras emociones. Es fácil encontrar la belleza obvia, la que es aceptada universalmente como bella o la que es fácil de entender y admirar. Un reto es buscar la belleza en todo, en lo grande y en lo pequeño, en lo limpio y en lo sucio, en lo complejo y en lo simple. La belleza es un adjetivo muy ambiguo, cada persona tiene el poder de usarlo en el momento y situación deseado. Es posible que la belleza sea fácilmente asociada con la vista, algunas veces también con el oído, pero qué pasaría si la asociamos a los sentimientos directamente. Podríamos generar una nueva categoría de cosas que nos hacen sentir “belleza” pero ¿cómo se siente la belleza? ¿se siente en el pecho o en las puntas de los dedos? Tal vez se siente en las mejillas y en los pulmones.

La belleza es una cualidad humana, por lo que también se ha convertido en una herramienta que hay que manejar con cuidado. El sistema capitalista ha utilizado la belleza sistemáticamente para dirigir a la sociedad hacia qué productos consumir, cómo verse y comportarse y además de que volvió a la belleza algo efímero, cambiante, por lo que siempre hay que modificar nuestros productos, gustos y apariencias, para encajar en los estándares de belleza impuestos y por supuesto, continuar consumiendo. Hay que mantener los ojos bien abiertos ya que solo podemos verla si decidimos que así sea. Para hacer de esta “forma de ver” un hábito, tenemos que practicar constantemente. Es ahí en donde he encontrado que la fotografía es una herramienta fundamental para expresar la belleza.

## Pensar

Pensar nos facilita y complica todo a la vez. Es una de las características que nos hacen especiales, teniendo claro que cada especie es especial. Pensar es algo que

hacemos en automático y que, si lo hacemos combinado con la consciencia y con los sentimientos, se convierte en una experiencia mucho más rica y gratificante.

Pensar es un proceso difícil de creer. Aunque lo hacemos todo el tiempo, en realidad no lo hacemos mucho. La mayoría de las acciones que realizamos para sobrevivir, las hacemos en piloto automático, es decir no tenemos que esforzarnos en pensar “voy a estornudar” o “voy a respirar”, y algunas cosas como rascarnos, caminar, ir por un vaso de agua, definitivamente son procesos que tenemos que pensar pero hemos encontrado maneras de no hacerlo demasiado. Pero ¿qué pasaría si pudiéramos hacer una pausa diminuta siempre que tuviéramos que pensar? Tal vez en lugar de pararnos por un vaso de agua podríamos crear un espacio para pensar que se siente tener sed, en que parte del cuerpo lo sentimos, como se siente una vez que se te quita, etc.

Los pensamientos son como nubes que pasan, en realidad no tenemos mucho control sobre los que llegan y cuánto tiempo se quedan, algunos pasan rápido y es complicado notarlos o entenderlos por lo rápido que fue su paso por nuestra mente, otros se quedan dando vueltas un rato, pero eventualmente, todos pasan, así como llegan se van, sin que nos demos cuenta. Es por eso que, tomarse el tiempo para notarlos, no para controlarlos, solo notar cómo llegan y se van, es una práctica importante que tiene beneficios para la salud tanto física como mental (Shian-ling et al., 2011).

¿Qué consecuencias podría tener sentir de dónde vienen nuestros pensamientos?

¿Qué podríamos hacer para poder identificar lo que nos detona pensar?

## La fotografía

La fotografía es una disciplina artística que consiste en capturar imágenes a través de una cámara fotográfica, la cual “pinta con la luz” sobre un sensor electrónico o una película fotográfica. Es una forma de expresión visual que nos permite comunicar

ideas, sentimientos, documentar hechos y experiencias por medio de imágenes estáticas. La práctica de la fotografía implica una serie de decisiones artísticas y técnicas, como la composición, el enfoque, la exposición, etc., y ha ido evolucionando a lo largo de los años. De acuerdo con el texto de Erik Del Bufalo “La aparición fotográfica: más allá de la imagen y la representación”, podemos notar que la fotografía nos muestra una acción sin posibilidad de desarrollo, nos muestra algo que solo es posible en el acontecer sin tiempo: duración pura (Del Bufalo, 2016). Además de esta perspectiva, pienso que la verdadera magia de la fotografía, además de ser un instante congelado para siempre, es la posibilidad de buscar nuevas realidades.

El fotógrafo es un ser muy especial, está siempre en busca de imágenes aún no vistas, sus ojos buscan en el mundo móvil, la imagen estática, imágenes raras, improbables o cotidianas y comunes. El fotógrafo usa la cámara como herramienta, como aliada, confía en ella y en su capacidad para ayudarlo a poder ver más allá de su propio ojo humano. Las limitaciones del ojo humano no son problema cuando se cuenta con una cámara. Con un “ojo” diferente no solo logramos capturar imágenes lejanas o pequeños detalles, también podemos darnos cuenta de la importancia de la perspectiva, de la luz y de la sombra. La fotografía nos regala un momento para notar todo eso, para hacer algo que suena imposible: detener el tiempo. En este mundo en donde siempre parece que falta tiempo, que avanza demasiado rápido, que no nos damos cuenta por donde se nos escapó, la fotografía nos ofrece un refugio, para sentarnos y observar un momento quieto, que mientras lo experimentamos, tuvo movimiento, pero que en la foto ya es estático. Podemos entrar a ese momento cuando queramos, ver los detalles que no pudimos notar en el movimiento, recordar, revivir, reflexionar.

Con la accesibilidad a una cámara en el celular, ha habido una desvalorización de la fotografía como arte, debido a la cotidianidad con la que ahora podemos tomar fotos además de que cobró un sentido utilitario muy poderoso y cotidiano. Esta cotidianidad me parece una excelente área de oportunidad para poder conectar con

la fotografía de maneras novedosas y sanadoras. La posibilidad de poder tener una cámara en mano a donde vayamos, sin necesidad de que sea una cámara profesional, es una excelente oportunidad de reencontrarnos con el acto de la fotografía en los momentos idóneos así como en los momentos donde menos pensamos que podríamos tomar una fotografía. Tal vez es ahí donde yace la oportunidad de una foto nueva, en lo inesperado, en lo oculto a la vista por su cotidianidad y aparente simpleza.

La fotografía es una actividad ideal para reaprender a ver. En el libro *Sight and Sensibility* (1999) se habla de tres maneras de ver de acuerdo a las enseñanzas del Budismo Mahayana. La primera conocida como *parakalpita* es la más elemental, no requiere mucha atención ni contemplación, el objeto visto se “juzga” o analiza solo por su apariencia superficial. La segunda manera conocida como *paratantra* es una forma de ver relacional, por ejemplo, el sol y sus rayos son inseparables, a través de esta visión podemos ver la interdependencia del todo. El monje Thich Nhat Hanh ejemplifica este tipo de visión con el ejemplo de un pedazo de papel: “hay una nube flotando en esta hoja de papel” asegura el monje budista. a lo que explica que sin una nube no habría lluvia, y sin lluvia no podrían crecer los árboles, y sin los árboles no podemos hacer papel. Agrega que, si vemos más profundamente en esta hoja de papel, incluso podríamos ver los rayos del sol. Otro ejemplo sencillo que menciona es la relación entre el sol y el color verde de las hojas, no podría existir ese color verde sin el sol y su luz.

La tercera forma de ver se le conoce como *parinishpanna*, se considera una percepción iluminada. De esta manera se percibe la realidad observando la imagen fresca, independiente de lo que pensamos o sabemos de ella. Esta manera de ver también se refiere a ver y además ser visto. Implica que el objeto observado está regalándote la oportunidad de que lo observes en un momento donde eres receptivo, estás atento y presente. Ken Wilber, en su libro *The eye of the Spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad* dice: “witnessing what is always already”. Esto

se traduce a que la realidad última no es “algo visto”, más bien “el vidente siempre presente”, esta definición se refiere a la postura energética del observador, describe una forma de consciencia participativa en donde el observador se convierte en el observado y viceversa, una experiencia no dual en donde el objeto y el sujeto en realidad son irrelevantes (Wilber, 1997).

## Fotografía contemplativa (Miksang)

La fotografía contemplativa es una rama de la fotografía que busca capturar la esencia de un momento para transmitir una emoción a través de la imagen. Esta práctica invita al fotógrafo a sumergirse en un estado de contemplación y reflexión para conectar con la belleza, simplicidad de la vida y del momento presente. Se basa en la atención plena y en lograr capturar lo que se siente en ese momento en lugar de solo lo que se ve. En este sentido, la fotografía contemplativa es una forma de meditación visual (Miksang Institute of Contemplative Photography, 2018)

Esta rama de la fotografía se llamó originalmente *Miksang*, un término tibetano que significa “Buen ojo”. La premisa de esta corriente indica cómo la percepción y la visión son inherentes a nuestra naturaleza humana y que al lograr colocarnos en el momento presente, además de estar en un estado mental y emocional de apertura y receptividad, podemos capturar imágenes que reflejan el momento de una manera más auténtica y apegada a la realidad que el fotógrafo está experimentando al momento de capturar la imagen, no solo por los elementos físicos que compondrán la fotografía, sino también por las sensaciones y emociones que se experimentaron durante el proceso.

El *Miksang* se centra en los detalles cotidianos y “simples” que normalmente pasan desapercibidos. Esta práctica busca desarrollar la sensibilidad visual, de reconectar con lo que nos llama la atención visualmente, como colores, texturas, formas, patrones, y lograr capturarlos en la imagen sin añadir interpretaciones

personales o juicios preconcebidos, esto es un reto que con la práctica es alcanzable. Para ser congruentes con esta práctica, se evita todo tipo de manipulación digital o post producción. La idea es practicar la fotografía en su forma más pura, genuina y sencilla: tal como se observa, se toma. Es un ejercicio para practicar capturar la esencia de la escena o del sujeto que tenemos frente a nuestros ojos (Lvi, 2022).

Todo este proceso se considera una forma de meditación visual y meditación en movimiento, ya que una de las bases más importantes es que el practicante debe estar totalmente presente, atento, observador y sobre todo con una apertura a dejarse asombrar por la belleza de todo lo que nos rodea y la intención es lograr transmitir esa experiencia a través de la imagen, lo que crea un sentido de conexión profunda entre los fotógrafos y los espectadores de la imagen final.

## Fotografía de conservación

La fotografía y la conservación pueden verse como áreas diferentes y hasta distantes, sin embargo, si se combinan, el efecto puede ser profundo. Desde 1860 ha jugado un papel de gran importancia para buscar combatir los problemas relacionados al cambio climático y a la amenaza a la biodiversidad como la conocemos solo que sin ser reconocido. A principios del XXI se renovó la importancia e impacto de esta herramienta ya que funge como puente entre la comunidad científica y la sociedad al comunicar y compartir los resultados de diferentes proyectos e investigaciones, también ha logrado inspirar a la gente para comprometerse con el cuidado del planeta. Con el aumento de las redes sociales y la velocidad con la que una imagen viaja, es uno de los medios más importantes para cambiar conductas sociales (Fernández-Portela & López-Rodríguez, 2021).

En palabras del famoso fotógrafo Joel Sartore, "la típica fotografía de naturaleza muestra una mariposa en una flor. La fotografía de conservación muestra lo mismo, pero con una excavadora trabajando en el fondo. Esto no significa que no

haya lugar para fotos hermosas, significa que las imágenes existen por una razón; para salvar la tierra mientras que aún se puede". Muchas personas solo conocen aspectos de la naturaleza por medio de imágenes, por lo que una construcción de la naturaleza a través de imágenes tiene un efecto directo hacia la manera en la que tratamos a la naturaleza (Mcgrath, 2021).

En nuestro país, la Alianza Mexicana de Fotografía para la Conservación tiene una excelente propuesta para usar la fotografía como una herramienta para alcanzar este fin, siendo un colectivo que funge como plataforma para diferentes fotógrafos y proyectos de conservación. Uno de sus mayores objetivos es impulsar cambios en las prácticas y actitudes de la sociedad para mejorar la relación con el patrimonio biocultural, eso lo llevan a cabo mediante la producción y publicación de material audiovisual relacionado a proyectos de conservación, la formación de nuevos fotógrafos de conservación, desarrollando sinergia entre diferentes sectores, entre otras estrategias (AMFC, 2022).

## La conciencia

La conciencia es la capacidad que tenemos los seres humanos de tener una experiencia subjetiva del mundo y de nosotros mismos. Es nuestra capacidad de percibir, sentir, pensar sobre nuestra propia existencia y la del entorno que nos rodea. Es ese algo que somos pero que no podemos definir, es difícil de explicar. Es, desde mi punto de vista, la característica más destacada de nuestra especie, y ha sido objeto de estudio de la filosofía, psicología, neurociencia y muchas otras disciplinas durante siglos. Se piensa que la conciencia humana surge de la actividad neuronal y permite que las diferentes partes del cerebro se comuniquen entre sí, sin embargo, aún no se entiende completamente cómo funciona y sigue siendo un tema de investigación (Dennett, 1991).

La conciencia nos permite tomar decisiones, reflexionar sobre nosotros

mismos y nuestras experiencias y actuar de acuerdo con la mezcla de todo lo mencionado. Una vez que las experiencias vividas las filtramos a través de la conciencia y no solo las vivimos, si no que las sentimos y las pensamos, todo es diferente. Gracias a la conciencia podemos tener momentos más allá de la realidad, podemos decidir qué tiene importancia y qué no, podemos ser humanos y disfrutar de la luna y las estrellas, ver un atardecer y sentir algo. La conciencia es el filtro mediante el cual las experiencias ganan significado, y el asombro es la amalgama para fijar esos significados en nuestra existencia. La casualidad de existir, y poder darme cuenta de eso, así de simple y así de complejo, es lo que más disfruto. Teniendo siempre presente la idea de que tenemos la capacidad de ser conscientes, podemos hacer lo que queramos, porque nuestro caminar será más ligero y significativo, haremos todo con convicción y pensado y, sobre todo, sentido. El humano tiene la capacidad y la fortuna de poder sentir asombro gracias a la conciencia de su existencia: al tener enfrente un lugar, una situación que nos supera, que nos hace dimensionar nuestra existencia, que nos regresa a ser conscientes de que somos y estamos, sentimos muchas cosas, entre ellas asombro. El espacio entre nuestras orejas es más grande que el mar, porque cabe la capacidad de ponerle nombre a las estrellas y componer canciones y rimas al cielo y a las flores.

Pienso que existe la magia, solo que hemos sufrido una distorsión de lo que en realidad es. Nos han hecho creer que la magia no es humana, que es algo sobrenatural y que no tiene explicación. Lo único real es que no tiene explicación, pero no porque no sepamos qué es, sino porque es difícil de explicar cuando la identificamos o la vemos y sobre todo cuando la sentimos. La magia es la conciencia, es tener esperanza, confiar, la capacidad de estar presente, de sentir, de conectar. De escuchar tu propia voz y de darte cuenta dónde estás y cómo estás existiendo, los elementos con los que estás conectando y lo que estás siendo. La magia es la forma en que lo invisible nos afecta, en que lo intangible tiene importancia y significado, en que nos atraviesa. La magia es darse cuenta. Así de fácil, así de simple. El humano

vive la magia todos los días, es mucho más de lo que recuerda y sobre todo de lo que le han dicho que es. El humano se ríe y sonrío al ver el atardecer y le gusta salir a oler las flores, no hay que olvidar que el humano es un ser sorprendente, al igual que el colibrí y el ratón. No hay que perdernos ni dejar de buscarnos, porque el que busca, encuentra. Es importante darse cuenta constantemente de esto, existir en este plano constante de gratitud, de paz, de asombro, de calma y de magia, de estar consciente.

¿Cómo no va a ser magia existir?

¿Cómo no va a ser magia sentir?

¿Cómo no va a ser magia pensar?

¿Cómo no va a ser magia ver?

¿Cómo no va a ser magia hablar?

## La pregunta

Preguntarse las cosas ayuda a no dar nada por hecho, a reformular la realidad y a dar una oportunidad para el cambio. Los grandes cambios y revoluciones que han existido en nuestro mundo se han dado porque en algún momento alguien se tuvo que preguntar cómo serían las cosas si fueran diferentes, cómo podrían cambiar cierta situación, o por qué las cosas tenían que ser como eran. El simple hecho de, en cualquier momento, preguntarse ¿por qué? o ¿cómo? pueden hacer que el momento cambie por completo. No solo tenemos que hacernos preguntas sobre cosas o situaciones que nos gustaría cambiar, tomar una taza de café y preguntarnos ¿cómo es que puedo percibir el sabor de este líquido? o ¿por qué a pesar de que diario lo consumo, el sabor me sigue gustando?

Una pequeña pausa acompañada de una pregunta nos regresa al presente, nos adentra en nosotros mismos, nos conecta con la actividad que estamos realizando o con el momento que estamos viviendo y vuelve una situación ordinaria mucho más

especial, hasta podría convertirse en un momento trascendental en nuestras vidas, ya que cuestionarnos nuestras acciones nos permite reflexionar sobre ellas, si nos parecen adecuadas, si podríamos probar algo diferente. Es así como cambiamos, aprendemos, descubrimos. Idealmente de alguna de estas reflexiones pueden salir grandes ideas acompañadas de emociones agradables o grandes, que deseemos compartir o explorar con alguien más, y todo por hacernos una pequeña pregunta.

## El Momento

Siempre es el Momento, porque siempre es el ahora, pero ¿cómo podemos saber eso? solo lo podemos saber hasta que ya pasó. ¿Sólo podemos usar la memoria para saber que el Momento existió? Cuando estamos en un Momento sí lo sabemos. Pero ¿qué es un Momento? Por “el Momento”, quiero decir esos espacios de tiempo en los que estás existiendo y eres completamente consciente del ahora, estás en sincronía con el instante que está pasando y parece que la velocidad del tiempo es diferente a como es normalmente. De acuerdo con el texto *Sentipensar*, bajo la mirada autopoietica o cómo reencantar creativamente la educación de María Cándida Moraes y Saturnino de la Torre, “el Momento es esa situación positiva, plena, gratificante, en que la conciencia se intensifica y agudiza hasta límites extraordinarios” (Moraes, 2005). Durante el Momento somos capaces de sentir al mismo tiempo múltiples sensaciones, además de que las ideas fluyen con máxima facilidad. Estos autores mencionan que el Momento es un concepto aún sin explorar en sus consecuencias pedagógicas y didácticas.

La idea se sintetiza diciendo que “vale más un momento que cien rutinas”, ya que cuando logramos entrar en uno, todo cobra sentido, nos sentimos conectados con nosotros mismos, con nuestro alrededor, con cada elemento que vemos, escuchamos, sentimos. Podemos ir despacio y apreciar y sentir el viento, o separar los componentes de la música o del silencio. Es durante estos espacios que se crean

los recuerdos que más perduran. Toda nuestra vida gira en torno a esos Momentos: salimos a comer con amigos para tener ese Momento, o vemos una película o comemos algo que nos gusta mucho, porque esos Momentos son lo que nos hace vivir cada día. Es lo que nos mantiene en la búsqueda constante. La serotonina sería el soporte neuroquímico que hace posible la frecuencia y persistencia de los Momentos, es por eso que, se sienten tan bien en tantos niveles. Gracias a todos los elementos que componen a un Momento, es de gran importancia aprovecharlos, observarlos detenidamente para saber qué los compone y cómo entrar a ellos, creo que aprovechar el Momentos es garantizar los aprendizajes más valiosos de la vida.

El Momento siempre está ahí esperando ser descubierto, al igual que la gratitud, el Momento es una decisión. Si hacemos un hábito el detenernos y decir “estoy aquí, estoy ahora” voltear a ver nuestro entorno, notar la luz y la sombra, ver el techo, ver el piso, escuchar la conversación de al lado, preguntarse a dónde va tal persona. Asombrarse y agradecer. Eso hace el Momento. Así de fácil, así de rápido.

## Epicureísmo

El Epicureísmo es una rama de la filosofía que no ha sido tan explotada ni estudiada como otras, sin embargo, su simpleza y finalidad me parecen extremadamente útiles para poder llevar una vida equilibrada y tranquila. Epicuro hablaba del *tetrafarmako* como cuatro ideales que llevar siempre en mente, estos son: no le temas a los dioses, no te preocupes por la muerte, lo bueno es fácil de conseguir, lo terrible es fácil de soportar. Epicuro pensaba que primero tenemos que identificar bien las causas de nuestras angustias y preocupaciones, esta reflexión nos ayudará a darnos cuenta de que carecen de fundamento, en realidad la mayoría de las situaciones que nos acongojan son supuestos, cosas que no sabemos si van a suceder o no, escenarios imaginarios en nuestra cabeza o en el peor de los casos, situaciones que no podemos

controlar, por lo que es totalmente inútil que gastemos energía en preocuparnos por ellos (Sellars, 2022)

Otro de los mensajes más importantes desde mi punto de vista que compartía Epicuro, es que ya tienes todo lo que necesitas, solo debes darte cuenta. Para esto podemos usar las preguntas, el Momento, y seguramente al final de este tendremos una pausa de gratitud y asombro. Un tema recurrente en los estudios de este filósofo es la muerte. Debido a que es el único acontecimiento del que tenemos certeza, debería ser la última de nuestras preocupaciones, ya que es simplemente imposible evitarla, así que ¿por qué preocuparse? La muerte es la ausencia de sensaciones, no sentir nada no es bueno ni malo ya que no contiene ni dolor ni placer, “si no es buena ni mala, no es algo por lo que valga la pena temer”, sin embargo, uno de los argumentos que proponía Epicuro por lo cual le tememos a la muerte es porque no tenemos la capacidad para podemos imaginar nuestra inexistencia, pero una solución para esta situación puede ser la de imaginarnos nuestra inexistencia antes de nacer. A nadie le importa o preocupa cómo se sentía antes de nacer, antes de existir, ¿por qué debería importarnos la no existencia después de la muerte? El hacer las paces con la inevitable muerte nos dará mucho; “Nada temible hay en efecto en vivir para quien ha comprendido de verdad que nada temible hay en el no vivir” (Sellars, 2022).

## Hacer

La acción de llevar a cabo actividades, realizar acciones concretas, eso es el Hacer. Poner en práctica nuestras habilidades, usar nuestras manos para traer las ideas al mundo de lo observable, tangible, eso es el Hacer, transformar el Sentir y el Pensar en algo observable. Al ser el resultado del sentipensar, el Hacer parecería más difícil, cansado o que implica un mayor esfuerzo, debido a toda la energía invertida en el proceso; primero sentimos, luego pensamos, y terminamos haciendo. Aunque implica un gran esfuerzo, en realidad el Hacer empieza donde se pone en marcha el proceso

que activa una serie de actividades con el propósito de obtener un resultado o de alcanzar un objetivo. El Hacer es fundamental para la materialización de ideas, sueños y proyectos y aunque requiere de motivación constante, es satisfactorio poder observar los resultados. A través del Hacer, transformamos nuestras intenciones en algo más, en lo que deben ser.

Hacer implica movimiento y una combinación de habilidades, pero también puede ser una misión, un objetivo o un llamado. Es muy claro cuando encuentras tu Hacer, puede llegar de muchas maneras y en diferentes presentaciones solo hay que estar atentos, y Hacer mucho, de muchas formas, en muchas ocasiones y con mucha presencia, solo a través de la experiencia podemos encontrar el nuestro. Hacer no solo significa construir, también incluye destruir, porque solo así se crea espacio para algo nuevo, es así como se me presenta el siguiente concepto, base estructural de mi investigación:

### Hacer decolonial

Leer “Hacer decolonial: desobedecer a la metodología de investigación” de Alexander Ortiz Ocaña y María Isabel Arias López fue de lo más importante de la investigación, fue un momento parteaguas en donde pude identificarme completamente y pude tomar conceptos pilares (Ortiz-Ocaña & Arias-López, 2018). Este texto, además de muchos otros, fue proporcionado por la Maestra Ana de Luca, una aliada fundamental en el desarrollo de esta tesis, además de una constante fuente de bibliografía a la que yo nunca había accedido, temas como el hacer decolonial, eco feminismo, afectividad ambiental, entre otros, fueron piezas clave para lograr mantener la motivación, inspiración y confianza en la validez del tema y que metodológicamente fueron de mucha ayuda para mantener mis procesos creativos, frescos y fieles al fondo y concepto de esta tesis.

El hacer decolonial como proceso de descolonización implica el observar comunal, el conversar alterativo y el reflexionar configurativo. Estas acciones son la base en esta investigación debido a que son procesos clave para poder cambiar las investigaciones y sus procesos y por lo tanto sus resultados y la manera en que transforma la realidad en la que vivimos, que es uno de mis objetivos intrínsecos al escribir esta tesis. El hacer decolonial surge como una respuesta para “desengancharnos de la metodología de investigación.” Esta no es una nueva metodología, más bien es otra forma de conocer, pensar, ser, hacer y vivir. Lo que los autores buscan transmitir en este texto es como el método puede ser decolonial, y por ser decolonial no implica destruir, más bien busca reconfigurar y descolonizar los conceptos clave de la modernidad.

Pero ¿cómo “instaurar” el hacer decolonial sin una metodología? El proceso de descolonización no se puede realizar a través de un método, sino mediante acciones decoloniales que se crean desde el sentipensar humano, para esto hay que empezar por humanizar la ciencia, o más bien re-humanizarla. El investigador no debe ser un instaurador, más bien debe ser un facilitador de procesos liberadores, para todos, debe ser un par de ojos nuevos, que observan el mundo de maneras distintas, y con ese privilegio, humildemente busquen compartir ese nuevo ver, entintado por toda su experiencia y conocimiento. Para poder lograr esto, hay que construir la palabra desde otras formas de mirar y de sentir, dejar de pensar como siempre se ha pensado, comenzar a pensar con nuestras propias nociones, mezclar disciplinas, colores y gremios, quitar etiquetas y disfrutar de las equivocaciones, del proceso, dejar de perseguir el resultado. La vocación decolonial está caracterizada por tres acciones: contemplar, conversar y reflexionar; promueve el contemplar emotivo comunal. Una de las lecciones más importantes sobre la teoría del hacer decolonial que me parece importante incluir en esta sección es que en la investigación no todo puede estar planeado. Hay que dejar espacio para buscar, indagar, generar siempre preguntas,

usar siempre la incertidumbre y el “error” como nuestros mejores y más fieles compañeros, los únicos que tienen la capacidad de enseñarnos de verdad.

## La conservación

La conservación de la biodiversidad que plantea como objetivo central y único la creación de reservas, parques y otras áreas naturales protegidas, conforma una visión limitada, estrecha y, en el largo plazo, inoperante (Toledo, 2005). Esto se debe a que usando este enfoque, la problemática se reduce al aislamiento de promociones de naturaleza, sin considerar condiciones sociales, económicas, políticas, culturales, etc., y además de no considerar la estrecha conexión que existe entre todas las especies y ecosistemas, la frase de Alcon 1994 que dice “ aunque la prueba del éxito de la conservación es biológica, la conservación por si misma es un proceso social y político, no un proceso biológico”, resume perfectamente esta problemática. Esta visión distinta de la conservación, de acuerdo con Toledo (2005), apoya la creación de áreas naturales protegidas, con la integración de zonas de uso humano y promoviendo entonces la conservación en “íntima correlación con los componentes físicos del paisaje y con los componentes culturales, demográficos y políticos del desarrollo social regional” y a esto yo agregaría también la urgente necesidad de promover una relación afectiva y emocional entre el factor humano y el natural, es el primer paso para volver a reconocernos como parte de la naturaleza.

Pensar que la conservación no es solo un asunto biológico cambia el discurso y la perspectiva sobre cómo resolver este problema: en primer lugar, abre las posibilidades, es más incluyente para todas las áreas de estudio, todas las perspectivas y es un trabajo de todos para todos, no solo para los investigadores de las ciencias naturales. De acuerdo con la escritora y activista Mariana Matija (2022), el discurso de que el humano es el problema, de que la tierra solo estará bien cuando no haya humanos y que lo mejor que podemos hacer es alejarnos de la naturaleza

para salvarla, es una narrativa que muchos hemos aprendido a lo largo de nuestra vida y que sin darnos cuenta nos aleja abismalmente de las posibilidades reales que tenemos de reconciliarnos con la naturaleza y de regresarnos la posibilidad de participar en esta vida, en este ciclo interconectado que es lo que verdaderamente se necesita para cuidar este planeta como lo conocemos.

La conservación es una actividad que debemos replantearnos, que cada uno de nosotros debe entender de acuerdo con su contexto y realidad personal, en concordancia con las posibilidades y objetivos que cada persona tiene, eso sí, si los objetivos (de manera general) son similares entre todos, será mucho más sencillo, natural y próspero el avance hacia ellos. Después de lograr encontrar esa relación personal con la naturaleza, de perdonar a los humanos y por lo tanto a nosotros mismos, empieza la verdadera conservación de la naturaleza. Tomándonos a nosotros mismos, nuestra propia supervivencia y la de las personas que nos rodean y queremos, podemos generar una serie de acciones realistas, activas y amorosas de conservar, a nosotros mismos como parte inherente de la naturaleza, y a la naturaleza como parte inherente de nosotros mismos.

## Anexo I

“La problemática de las flores”

## Compartir

Uno de los valores más importantes para el ser humano es el compartir. Debido a que somos seres hiper sociales, cualquier actitud que refuerce este sentimiento y comportamiento de conexión y solidaridad crea relaciones significativas. Al compartir experiencias, ideas, emociones, recuerdos y hasta recursos estamos creando lazos con las personas que nos rodean. Al compartir conocimientos podemos aprender de nosotros mismos, de los demás y reaprender en el proceso al recibir nuevos puntos de vista.

Compartir promueve la cohesión social, que es de suma importancia en el mundo capitalista e individualista que se promueve constantemente. Al compartir ideales y esfuerzos es mucho más sencillo y llevadera la manera de abordar desafíos y problemáticas. El sentido de gratitud que se genera al compartir es una fuerza imparables y poderosa que social y emocionalmente tiene muchos beneficios para quienes la experimentan.

El ser humano tiene muchas cualidades, tiene una esencia pura y existen momentos en donde esa parte puede salir a la luz. La parte más buena que tenemos en cada uno de nosotros sale al momento de querer compartir algo que te asombra, cuando sientes la necesidad, la fuerza, el impulso de compartirlo, tal vez a través de tomarle una foto o de tomarte el tiempo para irselo a platicar a alguien, estas acciones no tiene ninguna beneficio para ti mismo, por lo menos no uno cuantificable, medible o palpable, el beneficio que tu tuviste fue al vivir o experimentar el momento de asombro y fue algo tan grande y significativo para ti, tan disfrutable, que simplemente quieres que alguien más pueda tenerlo, sabiendo que tu no vas a ganar nada al compartirlo, nada más que el saber que esa persona puede, tal vez, experimentar algo similar a lo que tu tuviste la suerte de haber vivido.

## Comportamiento humano y eco psicología

Muchas veces se asume que los humanos tomamos decisiones informadas y con libertad total, por lo tanto, se pensaría que el cambio de comportamiento puede lograrse fácilmente a través de la educación, sin embargo, la mayoría de las veces los individuos no tienen total control sobre su comportamiento, más bien ocurren reacciones a estímulos o simplemente se encuentran en un flujo de imitación de comportamientos generales que observan en su entorno. Algunos de los incentivos más importantes que afectan el comportamiento de las personas, además de la aprobación social (que podría verse tanto como un refuerzo positivo como negativo)

son la falta de responsabilidad percibida, actitudes conflictivas, incentivos, falta de practicidad, costos, tiempo y esfuerzo (Reddy et al., 2017). Debido a que es muy fácil encontrar obstáculos muy grandes para lograr el cambio de comportamiento, es importante enfocarse en las actitudes y valores internos como los elementos más relevantes para obtener cambios verdaderos de comportamiento que perduren en el largo plazo (Clayton et al., 2013)

Aun cuando los individuos quieren tener comportamientos beneficiosos para el medio ambiente, sus elecciones pueden estar basadas más que en valores, en conocimiento o en todo caso, en falta de el mismo. Muchos comportamientos son evitados porque las personas piensan que no saben o que no tienen las habilidades (Clayton et al., 2013). Para lograr cambios de comportamiento en las masas se han trabajado muchos programas de incentivos diferentes, sin embargo estos se realizan sin tener conocimiento claro de los actores clave lo que hace que haya un impacto limitado que muchas veces también puede llegar a ser contraproducente, para poner un ejemplo, ofrecer incentivos de bajo valor económico pueden comunicar que el comportamiento no es tan valioso, por lo que se obtiene un resultado opuesto al que inicialmente se quería modificar.

Los incentivos también fallan debido a la desinformación sobre los beneficios potenciales o porque hay una inhabilidad (real o percibida) de la posibilidad del cambio de comportamiento (Reddy et al., 2017). La idea de los incentivos es muy simple: las personas son mucho más propensas a responder si obtienen algo a cambio. Los factores que crean los incentivos pueden ser externos (financieros, normas sociales, etc.) o internos (valores personales, moral). Los incentivos para la conservación no requieren necesariamente de preocupación por la conservación de la naturaleza en sí para cambiar el comportamiento. Muchos programas que promueven conservación de biodiversidad nunca han sido evaluados por sus efectos en el comportamiento (Clayton et al., 2013).

Otra teoría de cambio de comportamiento que ha demostrado buenos resultados se conoce como la teoría de “*Nudges*”. Esta funciona al hacer el comportamiento deseado más fácil, más simple e intuitivo. La toma de decisiones muchas veces depende de atajos mentales, ya que el humano obtiene recursos limitados para procesar información. Aunque estos atajos nos faciliten la vida, también pueden llevarnos a callejones sin salida. La principal diferencia entre los incentivos y los *nudges* es que los últimos tienen como objetivo el pensamiento intuitivo mientras que los incentivos tienen como objetivo el pensamiento racional (Reddy et al., 2017).

La eco psicología combina la ecología y la psicología para explorar la relación entre los seres humanos y su entorno natural. Se basa en la premisa de que la salud (tanto mental como física) y el bienestar de los individuos está conectado intrínsecamente con la salud y bienestar del ambiente en el que viven. Esta disciplina también reconoce que todos los problemas medioambientales tienen consecuencias psicológicas y emocionales además de físicas y sociales. Estos impactos se pueden manifestar de muchas maneras, como estrés, ansiedad y la desconexión con la naturaleza.

El objetivo de la eco psicología es comprender la percepción que las personas tienen de la naturaleza, también de entender como la experimentan y cómo se relacionan con ella y su fin último es fomentar una relación más armoniosa e íntima entre los seres humanos y la Tierra, teniendo siempre en cuenta la interconexión entre todos los seres y elementos de este planeta y la importancia de la salud de cada uno de esos integrantes de la comunidad global.

## El nomadismo/movimiento/caminar

El nomadismo, el movimiento, el tránsito es una forma de anarquismo en contra del sistema que nos trata de encerrar, de poner en una línea, de no dejarnos tener

banquetas en donde caminar, porque caminar “no es productivo”, porque al caminar puedes distraerte si ves una flor o una paloma, porque al caminar puedes distraerte y ver el cielo, porque cada persona camina a un ritmo distinto y unos llegarán más lento que otros. Porque al caminar cada uno puede elegir su ruta, puede decidir detenerse, puede decidir correr o entrar a una tienda o subir un puente o sentarse en una roca. Eso no le sirve al sistema, eso no es práctico ni productivo. Por eso el caminar sin rumbo debe ser un ejercicio que practiquemos más, el caminar no para llegar a un lugar, si no para darnos cuenta del poder de nuestro cuerpo, del poder de nuestros pasos. Si decides caminar, también decides cuándo parar.

Me imagino que los nómadas de antes caminaban hasta que estaban cansados o hasta que se hacía de noche o hasta que encontraban un buen lugar en donde descansar. Me gusta imaginar que yo puedo hacer lo mismo con mi nomadismo de perspectiva. Puedo seguir encontrando nuevas maneras de ver mi realidad hasta que encuentro una que me gusta y me quedo un rato ahí, siempre sabiendo que puedo elegir levantarme y seguir mi camino, en el andar ir tejiendo una realidad personalizada, mutable, que va en metamorfosis junto conmigo, que puedo disfrutar y compartir y recordando la reflexión de Briadotti (2012) sobre que el mapa es invisible o más bien sólo puede ser interpretado por aquellos que fueron entrenados en el arte de leer signos de tinta invisible.

Mi vida es lo que soy, mi tiempo soy yo, yo soy la conciencia en un tiempo, dentro de un cuerpo, este cuerpo me permite moverme, estos pies me permiten caminar, avanzar, seguir adelante y transformarse a cada paso. El cambio es un muy buen aliado para mantener cerca el asombro. El cambio es intermitente pero constante, tiene momentos de relámpago donde es intenso e ilumina todo, hay momentos donde parece que no está y se fue, pero está ahí, siempre está ahí, solo hay que tener paciencia, observar y escuchar y lo encontraremos. El movimiento constante del todo nos indica el paso del tiempo, nos acerca con nuestro pasado y

nuestro futuro, nos abre las posibilidades de notar el cambio en lo exterior y en el interior

Habría que preguntarle al atardecer como le hace para ser el mismo y ser tan diferente cada vez, o más fácil, podríamos preguntarnos a nosotros mismos. Porque tenemos mucho de atardecer en nosotros y el atardecer tiene algo también muy nuestro.

## Capítulo II

En este capítulo presento el proceso metodológico que se forma del entretelado de todos los conceptos mencionados en el capítulo anterior. En este apartado describo los primeros acercamientos con el asombro, el diseño de las entrevistas. Los conocimientos adquiridos durante la recopilación bibliográfica se muestran aquí ya modificados y adaptados a mis objetivos particulares.

### Objetivos

#### Objetivo general

Explorar el asombro para diseñar una propuesta que lo utilice como catalizador para transformar el ser, promover la presencia y reforzar el vínculo y la conservación de la naturaleza.

#### Objetivos específicos

1. Justificar el asombro como la emoción con más potencial para promover la conservación de la naturaleza.
2. Documentar la percepción de fotógrafos aficionados sobre el papel de la fotografía como herramienta para la conservación de la naturaleza.
3. Analizar la fotografía como medio para transmitir asombro y fomentar la conservación de la naturaleza.
4. Proponer una guía basada en el asombro como una herramienta para promover la conservación de la naturaleza

## Metodología

Debido a que el proceso para alcanzar los objetivos de esta investigación no fue lineal, parte fundamental de la metodología fue mantenerse flexible ante la posibilidad de realizar ajustes y cambios a lo largo de la investigación. Todas las modificaciones fueron registradas en este documento, sin embargo, no implica que esa sea la metodología a replicar, si bien fue la metodología utilizada en esta investigación se esperaría siempre promover la exploración, modificación y ajuste de los métodos de acuerdo a las circunstancias y al juicio de quien decida utilizar cualquier parte del proceso de este trabajo.

Para mantener la congruencia con el objetivo principal de esta investigación que busca encontrar una forma nueva de utilizar una emoción para transformarla en una acción, que intenta hallar una manera diferente de pensar, sentir y existir, se aplicaron las tres principales acciones del hacer decolonial (Ortiz-Ocaña & Arias-López, 2018): contemplar, conversar y reflexionar con posibilidades de reestructurar, o bien no estructurar metodologías rígidas, de la mano con la corriente del sentipensar (Moraes, 2005) en donde los pilares buscan la interrelación desde la implicación emocional como un propulsor del conocimiento y como fin último de la acción. La teoría del sentipensar ha tomado forma y fuerza en los últimos años dada la necesidad de desaferrarse de la transmisión de conocimientos fragmentados y disciplinarios, ya que están lejos de la realidad (Moraes, 2005). Para generar un escenario base desde donde partir, se juntaron estas dos teorías para generar un diagrama de Venn (Fig. 1. Capítulo I) que será el espacio en donde se mezclan conceptos, preguntas, respuestas y propuestas para alcanzar los objetivos de esta tesis.

## Primer acercamiento con mi asombro

Para identificar la emoción con más potencial para promover la conservación de la naturaleza, elegí el asombro porque siempre ha tenido un papel importante en mi vida, es una capacidad y una cualidad que he notado me trae muchas satisfacciones y beneficios cuantificables. A pesar de que sé que es parte de mí, fue hace poco tiempo que le puse nombre, que pude identificar cuándo, cómo y por qué lo sentía y los efectos que causaba en mí y así que empecé a verlo con más definición, en más aspectos de mi vida y sobre todo a conectarlo con mi carácter y filosofía de vida. Leyendo a Maturana (1999) reflexioné sobre cómo todas las acciones humanas se fundan en la emoción, así que, relacionándolo con mi experiencia personal, me surgió la curiosidad sobre si esta emoción específica, tan presente en mi vida y tan satisfactoria podría accionar algo en otras personas.

Durante los momentos de reflexión y búsqueda de más información acerca de mi asombro, me di a la tarea de analizar los sentidos por los cuales se detonaba el asombro en mi persona: por donde “entraba” el estímulo y por donde “salía”. En este ejercicio fue muy claro que la visión era mi herramienta principal para poder asombrarme. Los demás sentidos tienen un porcentaje de participación también, pero sin duda la visión era la vía principal, por ello la fotografía es el vehículo que elegí para transmitir la emoción denominada asombro.

Comencé a estudiar mi asombro, escribiendo, fotografiando y reflexionando sobre cómo me había afectado en el pasado, cómo influía en el mi presente y cómo podría impactar mi futuro. Por todo esto es que identifiqué a la emoción denominada asombro con el mayor potencial para promover la conservación de la naturaleza. Una vez que tuve un conocimiento un poco más claro sobre cómo funcionaba en mi, qué causaba en mis sentipensares y acciones diarias, supe que tenía que investigar sobre cómo funcionaba en otras personas.

Durante esta etapa exploratoria, Ileana Espejel tuvo un papel fundamental ya que su perspectiva, acompañamiento y apertura, se transformaron no solo en

literatura importante para leer, sino también en una confianza y motivación personal para continuar con la búsqueda de transformar esa curiosidad en un proyecto de investigación con objetivos y sobre todo con aplicaciones prácticas.

### Primera exploración del asombro ajeno

Seleccioné a un grupo de 10 personas cercanas, de acuerdo con características de sensibilidad que yo había percibido con anterioridad, y les pedí que una vez a la semana durante un mes me escribieran sobre algo que les hubiera causado asombro y de haber sido algo físico me enviaran una o más fotos. La ventana de tiempo para que me enviaran las fotografías era una sugerencia, es decir, tuvieron la opción de enviar más o menos fotografías, dependiendo de cada caso particular. Les mencioné que la técnica y composición no eran importantes, simplemente trataran de capturar el objeto, el momento o la escena y que me enviaran una breve explicación.

La selección fue sencilla, y se limitó a diez personas debido a que me interesaba que cumplieran con los estándares de sensibilidad que yo buscaba, los pude seleccionar porque todos eran personas que conocía de primera mano. Este primer acercamiento me sirvió para darme cuenta de la amplitud de la palabra y a la vez de lo fácil que puede ser plantear un ejercicio para acercar a las personas a poner más atención en su rutina diaria y encontrar cosas para asombrarse. Las fotografías las recopilé junto con las descripciones de los participantes que en su mayoría eran personas de entre 20 y 30 años.

### Anexo II: Primer exploración del asombro ajeno

## Primer acercamiento profundo con el asombro ajeno

La confirmación para la selección del asombro, como la emoción a utilizar, surgió de una duda que tuve durante la primera exploración del asombro. Esta duda radicaba sobre el contexto/ambiente en el cual los sujetos se habían desenvuelto o desarrollado y me interesaba saber qué tanto tenía que ver ese ambiente en la forma de percibir y practicar el asombro por lo que decidí investigar sobre un sujeto específico: mi hermano. Los dos crecimos en la misma casa con condiciones similares, misma escuela, mismos padres, mismas costumbres, así que le pedí que me compartiera momentos y situaciones en donde hubiera sentido asombro. Le di instrucciones similares que a los participantes del experimento anterior, sobre el tipo de fotografía y le di un margen de tiempo más amplio. Su perspectiva me sirvió mucho para ampliar la mía, para darme cuenta la importancia del entorno en donde uno se desarrolla, las personas y condiciones con las que se encuentra día a día son las que van permitiendo que el asombro persista o perezca. Esta fue una de las razones por las que una de las preguntas a los entrevistados se relaciona con su infancia.

## Anexo III: Primer acercamiento profundo con el asombro ajeno (Andrés)

### Analizar el asombro interdisciplinariamente

Para documentar la percepción de fotógrafos aficionados sobre el papel de la fotografía como herramienta para la conservación de la naturaleza primero hice una recopilación de información mediante la técnica de análisis bibliográfico que fue la base del diseño de una entrevista semi estructurada. La técnica de análisis implicó una síntesis de información que aporta datos para responder una pregunta, basándose en características como objetividad, precisión y replicabilidad (Botella & Zamora, 2017). El modelo de análisis que se utilizó en esta investigación fue el de revisión rápida, que como su nombre indica, busca disminuir el tiempo necesario para

synthetizar la información. La ventaja de esta técnica es que se obtiene un panorama general del tema de estudio sin una inversión considerable de tiempo. Para esto se debe incrementar la especificidad de las búsquedas para reducir la cantidad de estudios irrelevantes al tema de interés. Por otro lado, es importante mencionar que en este tipo de investigaciones es clave, para el funcionamiento del método, la capacidad de adaptación y flexibilidad personal por lo que también es imposible estandarizar el método (Mikolajewicz & Komarova, 2019).

En este proceso de meta análisis se creó una base de datos en donde se clasificaron los artículos encontrados con palabras clave. Para la búsqueda se utilizó la palabra asombro además de “wonder” y “awe” y se priorizaron estudios recientes y con metodologías cuantitativas, sin embargo también se incluyeron investigaciones cualitativas así como artículos de revistas y ensayos.

Las tres principales categorías que surgieron del análisis se nombraron “origen”, “evento” y “emoción” y fue a partir de estas que se formularon las cinco preguntas para la entrevista semi estructurada;

### Origen

1. ¿Cómo fue tu primer acercamiento con la fotografía?

### Evento

2. ¿Hay algún acercamiento con la naturaleza muy importante con o sin la fotografía?  
¿Cómo fue tu contacto o tu crecimiento con la naturaleza a lo largo de tu desarrollo?

### Emoción

3.¿De qué manera usas la fotografía para generar conservación?

4.¿Qué te hizo seleccionar estas fotos? / ¿Por qué seleccionaste estas fotos? / ¿Cuál es la historia detrás de estas fotos?

5. ¿Qué emociones te genera hacer foto de conservación y qué emociones buscas generar en los demás?

La técnica de entrevista semiestructurada se seleccionó ya que es un instrumento flexible y adaptable a las personalidades distintas de cada sujeto, no busca solo recabar datos sobre una persona, sino que intenta hacerlo hablar para entenderlo desde dentro, sus motivaciones y sus puntos de vista personales. La importancia de generar un ambiente de confianza facilita la construcción de un escenario en donde el entrevistado puede responder con libertad a las preguntas que se le hacen, así como aportar datos, anécdotas o información que no necesariamente se pregunte explícitamente pero que crea pertinente compartir, esa es la mayor ventaja de esta técnica: la plena libertad de expresión que el investigador le ofrece al entrevistado. De la misma forma, es ahí en donde el investigador debe tener la habilidad para saber reencaminar la entrevista hacia el área deseada sin dejar de ser sensible y abierto ante la posibilidad de encontrar nuevos caminos o perspectivas en estas aportaciones extras que muchas veces los entrevistados proveen. De igual manera, si el investigador considera que se debe ampliar alguna respuesta o algún tema, puede usar una pregunta de profundización.

Se utilizó el método bola de nieve que consiste en pedir a los entrevistados que recomienden a posibles candidatos y debido a que el sujeto ya incluido hace la presentación es más eficiente establecer una relación de confianza con los nuevos participantes, además de que se puede acceder a sujetos que de otra manera hubieran sido difíciles de identificar (Martín-Crespo & Salamanca Castro, 2007). La entrevista se aplicó a siete fotógrafos de conservación tanto amateurs como profesionales. Cuando se invitaba a la entrevista, se pedía a los fotógrafos que llevaran dos o tres fotografías importantes de su carrera o que contuvieran algún significado emocional personal.

Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 35 minutos, donde algunas se hicieron de manera presencial mientras que otras se tuvieron que realizar por una videollamada debido a la ubicación de los entrevistados. El audio de todas las entrevistas fue grabado con la autorización de los entrevistados. El contacto visual durante estas entrevistas es otro elemento que sirvió para el análisis, ya que las expresiones faciales, así como la modulación de la voz aportan mucha información no explícita. Una vez terminada la entrevista se escribió un primer análisis con las impresiones y datos más llamativos, así como las emociones tanto del entrevistado como mías y las observaciones sobre el encuentro. La entrevista se transcribió en su totalidad para después poder ser analizada.

El análisis de la fotografía como herramienta en la conservación de la naturaleza estuvo basado en las entrevistas, las cuales analicé primero de manera “manual” y cualitativamente. Es importante recalcar que desde el proceso de transcripción comienza el proceso de análisis ya que al escuchar la entrevista en otro contexto y momento, se encuentran nuevas áreas que explorar y también se abre un espacio para la reflexión, en este momento es cuando aparecen las primeras ideas de las posibles categorías que se utilizarán posteriormente en el análisis.

La interpretación de las entrevistas desarrolla teorías y al mismo tiempo es la base para saber si se debe aumentar en número y tipo de entrevistados u otro tipo de datos; como menciona Flick, (2007) se abandona la idea del proceso lineal de primero recoger los datos y luego interpretarlos y se utiliza un procedimiento entremezclado La codificación teórica es el procedimiento de analizar los datos recogidos para desarrollar una teoría fundamental, aquí se desglosan, conceptualizan y se vuelven a incorporar de nuevas maneras, esta técnica fue introducida por Glaser y Strauss en 1967. Las fases de interpretación se pueden dividir en codificación abierta, codificación axial y codificación selectiva y no deben entenderse como procesos aislados, más bien son distintas herramientas para manejar los datos en distintos momentos de la investigación (Flick, 2007).

La técnica para identificar los patrones es mediante la clasificación de los datos analizados en categorías o códigos, por lo que se agrupan los datos relevantes para la pregunta de investigación y las categorías que resulten son enlazadas con los conceptos de las publicaciones analizadas. Es muy importante tener en cuenta qué información se quería obtener al hacer la pregunta al entrevistado y enfocarse en eso para filtrar la información obtenida.

Para analizar la fotografía en sí misma como medio para transmitir asombro utilicé el diagrama de Venn (Capítulo I Figura 1), en donde se colocaron los tres principales pilares de la teoría del sentipensar (Moraes y de la Torre, 2002) que son Sentir, Pensar y Hacer. En las intersecciones coloqué los elementos más importantes del quehacer decolonial de Ortiz-Ocaña y Arias-López (2018) los cuales son Reflexionar, Contemplar y Conversar. En las intersecciones de los círculos se colocaron los pilares de esta investigación que son la fotografía, la conservación de la naturaleza y el asombro.

Usar esta ayuda visual para definir el tema de estudio facilitó el análisis de las entrevistas ya que las respuestas de los fotógrafos podían clasificarse de acuerdo con estos parámetros (Figura 2). Algunas respuestas se acercaban más hacia el sentir, otras más hacia el contemplar, etc., y fácilmente se identificaron las áreas con más peso al momento de hacer fotografía de conservación.

## Experiencia Piloto como validación de la propuesta

Se convocó a dos grupos de estudiantes de biología de primer semestre (17-19 años) para realizar una experiencia piloto.

Se dividió a los estudiantes en grupos de entre 4 y 12 participantes para poder tener una experiencia más íntima y evitar que se distrajeran. Se les indicó que dejaran sus cosas en el salón para que fueran ligeros y nos dirigimos a la intermareal de la UABC. Los participantes se colocaron en medio círculo para escuchar las

instrucciones, las cuales incluían una introducción y una serie de actividades y reflexiones (Ver Anexo IV).

Los estudiantes realizaron la actividad por un total de entre diez y quince minutos, después se les indicó que regresaran al sitio de inicio para platicar de la experiencia y después regresar a su salón de clases. Los resultados se analizaron y se presentan en el siguiente capítulo.

## Capítulo III

En este capítulo

### Resultados y discusión

#### Primeras exploraciones del asombro

De acuerdo con la información recopilada durante las primeras experiencias indagando en el asombro ajeno, tanto superficial como profundamente, pude notar varias similitudes en cuanto al tipo de imágenes y textos que me compartieron los participantes. Los resultados de esta sección se encuentran en el anexo II y III, siendo los resultados del acercamiento profundo una de las fuentes de inspiración más grandes y fuertes para continuar con la investigación.

En la primera exploración con el asombro ajeno, noté que todos los participantes me compartieron imágenes y detalles de la naturaleza y algo que sobresale es que no eran fenómenos sobrenaturales o poco comunes, al contrario, flores, árboles, telarañas, son algunos de los elementos que aparecen como fuentes de asombro, lo que coincide con la premisa de este trabajo, de que el asombro es un elemento que podemos incorporar a nuestra vida cotidiana fácilmente. Los participantes compartieron haberse sentido felices de realizar la actividad y notar detalles que normalmente dejan pasar, además de que tuvieron que cambiar la manera en que realizaban sus actividades diarias, por ejemplo, detenerse a observar, contemplar, caminar más o por nuevas rutas, acercarse más a las plantas u objetos cotidianos para fijarse en los detalles y en general reportaron una sensación de alegría y calma al notar y sentir ese asombro. De igual manera, reportaron que fue un ejercicio sencillo que no implicaba un esfuerzo ni una molestia y que tuvieron reflexiones importantes.

Uno de los resultados más valiosos fue el de EM (Ver anexo II), ella compartió dos fotografías y en su reflexión comparte: “No duró más de lo que me tomó

percatarme que enfrente al sol, estaba la luna, pero fue suficiente para llenarme de tranquilidad y saberme acompañada por algo que no puedo nombrar, pero sí puedo sentir”. Aquí podemos retomar varios conceptos: asombro, el sentipensar, emociones como gratitud, la contemplación y el momento. Además de que pudo vivir esa experiencia, al tomar las fotografías y escribir el texto se vio en la situación de revivir todo lo sucedido, por el simple hecho de compartirlo conmigo. Es muy posible que si no hubiera estado atenta, hubiera pasado desapercibido, también es posible que fuera un pensamiento mucho más fugaz, pero pudo plasmarlo en un par de imágenes y unas cuantas palabras, reforzándolo y adhiriéndolo a su ser (y en consecuencia, también al mío).

Otro de los resultados más importantes de esta sección fue en el acercamiento profundo con el asombro ajeno, aquí el sujeto a observar fue mi hermano Andrés (Ver Anexo III). En esta compilación que compartió, en una serie de 35 fotografías con sus respectivas reflexiones podemos destacar interacciones humanas, colores, texturas, cotidianidad, contrastes y naturaleza. Además de ser un joven extremadamente sensible y observador, Andrés demostró que, a pesar de haber tenido un contexto de desarrollo muy similar al mío, tiene fuentes de asombroso completamente diferentes a las mías. Fue muy enriquecedor leerlo y ver sus fotografías ya que eran escenas muy ajenas a la manera en la que yo veo el mundo, sin embargo, fácilmente pude entender por qué había seleccionado y sentido asombro ya que lo describe concreta y directamente, muy objetivo y a la vez resalta su maravillosa sensibilidad ante lo que pasa día a día a nuestro alrededor. La práctica espontánea de la fotografía contemplativa es otro de los resultados que más me llaman la atención, ya que sin saberlo, utilizó algo muy similar a esta técnica en su andar cotidiano, demostrando que es una técnica útil y viable, por su sencillez y elementos inherentes al ser humano.

Frases como “Espero que nunca le ganemos a la naturaleza”, nos habla de la perspectiva que tiene sobre la diferencia entre el ser humano y la naturaleza, este

discurso de competencia, de rivalidad y dualidad está presente no solo en Andrés, es un reflejo de una problemática general en las generaciones más jóvenes, que es totalmente aprendida y que es de suma importancia cambiar como una estrategia de conservación viable y práctica. Cambiando el discurso de que no somos parte de la naturaleza, fácilmente se refuerza el sentido de pertenencia con esta misma, lo cual dificulta la indiferencia a su explotación, degradación y maltrato.

Una de las reflexiones que me parecieron más valiosas fue la siguiente: “Usar la cámara de mi teléfono en blanco y negro por un tiempo, hay belleza dentro de todos los colores, pero parece ser que nuestros ojos disfrutaban más de los colores vivos”. Aquí se retoman elementos del marco conceptual como la importancia de la cámara para ayudarnos a obtener una nueva perspectiva de nuestra realidad, para reconfigurar nuestra vida cotidiana a veces es necesaria cierto tipo de ayuda. Utilizar la cámara del celular en blanco y negro es una estrategia que no se me había ocurrido y me parece verdaderamente recalable, útil y viable como un ejercicio para reaprender a observar las luces, sombras, texturas y para revalorar los colores que nos rodean y que estamos tan acostumbrados a ver diariamente. El color es una fuente natural de belleza, por lo que, al quitarlos temporalmente, automáticamente recordamos que no podemos darlo por hecho, podemos tener un momento en el que físicamente experimentamos un existir sin ellos, lo que puede convertirse en una experiencia muy valiosa para utilizarlos como fuentes de asombro en el futuro.

Por último, en esta interesante reflexión, podemos identificarnos con la idea y momento que él estaba experimentando: “Sentí asombro al ver a este pajarito en la sala de espera del aeropuerto, la diferencia es que él podía volar todo lo que quisiera cuando quisiera, yo tenía que pagar, esperar un par de horas y pasar por muchos filtros para hacerlo”. Con sentido del humor y un aire de ironía, podemos observar que el juego está dentro de esta reflexión en donde el humano y naturaleza coexistimos en el mismo espacio sin embargo las realidades de cada elemento que la conforman son totalmente diferentes. El ejercicio de notar las cosas en común, en

este caso volar, es muy valioso pues el vínculo con los elementos que nos rodean nos hace notarlos y naturalmente cuidarlos y protegerlos.

### El asombro como emoción para promover la conservación

Propongo utilizar el asombro, para que a través de la fotografía se transforme en acciones que motiven la conservación de la naturaleza por parte de aquella persona que adquiera una nueva manera de mirar y la practique constantemente. Para ello, primero encontré que, además de mi experiencia personal, existen estudios en donde se ha demostrado que estar expuesto al asombro resulta en cambios profundos y trascendentales en el ser que lo experimenta, generando una actitud de generosidad, de gratitud, una mejor toma de decisiones éticas y, en general, en un comportamiento pro social, esto debido a la sensación de disminución del ser (como individuo) lo que promueve la consciencia, preocupación y acción colectiva (Piff et al., 2015).

El asombro no forma parte de la clasificación de las seis emociones básicas (ira, sorpresa, disgusto, disfrute, miedo y tristeza) identificadas en 1972. La sorpresa podría ser confundida por asombro sin embargo esta es mucho más superficial y no posee las respuestas tanto físicas como psicológicas que el asombro produce. Nuestros cuerpos responden de manera diferente cuando experimentamos asombro que cuando sentimos alegría, satisfacción o miedo, se activan los nervios vagales, grupos de neuronas en la médula espinal que regulan varias funciones corporales y ralentizan el ritmo cardíaco, profundizan la respiración (Keltner & Horberg, 2015). El psicólogo Dacher Keltner escribió en el *Journal of Cognition and Emotion* que el asombro por diversas experiencias puede cambiar el curso de la vida en maneras profundas y permanentes. En varios de los estudios que realizaron, las personas les dijeron que al experimentar asombro los invade una sensación de “querer hacer al mundo un lugar mejor”, “de estar en silencio” y de “gran curiosidad hacia lo que te rodea” (Abrahamson, 2014). En un estudio publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology* (2015) se hicieron pruebas en donde se mostraron que los efectos

de sentir asombro resultan en una conducta pro social de ayudar a otros y que esta sensación viene de un sentimiento de disminución del ser, de sentirse pequeño. Estos descubrimientos indican que el asombro puede situar a los individuos en un contexto social más amplio en donde se realza la “inquietud” colectiva, además de que si al momento de experimentar asombro, tu atención se dirige hacia fuera, estas apreciando la belleza por lo tanto no quieres que se arruine, quieres *cuidar* de ella. Este concepto de *cuidar* es fundamental para la conservación de la naturaleza.

Emociones mal llamadas “negativas” como miedo y enojo se han utilizado como motivadoras para la acción debido al impacto y trascendencia que generan en la vida de las personas, sin embargo estudios demuestran que a diferencia de las emociones positivas, las negativas tienden a generar desmotivación, fragmentación social y en general una sensación de impotencia, lo que trae el efecto opuesto al deseado, la inacción (Castillo-Huitrón et al., 2020). Otro factor importante es la relevancia, al recibir un mensaje repetitivo, deja de ser informativo, al volverse predecible, deja de darnos información nueva, pero los mensajes sorprendentes o impredecibles están llenos de información nueva, son importantes y son útiles, por lo tanto, el factor sorpresa/asombro/impredecible, es una herramienta de transmisión de conocimiento muy útil. Por estas evidencias además de mi vivencia personal y colectiva, seleccioné al asombro, por su complejidad intrínseca, como la emoción clave para motivar la conservación de la naturaleza.

La fotografía como una herramienta clave para la conservación de la naturaleza.

## Origen

Fue muy interesante encontrar que todos los entrevistados coincidieron en que tuvieron una experiencia cercana con una cámara en su niñez/adolescencia (entre los

6 y 15 años). Por esta razón la propuesta incluye cuestiones de práctica de la fotografía de la naturaleza desde la infancia.

Tabla 1. Resultado de la pregunta sobre el primer acercamiento a la fotografía.

P=profesional, A=amateur.

| Pregunta                              | JC (P)   | JS (P)  | JV (A)                              | FL (A)   | E (P)                              | AA (A)                      | FP (A)                  |
|---------------------------------------|--|---|-------------------------------------|--|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| Primer acercamiento con la fotografía | Ver a tía tomando fotos, estar frente a cámara | 6 o 7 años<br>Cámara video<br>13 o 14<br>primera cámara<br>videos skate | 13 años<br>regalo con<br>su hermana | Niño viendo documentales,<br>14 años le regalaron cámara | 12 años,<br>viendo fotos en libros | 10 años,<br>cámara familiar | 15 años,<br>intercambio |

Todos los sujetos tuvieron un acercamiento con una cámara fotográfica en algún momento de niñez o temprana adolescencia. Cuatro sujetos tuvieron como regalo una cámara, los demás ocupaban la cámara familiar. También varios de los sujetos hablan de estar expuestos a imágenes de naturaleza en su niñez, ya sea en forma de libros, revistas o documentales, lo que les causaba una gran curiosidad y admiración por el planeta Tierra y también curiosidad por la posibilidad de obtener esas imágenes ellos mismos por lo que además la exposición a fotografías de naturaleza de alta calidad es también un elemento importante que combinado con la accesibilidad a una cámara, puede promover un interés más profundo y enmarcado a fines de conservación debido al impacto visual que estas imágenes crean en los observadores a temprana edad.

Otro componente importante que recalcar es el factor confianza: cuando los papás le prestan la cámara a los hijos están creando muchas cosas, le están diciendo a los niños que confían en ellos un aparato normalmente caro, complejo, algo que normalmente hacen los adultos, esto crea en el niño una sensación de confianza en sí mismo muy profunda además de que es también una forma de darle una

responsabilidad, una tarea, un objetivo. Una fiesta, unas vacaciones, una salida en familia será una experiencia totalmente diferente y nueva si el niño tiene “una misión”. Hasta el viaje más aburrido en coche puede convertirse en una aventura si se le da el tinte correcto. Es así como la cámara se convierte en algo mucho más que una máquina para tomar fotos. se transforma en una aliada, una amiga, un acercamiento a una realidad escondida al ojo desnudo.

De acuerdo con Gómez y Meyer (2012) la fotografía es evidentemente material y social, objetiva y subjetiva, una amalgama compleja de tecnología, discurso y práctica. En este caso, la fotografía como tecnología y discurso fueron elementos que quedan en segundo plano, ya que la práctica, la acción de hacer fotografía es lo que resalta como elemento imprescindible para practicar el nuevo mirar con asombro del nuestro mundo ya sea elementos fuera de lo común o de la vida cotidiana, teniendo resultados igualmente positivos.

Podemos concluir que el acceso a una cámara a temprana edad impactó a los fotógrafos para involucrarse con el mundo de la fotografía.

### Evento en naturaleza

Los fotógrafos que tuvieron un evento específico que recuerdan que los marcó, actualmente se dedican por completo a la fotografía o a la comunicación de algún tipo. El evento que los marcó *sucedio a temprana edad*, y también estaban *acompañados por un miembro de la familia, cercano*. Estos eventos tuvieron un impacto tal en sus vidas que son capaces de recordarlo con cierto detalle o por lo menos darlo de ejemplo. Los eventos tienen en común que eran fuera de su entorno cotidiano, es decir *tuvieron que viajar cierta distancia para acceder al sitio*, y este les causó una gran impresión: “Me cambió la vida” “momento clave” “me marcó mucho” son algunas de las frases que utilizaron los entrevistados para explicar el impacto que tuvieron esas experiencias en la naturaleza.

Los fotógrafos que tuvieron una niñez rodeados de naturaleza actualmente son biólogos y guardabosques, es decir, el contacto diario y cotidiano con la naturaleza en años formativos, tiene un impacto en las decisiones que se toman a futuro. Yo me considero una evidencia también. Es importante mencionar que estos tres sujetos mencionaron que en esta naturaleza cotidiana compartían actividades con sus seres queridos (padres y hermanos) en donde pasaban tiempo en la naturaleza, aprendieron de la persona con quien estaban acompañados, por lo que también es de vital importancia no solo estar expuesto a la naturaleza, sino las actividades que se realizan en ella, la libertad y conexión que se crea en ella y que se refuerza de un acompañamiento específico, uno donde la curiosidad y el asombro están presentes.

En particular, destacan los comentarios de estos tres entrevistados: *los papás* de FP quienes fueron un factor importante pues lo apoyaron en su interés por la naturaleza y lo fomentaron *regalando juguetes y libros de animales*. FL vivía en un pueblo muy pequeño con poca gente. *Salía a pescar con su papá* por lo que sus recuerdos de niñez son en la lancha con su padre yendo a diferentes playas, donde jugaba y *buscaba caracoles y langostas*. Como FL, JV también creció en un pueblo muy pequeño, *visitaba con su hermana ríos y arroyos que estaban a distancias caminables y coleccionaba mariposas y “bichos”*.

Tabla 2 Resultado de la pregunta sobre un evento en contacto con la naturaleza.

P=profesional, A=amateur

| Pregunta                | JC (P)                          | JZ (P)                    | JV (A)   | FL (A)   | E (P)                           | AA (A)                                  | FP (A)                                 |
|-------------------------|---------------------------------|---------------------------|--|--|---------------------------------|---|--|
| Evento en la naturaleza | Todos los recuerdos de la niñez | 10 u 11 años a las Grutas | Crecer en pueblo pequeño rodeado de naturaleza | Crecer en pueblito “Cedros”, 7-8 años pesca con papá | Ir de vacaciones al mar de niño | Salidas de campo con su hermana, 6 años | 5 años, salidas de cacería con su papá |

## Emoción

Al hablar sobre cómo usan la fotografía como herramienta en la conservación, todos los fotógrafos mencionaron como punto muy importante la oportunidad y privilegio que tienen ellos para ver el mundo de cierta forma y con cierta sensibilidad; así como la posibilidad de estar en los lugares y momentos correctos. Por eso sienten cierta responsabilidad de compartir eso con quienes no tienen las mismas posibilidades, ya sea de asistir a esos lugares o de poder contemplar esos momentos o paisajes. También mencionaron el componente emocional, les interesa transmitir las emociones que han sentido durante la toma de la fotografía. *La humildad así como la necesidad de compartir o ser generoso son resultados directos que ocurren después de haber estado expuesto a un momento de asombro.*

Todos los fotógrafos compartieron una historia bastante detallada de cómo, cuándo, dónde y por qué tomaron la fotografía, además de explicar la razón de su selección. Las razones eran bastante variadas, desde que fue una fotografía que ha sido publicada, hasta que les hace recordar un momento parteaguas en su vida como fotógrafo o hasta en su vida personal. Lo importante de esta pregunta es lo increíble que es el momento que se forma alrededor de platicar sobre una fotografía, contar el relato además de enriquecer al otro, te hace resentir las emociones que experimentaste en el momento, que seguramente son positivas y profundas. Esta manera de revivir, genera una liberación de hormonas que nos hacen sentir bien y que ayudan a reforzar la pasión por hacer fotografía, por admirar la naturaleza, nos motivan a seguir haciéndolo y motivan a otros a intentarlo también, sobre todo cuando la historia se cuenta tomando en cuenta los factores emocionales, es decir narrando los hechos acompañados por las diferentes emociones que se fueron sintiendo durante las diferentes partes del proceso.

Tabla 3 Resultado de la pregunta sobre el uso de la fotografía para la conservación de la naturaleza. P=profesional, A=amateur

| Pregunta                      | JC (P)                    | JZ (P)                           | JV (A)                                      | FL (A)                                    | E (P)   | AA (A)                                       | FP (A)                                     |
|-------------------------------|---------------------------|----------------------------------|---|---|---|--|--|
| Uso de foto para conservación | Reconectar con su entorno | Método sentir-hacer/hacer-sentir | Compartir admiración, mostrar lo que siente | Estar todo el tiempo en el sitio correcto | Comunicar sentimientos y lo que me interesa, usar la estética y la belleza para comunicar | Darle material a los actores de conservación | Enseñarle a los demás lo que no pueden ver |

Tabla 4. Frases clave seleccionadas de las entrevistas. P=profesional, A=amateur.

| Frases clave |  |  |   |   |  |
|--------------|--|--|---|---|--|
| JC           | Ya no puedo desvincular la parte de la naturaleza, está conectada con todo | La responsabilidad y privilegio de poder ver, el deber compartir para que los demás también puedan maravillarse                                    | Generar la emoción, parar un momento para sentir, reflexionar, contemplar, sentirTE en presente |   | A pesar de que la he visto miles de veces, le tomo fotos porque significa algo para mí y lo quiero compartir (refiriéndose a la Isla Todos Santos) |
| JZ           | Trabajo desde una trinchera de sensibilidad muy profunda                   | Mi trabajo tiene que ver con la capacidad de asombro, así es cómo tomo la decisión de hacer <i>click</i> . Sin la capacidad de asombro no hay nada | Mi trabajo busca que la fotografía rebase la categoría de dato                                  | La fotografía tiene el poder de hacer sentir                            | El asombro no es nada más con la vista, es con todo el ser   |
| JV           | Responsabilidad y misión de mostrar lo que yo veo                          | Yo veo el paisaje con admiración y disfrute  | No me gusta que la gente se lo pierda   | Veó algo que me causa admiración y automáticamente pienso en protegerlo | Si el lugar perdura, más personas podrán verlo y sentir esto   |
| FL           | La responsabilidad de enseñar y compartir lo que estaba viendo y viviendo  | Lo hacía sin esperar nada a cambio   | Tuve muchos amigos fotógrafos   | El deseo de lograr transmitir lo que sentía                             |  |

|    |  |   |  |   |
|----|--|---|--|---|
| E  | Si quieres conservar, tienes que educar  | La foto ayuda a cambiar las perspectivas                              | Toda la vida andas haciendo foto, a veces aunque no traigas la cámara. A veces en la cabeza, ahí está la foto. | Al ver la belleza, genera un reto el poder capturarla lo mejor posible para compartirla tal cual es |
| AA | La fotografía se vuelve un recurso valioso para que los proyectos de conservación se den a conocer | La meta es que la gente desarrolle un lazo afectivo con la naturaleza | Gracias a la fotografía, los proyectos de conservación pueden recaudar fondos                                  |   |
| FP | La importancia de agregar contexto a la fotografía   | La emoción de absorber el momento                                     | Quiero que la gente se asombre de lo que hay allá afuera   | Hay mucho porque asombrarse   |

Una forma muy directa de transformar la fotografía en conservación es a través de organizaciones que ya están haciendo conservación. Se puede medir fácilmente y la fotografía se convierte en un recurso valioso para que los proyectos se den a conocer, también para que puedan conseguir fondos.

Algo importante de compartir verbalmente el proceso de una fotografía, es que le ayuda al fotógrafo a darse cuenta del paso del tiempo en él, ya que seguramente ha tenido muchas experiencias nuevas desde entonces, muchas fotografías e historias, por lo que es bueno también como ejercicio para darnos cuenta de nuestro progreso, de nuestro cambio, de ver cómo éramos y como veíamos el mundo. Tal vez nos sorprendemos de que alguna vez tuvimos la visión que tuvimos, o tal vez confirmamos que seguimos pensando y sintiendo muy similar, teniendo las mismas convicciones y perspectivas de la vida. Los entrevistados tienen en común que son personas con un alto nivel de sensibilidad. Esto lo deduje por la manera en que respondieron las preguntas, las palabras que utilizan; tienen siempre presentes sus emociones, lo que sintieron, lo que pensaron, es decir, *reflexionan sobre ellos mismos y sobre la naturaleza*.

Tres de los fotógrafos entrevistados trabajan de la fotografía de alguna manera, y me parece importante recalcar que la manera en la que mencionan todo, siempre hay un alto nivel de disfrute de su trabajo, la magia de la fotografía (y del arte) es que normalmente empieza como un pasatiempo, algo que las personas hacen después de regresar del trabajo (que tal vez si disfrutaban, pero no lo harían en su tiempo libre y sin una remuneración). Si todos pudiéramos usar nuestro tiempo como quisiéramos, haciendo alguna actividad que nos hiciera sentir bien, que nos ayudara a encontrar sentido, que empatara con nuestros ideales y convicciones, que nos diera tiempo de pensar, de ser nosotros mismos, sería un sistema muy diferente en el que vivimos ahora en el que hay que sacrificar una parte de nuestro tiempo en el trabajo para poder pagar nuestra libertad y nuestros verdaderos intereses personales.

El capitalismo extrae mucho de nosotros, tiene una característica en la que transforma la energía en productos que nunca vemos, nos despersonaliza, toda la energía se transforma en algo intangible, no podemos ver nuestro esfuerzo reflejado en nada más que en dinero. Los resultados son virtuales o inmedibles a nuestros ojos o solo somos parte de una parte del proceso y jamás vemos el resultado final. La ciencia, el arte, la agricultura y otras formas de trabajo manual son formas muy llenadoras de invertir nuestro tiempo y energía porque nos permite ver el resultado final, la transformación de nuestro esfuerzo y tiempo materializada en algo. El ser humano se llena de eso y la fotografía, como muchas otras formas de arte, nos lo permite. Hagas lo que hagas con la foto, la compartas o la borres o la olvides, puedes tenerla, es tuya, la tomaste y creaste tú, no existía antes de tí, y gracias a tu existencia existió. El plasmar esa imagen ayuda a confirmar tu propia existencia en este universo.

Cuando haces algo de corazón, sin esperar nada a cambio, con una intención genuina, el resultado es lo de menos. Los fotógrafos regularmente trabajamos así. No tomamos las fotos para venderlas o para recibir un cumplido o muchas veces ni siquiera para mostrarlas. Lo hacemos por el placer de hacerlo, muchas veces ni

siquiera no importa verdaderamente como salga la foto, es lo de menos, lo que de verdad importuna y permanece es el proceso, la salida a tomarla o buscar que fotografiar, ahí está la riqueza, la magia, el regalo de la foto que todos podemos disfrutar si lo empezamos a practicar.

Generalmente, la fotografía de naturaleza muestra una naturaleza muy exótica y lejana. Vemos animales que nunca hemos visto en la vida real, vemos tomas captadas por cámaras de altísima calidad, lentes muy largos y momentos extraordinarios. La fotografía nos regala eso, pero me pregunto qué tanto es que la exposición a ese tipo de imágenes tan específicas intimida o aleja a las personas de la naturaleza. La gente piensa en la naturaleza y se imagina selvas exóticas y bosques prístinos sin humanos. ¿Qué pasaría si la foto de la naturaleza incluyera toda la naturaleza, no solo la lejana e inaccesible? ¿Qué pasa con las mascotas y los árboles del parque, con las aves urbanas, con los bichos y con las nubes? La naturaleza está rodeándonos por todos lados todo el tiempo absolutamente, pero hemos decidido que lo que tenemos cerca no es naturaleza, pero está ahí, ¿Qué pasaría si los seres humanos empezaran a salir en las fotografías de naturaleza, nuestros cuerpos y texturas y costumbres y comunidades? Ver al ser humano como parte de la naturaleza es una necesidad urgente que tenemos que trabajar y empezar a incorporar en todos los ámbitos. Sabernos parte de, nos hará todo mucho más fácil, más ameno, más disfrutable, no nos costará trabajo ver nuestra existencia y la conexión con todo.

### Experiencia piloto Intermareal UABC

La experiencia se llevó a cabo en la intermareal, lo cual dificultó un poco la caminata de los participantes, sin embargo debido a la edad y destreza física de los alumnos no fue un impedimento de ningún tipo para que se pudiera llevar a cabo la actividad de manera fluida. La gran cantidad de estímulos que ofrece este ecosistema, además

del perfil de los participantes (estudiantes de biología) facilitó el desarrollo de la actividad. Durante la experiencia pude observar que varios utilizaron la técnica de la cámara falsa (manos alrededor de los ojos) para ver el horizonte o detalles entre las rocas, todos se mantuvieron en silencio y atentos. Al terminar la actividad, los alumnos reportaron haberse sentido en calma, relajados, conectados con el ecosistema y los elementos que observaron. Más de 15 participantes reportaron haber sentido que entraron a un Momento y que lo disfrutaron. El tiempo de la experiencia les pareció adecuado y también las instrucciones y actividades. Reportaron haberse hecho preguntas nuevas y haber visto y notado cosas que no habían notado anteriormente. Dos alumnos compartieron que nunca habían explorado esa área de la universidad y que lo disfrutaron mucho. A pesar de que la mayoría si había estado en la intermareal, compartieron que les gustó la actividad y les gustaría repetirla por su propia cuenta. Una alumna compartió que ella realiza una actividad similar con frecuencia y que es muy importante para su bienestar psicológico.

Varios alumnos me compartieron que se sentían *agradecidos* de haber vivido la experiencia y que hubiera un espacio para recordar la *belleza* que está en todos lados, pero a veces olvidamos detenernos a *contemplanla*.

## Propuesta

El taller-experiencia tiene como objetivo reproducir mi manera de aprender a utilizar el asombro para motivar la conservación de la naturaleza.

El vehículo artístico que elegí para transmitir el asombro es la fotografía, para ello seleccioné el taller como espacio para la interacción entre una persona guía y una participante, la cual describo en este capítulo.

A diferencia de Brady (2013) que propone encontrar el asombro en una noche viendo la vía láctea, o al ver una ballena jorobada saltando, yo propongo un asombro en lo cotidiano y simple, en lo “normal” utilizando una práctica en donde el modo de mirar contemplativo, reflexivo y en gratitud, nos permite asombrarnos hasta del más cotidiano momento, elemento o situación.

La propuesta utiliza todos los conceptos del marco teórico que fluyen y se interconectan como podemos observar en la figura 1 del capítulo 1 y que reformulo, para llevarla a la práctica, en la figura 3. En la primera figura podemos observar los tres grandes círculos que se interceptan en tres puntos, de estas interacciones resultan nuevos conceptos que a su vez se relacionan entre sí. Para el desarrollo de esta propuesta práctica, modifiqué la figura para que estuviera en forma de flujo, de acuerdo con el orden de los elementos que van apareciendo durante la experiencia de este taller.

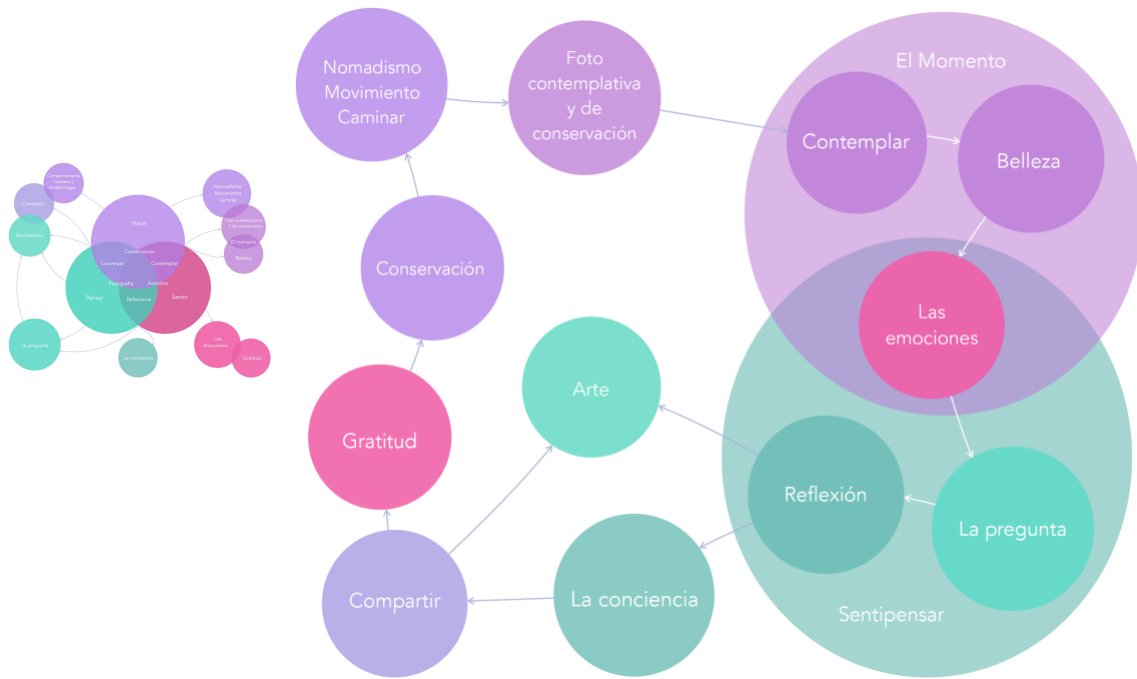


Figura 3. Diagrama del proceso propuesto para el taller de sentipensar y hacer para generar asombro y que este sea un factor disparador para motivar la conservación de la naturaleza y basado en la figura 1 (izquierda). Se propone la fotografía como vehículo artístico mediador.

Debido a que experimentar asombro puede cambiar el curso de la vida de las personas, de maneras profundas y permanentes, y que una experiencia en la naturaleza, tal como lo mencionaron los siete entrevistados, es una forma viable de experimentar asombro, propongo una salida a un espacio natural que cuente con el acompañamiento indicado para generar una atmósfera que promueva una experiencia de asombro profundo, encaminado a la conservación de los ecosistemas como fin último. Esto se logrará a través de un cambio de perspectiva, una reconexión con la naturaleza, el entorno y la comunidad y la práctica del arte como un catalizador y fijador de la experiencia.

La propuesta va dirigida a todas personas que estén interesadas en ser guías de un taller donde se introduce el asombro como herramienta para motivar la conservación de la naturaleza. Las personas que impartan este taller deben estar

capacitadas para ejercer un poder transformador a través de la reconexión con las emociones y la naturaleza, con la esperanza de que estas experiencias y conocimiento adquiridos sumen a las tareas de conservación de la naturaleza de su entorno y del mundo entero.

### **Perfil profesional y/o de habilidades del guía.**

Voy a utilizar mi perfil como el idóneo para ser guía de acompañamiento. Una persona guía debe tener entrenamiento para salir al campo y seguir las reglas necesarias como información utilizable como la del libro Baja California, sin dejar huella de Francisco Detrell (2023), aunque las excursiones sean en la ciudad, la persona guía debe conocer bien el lugar y tomar las precauciones necesarias, como abrigo, zapatos adecuados, agua y comida, paraguas, sombrero, etc.

Si es posible, la persona guía debe tener cierto entrenamiento en la fotografía de naturaleza, puede ser de profesión bióloga, oceanóloga, de ciencias ambientales o un indígena con conocimiento ancestral o un naturalista apasionado, especialmente porque en estas disciplinas o quehaceres, se viven suficientes momentos de asombro ante la belleza de la naturaleza como para identificarse con el nuevo observador y fotógrafo emocional. Asimismo, se facilita la comunicación cuando la persona guía tiene aprecio por el arte: poesía, narrativa, escénicas, etc.

El guía en acción:

El guía que imparte este taller debe considerar que el acompañamiento es clave, de acuerdo con la teoría del hacer decolonial, no debe ser un instaurador, más bien debe ser un facilitador de procesos liberadores ya que hay que generar una relación entre iguales y no la clásica relación vertical entre el guía y el “guiado”. La persona participante debe saber y sentir que la excursión no es científica, se habla de donde lo desconocido, las rocas, los seres vivos y los fenómenos naturales de una forma juguetona y casi infantil, esto con la intención de reactivar al niño interior, ya que el

conocimiento que se genere en el proceso de aprendizaje tiene que venir desde adentro de los participantes a través de la curiosidad, para que sea útil pero sobre todo, que permanezca.

Es importante que los guías del acompañamiento también saquen a su niño interior, que lo utilicen y se dejen guiar por él, ya que esto hará la experiencia rica e impactante. El guía usará al niño interior para jugar, hacer preguntas honestas, la imaginación sobre la razón para explorar posibilidades y relacionar eventos y cosas poco habituales y sobre todo usará el asombro como filtro unificador de toda la experiencia.

Las preguntas que el guía pondrá de ejemplo serán honestas, por ejemplo: ¿cómo es que los troncos de los árboles están tan duros y las hojas están tan suaves? o ¿por qué las nubes son blancas? Todas estas preguntas se contestan con conocimiento científico, pero mi propuesta es que mejor se deje llevar a la persona por las posibilidades del juego y la imaginación. Jugar con respuestas espontáneas y emergentes de la curiosidad nata de los seres humanos acentuará el asombro ante el fenómeno natural o los elementos de la naturaleza. Es importante crear un ambiente de libertad donde se tenga presente que equivocarse y no saber son las herramientas para aprender y saber.

Perfil de participante:

Individual o grupos: El formato para una sola persona se adecuará según la edad. Los grupos serán de 2 a 10 personas máximo. Las edades pueden ser variadas, sin embargo, es importante que exista un vínculo de algún tipo entre los participantes para poder tener los mejores resultados, por ejemplo, familias, grupos de amigos de cualquier edad, compañeros de la escuela o de una empresa.

Características de los espacios donde se llevará a cabo el taller:

En el lugar que se haya seleccionado habrá abundante naturaleza. Si el espacio es construido, jardín, parque o cultivo, también se esperaría que dominara lo verde-marrón sobre el gris (urbano). No debe haber un flujo grande de personas pero no es un requisito que esté completamente aislado.

## Desarrollo de la experiencia

### Fase 1A: Sentir

Exposición: esta se lleva a cabo caminando, ya sea en un lugar natural (ideal) o en un lugar cotidiano como el jardín, patio o parque cercano. Durante esta primera fase se utilizan los sentidos, especialmente los ojos nuevos y la misión será la recolección de colores, olores, texturas, formas y patrones. La meta de esta fase es reconocer la belleza de la naturaleza y el asombro que causa en las personas. En esta primera fase es importante estar consciente de las sensaciones corporales que se generan ante eventos o elementos de la naturaleza que por su belleza son asombrosos.

El o la guía comienza por invitar a usar una cámara falsa, es decir una mirilla, una “cámara” que puedan llevar a todos lados; esta puede ser tan sencilla como la forma de sus manos en forma de binoculares. El propósito es que las personas participantes cambien de perspectiva, que cuando estén en un lugar en donde no hay “nada” que ver, puedan tomar su “cámara” y divertirse buscando cosas, momentos, voltear hacia el piso y hacia el cielo, girar la cabeza y encontrar sus ojos nuevos. Si los participantes cuentan con sus propias cámaras (ya sean DSLR, Point and Shoot, o de celular) revisar la Fase 1B.

- Antes de comenzar, se debe generar una atmósfera de calma y confianza, para esto se invita a cerrar los ojos y hacer cuatro respiraciones profundas (cuatro segundos de inhalación + cuatro segundos de exhalación)

- Después de las respiraciones se comienza con una introducción sobre el sentir como el principio de todo, como la chispa para todo lo que sigue y es importante mencionar que solo se siente en el presente, en el ahora.
- Se debe mencionar que el privilegio de estar en ese momento y en ese lugar no debe pasar desapercibido, recordando que somos afortunados, y hay que estar agradecidos de la oportunidad de experimentarlo, de vivirlo, de sentirlo.
- Se explicará a los participantes que durante la caminata se debe estar atento y habrá que “coleccionar” (no de manera física, en forma de reconocimiento y recuerdos o de traer cámara, con fotos) los elementos que les llamen la atención. Para esto deben estar atentos no solo a los estímulos visuales, sino también a los sensoriales: auditivos y olfativos.
- También se explicará a las personas que durante la caminata pueden entrar a un Momento y se les hará la explicación de este concepto. (Ver Fase 2)
- La caminata tendrá una duración de entre 10 y 20 minutos. La opción para personas con movilidad limitada consiste en no realizar la caminata, o hacer una más corta de acuerdo con las posibilidades de cada participante.
- El recorrido debe ser sencillo para que se pueda poner más atención en los elementos del camino que en dónde y cómo dar los pasos.
- Durante el recorrido se promoverá tomar fotografías de los elementos “recolectados” con los ojos nuevos, el guía puede hacer comentarios sobre elementos que observe, sin tomar el papel de guía, serán intervenciones aisladas para dar espacio a los participantes a descubrir por sí mismos.

## Fase 1B: Sentipensar

Las personas que cuenten con cámara, ya sean DSLR, Point and Shoot, o de celular, harán el mismo recorrido pero tomando fotografías utilizando el método Miksang o fotografía de contemplación: la fotografía en su forma más pura, genuina

y sencilla, tal como se observa, se toma. La técnica, la estética ni la composición importan en esta fase y será sumamente importante recalcar eso a las personas participantes. En este ejercicio, la foto, son las rueditas de la bicicleta, para aprender a observar, para buscar y encontrar, porque el que busca encuentra.

## Fase 2: Pensar

La meta de esta segunda fase es que se genere en silencio un diálogo con la naturaleza y que los participantes puedan entrar a un “Momento”. Esta fase puede durar cinco minutos y no alargarse más de diez.

Mediante la contemplación consciente el participante se detiene a observar la belleza, los sonidos y las formas y es ahí cuando emerge el asombro. Hemos entrado a un “Momento”, una situación positiva, plena, gratificante, en que la conciencia se intensifica y agudiza hasta límites extraordinarios. Es ahí en donde paramos, durante este tiempo que se generan los recuerdos más perdurables. En esta segunda fase es importante reflexionar que, somos capaces de sentir al mismo tiempo múltiples sensaciones, podemos aprovechar la sincronía con el presente y hacernos preguntas a nosotros mismos, honestas y sin miedo, sobre lo que vemos, oímos, olemos y sentimos, las ideas fluyen con máxima facilidad. Sobre los elementos de la naturaleza o nuestro cuerpo, el flujo de preguntas nos ayudará a mantenernos en “el Momento” por más tiempo.

Ejemplo de preguntas a realizar:

- ¿Por qué es?
- ¿Qué pasaría si no fuera?
- ¿Por qué suena o se ve así?
- ¿Qué pasaría si supiera que nunca lo veré otra vez?

Es importante recordar que la experiencia, es completamente nueva, aunque estemos en un lugar cotidiano, no somos los mismos que ayer, el simple hecho de “darse cuenta” es suficiente para reconfigurar nuestra realidad, aquí las experiencias ganan significado, y el asombro es la amalgama para fijar esos significados en nuestra existencia.



Figura 4. En esta prueba piloto de la propuesta, los participantes se encuentran sentados después de haber caminado en la intermareal. Durante este periodo se encontraban en un estado de contemplación profunda que duró unos 10 minutos aproximadamente.

### Fase 3: Hacer

Una vez que se “sale” del Momento se regresa a la realidad compartida. Es cuando la reflexión es colectiva y de manera verbal (dependiendo del grupo, se puede

agregar también una manera gráfica o artística). En este espacio de compartir, se promueve hablar de todo lo que ocurrió alrededor de lo que se sintió al encontrar ese Momento, de las preguntas, lo que se notó, escuchó, detalles, sensaciones y si se tomaron fotografías con cámara, se habla de por qué se escogió ese elemento a fotografiar, las emociones antes y después de hacer el *click* y lo que los demás sienten con esa fotografía. El ejercicio de transformar la experiencia en palabras, dibujos, movimientos o sonidos, lo hace perdurable fortalece los lazos con la comunidad, en este caso con los participantes, se aprende de la perspectiva del otro y nos concientiza sobre la realidad ajena que es a la vez similar y distinta que la mía. Por ello, el intercambio de emociones es una herramienta para la conservación de la naturaleza, especialmente porque nos entrena a pensar en el otro. De acuerdo con la eco psicología, los problemas medioambientales tienen consecuencias psicológicas y emocionales además de físicas y sociales, por lo que conservar el medio ambiente también es una forma de fortalecer los lazos entre la comunidad.

En esta fase, los participantes están en un estado post asombro, es aquí donde son más propensos a absorber información nueva y de entenderla de una manera más profunda y práctica. Por esto se debe aprovechar esta ventana de tiempo y hablarles sobre algunos conceptos clave. De acuerdo con lo que acaban de experimentar, se sienten en calma, relajados, atentos y sobre todo conectados con sus emociones y sentidos a través de todos los estímulos que los empaparon durante el momento anterior. Es aquí cuando se repiten las preguntas, pero como afirmaciones de gratitud: las cosas son, aunque podrían no ser, pero si son. Esto genera una abrumadora sensación de gratitud. Dependiendo del contexto y del ambiente se puede hacer una reflexión sobre los elementos más generales del lugar, por ejemplo, agradecer que el sol ha salido, aunque podría no ser así, es un sencillo pensamiento. El no dar las cosas por hecho, nos obliga a querer cuidarlas, conservarlas. No dar por hecho significa que sabemos que lo que sea que estemos observando, disfrutando, conociendo, tiene un fin, saber que es pero que podría no

ser o que puede dejar de ser nos hace valorar, poner atención, estar más presentes, y desde ese sitio es desde donde se cuida. Es importante mencionar que las pequeñas o grandes cosas que acaban de notar son elementos clave del todo, que ahora que tuvieron la oportunidad de darse cuenta de su existencia y de cómo los hicieron sentir y que es una responsabilidad compartir esa nueva manera de ver, ya sea a través de seguir tomando y compartiendo fotos o verbalmente contarle la experiencia a alguien, utilizando los detalles y ejemplos precisos de la experiencia.

Generar Momentos en las personas participantes en los talleres, será el inicio del cambio, porque el compromiso con nuestro bienestar es parte de la revolución que necesita la humanidad para conservar la naturaleza.

#### Bitácora del asombro:

Una sección de la metodología se convirtió también en resultado. La “primera exploración del asombro ajeno”, además de proveer de información sobre la capacidad de asombro de otras personas, me demostró que, con unas simples instrucciones, las empiezan a documentar su asombro de manera cotidiana, en este caso era con el fin de compartirlo conmigo, lo cual refuerza el resultado de que compartir el asombro es uno de los factores más importantes y aplicables. Durante el proceso de esta bitácora del asombro, los participantes entraron en contacto con su capacidad de asombro, se obligaron a estar más atentos para notar esas cosas que los asombran pero que en la vida cotidiana se olvidan de mirar. La herramienta de la cámara fue el catalizador para tener una tarea específica y realizable, ya que al descubrir lo que les asombraba, podían pensar la manera de tomar la foto y una vez con la fotografía, hacer otro esfuerzo en redactar unas líneas que explicaran brevemente su selección.

Este proceso de llevar una bitácora del asombro es una herramienta útil para practicar la contemplación, la atención y sobre todo para ponerse en contacto con

nuestra capacidad de asombro. Se sugiere plantear diferentes objetivos y categorías, por ejemplo:

- Encontrar un objeto cotidiano que me cause asombro cada día y tomarle una foto
- Encontrar un animal o planta que me cause asombro a la semana y tomarle una foto
- Tomar una foto a la semana de un momento en el que sentí asombro fuera de casa
- Escribir sobre un momento del día en el que sentí asombro

Este tipo de actividades se pueden promover dentro de los programas de clases desde primaria hasta nivel universitario, adaptando las instrucciones y actividades de acuerdo con las edades y contextos de los participantes. Las bitácoras también las podemos llevar a cabo solos o como una actividad con algún amigo, familiar, o hasta con un grupo de compañeros, esto con el propósito de mantener la motivación y promover la práctica de hacer del asombro un aliado y compañero constante en nuestro día a día.

## Capítulo IV

### Conclusión y reflexiones finales

El asombro es un catalizador para transformar el ser, promover la presencia y reforzar el vínculo y la conservación de la naturaleza

De acuerdo con mi experiencia personal, el acercamiento y exploración inicial al asombro ajeno y los análisis de las entrevistas a fotógrafos de conservación, hay evidencia suficiente para confirmar que coincide con los resultados de los estudios de Piff et al. (2015) que son cambios profundos y trascendentales en el ser que lo

experimenta, generación de una actitud de generosidad, de gratitud (Watkins 2003; Wood et al., 2010, Emmons y Mishra, 2011) , una mejor toma de decisiones éticas y, en general, en un comportamiento pro social debido a la sensación de disminución del ser (como individuo) lo que promueve la consciencia, preocupación y acción colectiva que aunado a un acompañamiento adecuado tendrá resultados relacionados con el refuerzo del vínculo y conservación de la naturaleza, de una manera orgánica y natural por parte de los individuos.

Los entrevistados, así como yo misma, hemos sido transformados profundamente por tener una exposición constante con el asombro, específicamente en edades tempranas por medio de exposiciones a la naturaleza, así como por un acompañamiento adecuado, que nos permitió continuar experimentando el asombro de una manera constante a lo largo de nuestras vidas, promoviendo un estado de constante presencia y un fuerte vínculo con la naturaleza. Este vínculo creado a edad temprana y reforzado durante años, se transforma indudablemente en actitudes con tendencias claras hacia la conservación de la naturaleza, retomando los resultados de Abrahamson (2014) sobre la sensación que resulta de experimentar asombro de “querer hacer al mundo un lugar mejor”, “de estar en silencio” y de “gran curiosidad hacia lo que te rodea” podemos ver que estas sensaciones se transforman en acciones concretas: impacta la carrera a estudiar (Biología, Manejo de Ecosistemas, Biología Marina, Oceanología, Ciencias Ambientales, Ciencias de la Sustentabilidad, etc.) así como la convicción de dedicarse tiempo completo a la fotografía de conservación de la naturaleza.

Keltner, uno de los especialistas en el tema, propone de acuerdo a sus investigaciones (2015), cuatro grandes maneras o atajos para poder sentir asombro: poner atención, enfocarse en la belleza moral de los otros, practicar *Mindfulness* y escoger un camino desconocido. Como parte de mi propuesta, concuerdo con los elementos que él logra identificar como catalizadores para experimentar asombro, el orden y algunos detalles difieren ya que yo propongo como primer elemento el

caminar, después poner atención, seguido de la práctica de *Mindfulness* que yo nombro como “el Momento” y finalizo con algo similar a la belleza moral de los otros.

## La fotografía es un medio poderoso para transmitir asombro

1. Se capta la belleza y la fragilidad de los fenómenos naturales y los elementos de la naturaleza en asombrosas fotografías perdurables.
2. Si se usan las redes sociales para difundirlas, podrían ser vistas por millones de personas y despertar el asombro y la conexión con el fenómeno natural o el bello elemento de la naturaleza. El asombro que causan los fenómenos o elementos de la naturaleza intrínsecamente provoca una actitud de protección y conservación de la misma. El hallazgo de esta investigación demuestra que la actividad de tomar fotografías es la herramienta para continuar explorando y demostrando su potencial.
3. Para capturar la belleza del mundo natural en la fotografía es necesario estar expuesto a esta, en contacto directo, por lo tanto, el simple acto de tener que moverse, salir a estar en la naturaleza, ya es un primer facilitador para exponerse a una situación de asombro, ya que como se ha mencionado anteriormente, la naturaleza es una de las mayores fuentes de asombro para el ser humano, debido a su vastedad, grandeza y magnitud.
4. Estar ante paisajes, animales, plantas, usando la cámara podemos notar detalles y composiciones que probablemente nuestro ojo desnudo no podría por sí mismo, y es aquí en donde tenemos el segundo facilitador para el asombro.
5. El lente de la cámara actúa como un filtro que modifica nuestra realidad cotidiana para ver de una manera nueva elementos que puede que hayamos visto miles de veces sin notar sus detalles, su belleza, su textura, etc. Este asombro que ocurre al notar eso que hemos dejado pasar desapercibido se asocia también con la emoción de la gratitud, cualidad que también se liga con

una sensación de bienestar muy amplia y esto resulta en el deseo de cuidar a este elemento o elementos que nos han provocado esta cascada de emociones y sensaciones.

6. La manera en que funciona la fotografía no es solo al momento de capturarla, practicar fotografía implica una serie de acciones y decisiones. Implica una capacidad de observación, de calma y de contemplación. Implica una relación cercana con uno mismo y una manera de mantener un diálogo personal cuando estamos contemplando una escena y decidiendo el encuadre y el momento que queremos capturar.
7. La fotografía es un punto de encuentro entre el pasado, el presente y el futuro, por lo tanto implica una reflexión constante sobre el paso del tiempo, el valor del ahora y la impermanencia o transitoriedad de las cosas, de los momentos, esto detona una sensación de nostalgia pero creo que se puede enfocar más bien en detonar sensaciones de gratitud, que como he mencionado, las emociones positivas, tiene beneficios mucho más trascendentales e importantes en la vida de las personas, además de útiles en nuestra vida cotidiana y en nuestro compartir con los demás.

La acción de salir a hacer fotografía tiene los elementos hacer, pensar y sentir totalmente presentes, es necesario primero identificar lo que estamos sintiendo y lo que nos provoca la escena que estamos observando, así como los sentimientos que nos gustaría generar en los que admiren la foto en el futuro, tenemos que pensar en la composición, en los elementos, en la técnica, en el momento y tenemos que tomar acción, salir, ver, presionar el botón, imprimir la foto. Si no contamos con una cámara pero tenemos el proceso presente, los pasos a seguir son los mismos, solo es cuestión de práctica y se puede utilizar una “cámara” al poner las manos en forma de binoculares alrededor de los ojos.

Las fotografías impresas tienden a tener un impacto grande en la manera en que las percibimos y las recordamos. Desde que se inventó la cámara digital cada vez es menos común que veamos fotos impresas. También es muy fácil que las fotos que tomamos se pierdan en los discos duros y nubes, por lo que perdemos la conexión con ese recuerdo, ese momento. Varios de los fotógrafos al hablar de fotografías importantes en su vida y su carrera hablan de fotos que imprimen ya sea para exponerlas o para venderlas, regalarlas o tenerlas. El impacto que esto tiene en la memoria y experiencia del fotógrafo debe ser algo interesante que explorar para futuras investigaciones.

El proceso de aprendizaje requiere de experiencias y la significación que el sujeto logre darle a estas. Estas experiencias son simplemente el resultado de la interacción del sujeto con el ambiente, por lo tanto, lo que se debe hacer es, en primer lugar exponer al sujeto al ambiente, en segundo lugar tendríamos que considerar que el ambiente fuera un espacio rico, significativo y gratificante que le permita al sujeto explorar y explorarse en el proceso, esto ayudará a que el aprendizaje durante la experiencia sea duradero y trascendental. Después un factor importante para la “fijación” de la experiencia es compartirlo, ya sea de manera oral, escrita o alguna otra propuesta mixta o diferente. Al momento de compartir, se hace un ejercicio de reforzamiento de la experiencia vivida, este esfuerzo de convertir los recuerdos en palabras y ordenarlos de tal forma que sean entendibles por los demás, será uno de los procesos clave para que la experiencia trascienda, además de que, al momento de compartirlo, existe la posibilidad de que la realidad de quien escuche también cambie.

### Mi papel dentro de la investigación

Toda la idea de investigar sobre el asombro surge desde una curiosidad genuina y personal. El haber tropezado varias veces en el camino con la elección de los temas a investigar durante la maestría fue uno de los momentos más importantes

ya que permitió un ambiente de incomodidad suficiente como para actuar radical y tajantemente. Esto resultó en una toma de decisión y valor para trabajar en un proyecto de interés personal, corriendo el riesgo de un trabajo más solitario, menos claro y recorriendo caminos y rutas menos exploradas, teniendo siempre en mente la motivación y curiosidad propia y el acompañamiento y apoyo total de los profesores que creyeron en mi propuesta y sobre todo que me dieron la libertad de explorar este tema tan poco común. Este acompañamiento, al igual que el que presento en mi propuesta, fue clave para mantener la visión necesaria para saber cómo aplicarlo a un panorama general, en donde alguien más, además de mí, fuera beneficiado.

Uno de los momentos más importantes durante esta investigación fue cuando en una sesión con Ileana, descubrimos que yo iba a ser el sujeto de estudio. Durante muchos años nos han enseñado que la información está afuera, que todas las ideas ya existen, que alguien más ya pensó en lo que tu estás pensando, y no lo dudo. Pero tampoco dudo que mi perspectiva es única, que el contexto que tengo, el momento, hace que la idea sea única. La importancia de confiar en nuestros instintos, en nuestra curiosidad, de darnos el tiempo de entender qué queremos saber y por qué. El darnos cuenta la transformación que implica estudiar un tema, buscar respuestas, imaginar resultados, conectar conceptos. Todo esto fue posible debido a que la Maestría en Manejo de zonas Áridas (MEZA) lleva la bandera de inter y transdisciplinaria, permitiendo a los alumnos explorar ideas que, en cualquier otra maestría tradicional, serían impensables, imposibles de combinar y de abordar, así que retomo la importancia del ver desde perspectivas diferentes para reconfigurar nuestra realidad, cosa que logra MEZA.

Al final, todos los análisis, todas las búsquedas siempre son analizadas y entendidas desde la perspectiva de cada persona, solo pienso que hay que darle importancia a todo el proceso para tomar la decisión, para seguir cierto camino. ¿Por qué nos interesa un tema? El crear significados es una herramienta humana muy importante que nos ayuda a darle sentido a la vida. Muchos grandes filósofos han

tenido problemas al querer encontrarle significado al todo. Es probable que no exista una respuesta general, total y absoluta. Pero eso no quiere decir que no exista una respuesta parcial o individual o simplemente una respuesta momentánea. Nos han orillado a buscar cosas definitivas, absolutas, la dualidad es una herramienta de doble filo, ya que deja afuera mucho, si solo pensamos que existe la noche y el día estaremos dejando de ver el atardecer y el amanecer, y todo lo que existe en medio.

Durante la redacción de esta tesis pude ver un desarrollo y transformación en mis procesos reflexivos y creativos, lo note por el aumento de poemas escritos y Momentos experimentados, así como la profundidad de ambos. En los Anexos VI y VII relato los primeros acercamientos que tuve con el concepto Momento, de una manera mucho más presente e importante debido a la atención que presté a los elementos, en busca describirlo de la forma más clara y sencilla para así explicarlo, compartirlo y proponerlo como una parte fundamental de mi propuesta.

Una de las preguntas fundamentales que se hace la autora Emily Brady es en qué maneras el asombro es relevante para darle valor al ambiente, estética y éticamente (Brady, 2013); en este caso concluyo que es un elemento muy relevante para valorar el medio ambiente o la naturaleza, y también el experimentar asombro sobre los elementos de la naturaleza nos da una perspectiva nueva de gratitud que resulta en una sensación de querer cuidarla, protegerla, conservarla.

## Recomendaciones

Para futuras investigaciones recomiendo hacer experimentos en donde se lleve un seguimiento cercano a largo plazo con los participantes, especialmente para identificar qué acciones pro conservación de la naturaleza se transforma el estar expuesto al asombro de una manera constante y prolongada. También recomiendo hacer comparaciones entre los tipos de detonadores de asombro, los momentos de la vida en que se experimentan y con qué frecuencia para así hacer una propuesta de

taller/experiencia más precisa para obtener resultados mucho más concretos dependiendo de los objetivos de ese momento.

Estar en un estado de asombro permanente puede ser difícil de manejar, por la complejidad de las sensaciones y la imposibilidad de pensar en otros temas por el comportamiento absoluto cuando se experimenta el asombro. Sin embargo, una exposición regular es una opción viable para existir de una manera más consciente, presente, motivada y en armonía con la naturaleza, sus procesos y todos los seres que nos rodean.

Se necesitan más experimentos transdisciplinarios para tener un mayor entendimiento del verdadero alcance de las emociones en el comportamiento del ser humano. Se recomienda explorar diferentes detonantes del asombro y sus resultados, sobre todo aplicado en niños (dado los resultados de esta tesis) y planeado para observarse a largo plazo. Otras emociones positivas, como la alegría, son catalizadoras de acciones específicas utilizando otras herramientas artísticas como medio, por ejemplo la pintura, del teatro, cerámica, música, danza (Tilley, 2023).

El asombro es un elemento que no se ha explorado mucho, Piff y Keltner (2015) son los mayores exponentes del tema. En la filosofía todavía no se ha llegado a un acuerdo sobre las diferencias y las similitudes que tiene con el concepto de lo sublime y para esto es necesaria una recopilación extensiva para tener más datos que comparar y contrastar. El obstáculo para aprovechar mejor las emociones, en específico el asombro, es que no hay datos suficientes ya que no se han realizado muchas investigaciones sobre el tema, así que el primer paso sería diseñarlos para aplicarlos, desde diferentes áreas (psicología, estética, conservación, religión, etc.).

## Bibliografía

- Abrahamson, J. (2014, octubre 2). The Science of Awe. *Sierra Club*.  
<https://www.sierraclub.org/sierra/2014-6-november-december/feature/science-awe>
- AMFC. (2022). *AMFC*. <https://www.fotografiayconservacion.org.mx/integrantes/>
- Botella, J., & Zamora, Á. (2017). El meta-análisis: una metodología para la investigación en educación. *Educación XX1*, 20(2), Article 2. <https://doi.org/10.5944/educxx1.19030>
- Carson, R., & Pratt, C. (1998). *The Sense of Wonder*. Harper Collins Publishers.  
<https://philpapers.org/rec/DENCE>
- Castillo-Huitrón, N. M., Naranjo, E. J., Santos-Fita, D., & Estrada-Lugo, E. (2020). The Importance of Human Emotions for Wildlife Conservation. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.01277>
- Clayton, S., Litchfield, C., & Geller, E. S. (2013). Psychological science, conservation, and environmental sustainability. *Frontiers in Ecology and the Environment*, 11(7), 377-382. <https://doi.org/10.1890/120351>
- Detrell, F. (2023). Baja California, sin dejar huella. La educación al aire libre: Un acercamiento hacia la conservación patrimonial.
- Duran, X. (2023). Los secretos del cerebro: ideas, sentimientos y neuronas. *Casa del libro*.  
<https://latam.casadellibro.com/libro-los-secretos-del-cerebro-ideas-sentimientos-y-neuronas/9788492385331/650477>
- Emmons, R. A., & Mishra, A. (2011). Why gratitude enhances well-being: What we know, what we need to know. *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward*, 248, 262.
- Fernández-Portela, J., & López-Rodríguez, R. (2021). La fotografía de Arturo Cerdá y Rico como herramienta para la interpretación y puesta en valor del paisaje: Arturo Cerdá y Rico's photography as a landscape interpretation and enhancement tool. *Revista de Estudios Andaluces*, 42, 83-100. <https://doi.org/10.12795/rea.2021.i42.04>

- Flick, U. (2007). Introducción a la Investigación cualitativa.  
<https://issuu.com/2robertodomi/docs/investigacioncualitativaaflick>
- Fuentes, J. L. (2021). El asombro: Una emoción para el acceso a la sabiduría: Awe: An emotion for accessing wisdom. *Revista Española de Pedagogía*, 79(278), 77-93.  
<https://doi.org/10.22550/REP79-1-2021-08>
- Greenberg, L. (2014). Emociones: Una guía interna: Cuáles sigo y cuáles no.  
<https://libcon.rec.uabc.mx:6269/ehost/ebookviewer/ebook/bmxlYmtfXzg1NDc0MV9fQU41?sid=5458346e-2b1f-4df8-8f92-328b6b2033a5@redis&vid=2&format=EB&rid=1>
- Journal of Personality and Social Psychology*. (2015). <https://www.apa.org>.  
<https://www.apa.org/pubs/journals/psp>
- Keltner, D., & Horberg, E. J. (2015). Emotion-cognition interactions. En *APA handbook of personality and social psychology, Volume 1: Attitudes and social cognition* (pp. 623-664). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14341-020>
- Ivi, F. (2022). Miksang o sobre la fotografía contemplativa. *La Vaca Independiente*.  
<https://lavacaindependiente.com/miksang-o-sobre-la-fotografia-contemplativa/>
- Martín-Crespo, M., & Salamanca Castro, A. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *Nure investigación*, 27.
- Matija, M. (2022). Sobre mí. *Mariana Matija*. <https://www.marianamatija.com/sobre-mi/>
- Mcgrath, L. (2021). "That's the Wonder of It": Affective Dimensions of Visual Rhetoric for Biodiversity Conservation.  
<https://www.resrhetorica.com/index.php/RR/article/view/538/295>
- Mikolajewicz, N., & Komarova, S. V. (2019). Meta-Analytic Methodology for Basic Research: A Practical Guide. *Frontiers in Physiology*, 10.  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.00203>
- Miksang Institute of Contemplative Photography. (2018). What is Miksang?  
<https://www.miksang.com/miksang/>
- Moraes, M. C. (2005). Sentipensar bajo la mirada autopoiética o cómo reencantar

creativamente la educación.

NRCS. (2014). ¿Qué significa la conservación?. *NRCS Pennsylvania*.

<https://www.nrcs.usda.gov/wps/portal/nrcs/detailfull/pa/about/outreach/?cid=nrcseprd1205208>

Ocampo-Raeder, C. (2002). Biodiversidad: Definición y estrategias para su conservación.

*Debate Agrario*. <https://cepes.org.pe/wp-content/uploads/2019/03/05-articulo-da34.pdf>

Ortiz-Ocaña, A., & Arias-Lopez, M. I. (2018). Hacer decolonial: Desobedecer a la metodología de investigación.

Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *108*(6), 883-899. <https://doi.org/10.1037/pspi0000018>

Probert, S. (2022). Bio. *sofiaprobert*. <https://www.sofiaprobert.com/cv>

Raga-Rosaleny, V. (2021). Una ciencia admirable: Filosofía y admiración en Descartes.

*Filosofía Unisinos*, *22*, e22308. <https://doi.org/10.4013/fsu.2021.223.08>

Reddy, S. M. W., Montambault, J., Masuda, Y. J., Keenan, E., Butler, W., Fisher, J. R. B., Asah, S. T., & Gneezy, A. (2017). Advancing Conservation by Understanding and Influencing Human Behavior. *Conservation Letters*, *10*(2), 248-256. <https://doi.org/10.1111/conl.12252>

Sellars, J. (2022). Lecciones de Epicureísmo. El arte de la felicidad.

[https://www.elsotano.com/libro/lecciones-de-epicureismo-el-arte-de-la-felicidad\\_10623247](https://www.elsotano.com/libro/lecciones-de-epicureismo-el-arte-de-la-felicidad_10623247)

Tilley, E. (2023). Applied theatre as transdisciplinary research: Just Us and the quest for second-order change. *Research in Drama Education: The Journal of Applied Theatre and Performance*, *0*(0), 1-19. <https://doi.org/10.1080/13569783.2023.2184682>

Toledo, V. M. (2005). Repensar la conservación: ¿áreas naturales protegidas o estrategia bioregional?

Víctor Corral-Verdugo, María del Carmen Aguilar-Luzón, & Bernardo Hernández. (2019).

Theoretical Bases Guiding Conservation Psychology. *Papeles del Psicólogo*, 40(3), 174-181. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2019.2897>

Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.

Watkins, P. (2014). Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation. (p. 259). <https://doi.org/10.1007/978-94-007-7253-3>

Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. *Clinical psychology review*, 30(7), 890-905.

Zamorano, P. (2009). La flora y la fauna silvestre en México y su regulación.

<https://classroom.google.com/u/0/c/NDY0MDYyNzg3NDk2/a/NTEwNzQ0OTYyNjUx/details?hl=es>

## Anexos

### Anexo I. La problemática de las flores

En Ensenada la primavera llega a pintar todo con flores de todos colores. Es un fenómeno espectacular ya que durante la mayor parte del año es una ciudad con cerros mayormente marrones y secos. Durante el invierno, llegan las lluvias que logran pintar de verde cada cerro y cada terreno, no solo a lo lejos, sino también alrededor de la ciudad, entre las casas y las banquetas. La ciudad completa se pinta de amarillo y verde. Tenemos la oportunidad de estar rodeados por flores, que por las condiciones climáticas, florecen todas al mismo tiempo.

Cuando camino por la ciudad, tengo la oportunidad de pasar al lado de un camellón que está completamente lleno de flores. El amarillo y blanco contrastan con el cielo azul, el viento las mueve y los pájaros y grillos y muchos otros animales están en todas partes.

Recientemente vi que empezaron a podarlas, había por lo menos 5 trabajadores podando el camellón, a ras de suelo. Los restos de las flores apiladas en un camión me hicieron sentir bastante tristeza, ya que verlas era algo que realmente disfrutaba. Cambiaba mi caminar, me generaba una sensación de felicidad, de brillo, de disfrute. Las flores no solo hacían más bello el camino, hacían más bello un espacio de mi mente, facilitaban ideas creativas y coloridas, pensamientos nuevos. Por lo que ya no tenerlas tendría un impacto en mi caminar físico diario y en mi caminar mental.

Compartí esta experiencia con una compañera bióloga de mi generación, una chica de mí misma edad, con una formación muy similar a la mía. Después de compartirle, sin mucho detalle sobre mi experiencia personal sobre las flores, solo que me daba tristeza que las estuvieran cortando ya que me parecían muy bonitas, ella me contestó que eran plantas invasoras, que debían cortarse. Me lo dijo de una manera muy directa, muy segura y contundente.

Me quedé totalmente sorprendida ante tal respuesta, ya que ella estaba en lo correcto. Sin duda las plantas invasoras tienen un impacto negativo en el ecosistema, existen protocolos para controlarles y estos son parte de estrategias de conservación muy amplias, sin embargo, el beneficio emocional y estético que tienen esas plantas es mayor que todo lo que implica cortarlas, sobre todo en este punto en el que están floreciendo. Pienso que en una situación como esta habría que tomar en cuenta no solo la parte biológica y científica. Ver el lugar lleno de flores causa una sensación de bienestar de las personas. ¿No será más valioso eso que solo seguir un protocolo que seguro no tendrá un resultado definitivo y que al final solo es lo que se “tiene” que hacer?

Ese es un ejemplo muy claro de una persona que simplemente no tiene la capacidad de ver más allá de ver la parte científica y dura y creo que ese es uno de los problemas que hemos ido cargando durante mucho tiempo, No ver las situaciones como un todo y verla seccionalmente cuando claramente es algo que está mucho más interconectado con otras situaciones. Tal vez lo hubiera esperado de un académico más viejo y duro con una formación más antigua. simplemente tiene una visión completamente reducida, pero no es su culpa, pero el sistema así ha ido promoviendo el tipo de pensamiento y de resolución de problemas.

La idea de pensar interdisciplinariamente, de utilizar el sentipensar, antes que el pensar, nos puede ayudar a hacer las cosas no solo partiendo desde una perspectiva, si no que viendo un panorama más completo, en donde nos demos cuenta que los humanos somos parte de la naturaleza, ya no podemos seguir poniéndonos en un plano aparte, ya lo hemos hecho durante mucho tiempo y no hemos logrado mucho.

¿Qué posibles implicaciones podría tener en los ciudadanos de esta ciudad tener una exposición constante a flores silvestres? si estas se dejaran, ¿cómo afectaría en el humor, en el pensar y en el sentir de la gente que las ve?

Existen muchas investigaciones que han estudiado el impacto que tiene la estética en la sensación de bienestar de quien la experimenta. Si la naturaleza es una fuente natural de estética, ¿por qué no utilizarla?

La persona o personas que tomaron la decisión de cortar las flores, seguramente solo está haciendo su trabajo. ¿Cómo sensibilizar a los tomadores de decisiones para que puedan tomar en cuenta las amplias posibilidades que existen de resolver los problemas o situaciones recurrentes?

¿Cómo podemos ver más allá?

## Anexo II. Primera exploración del asombro ajeno



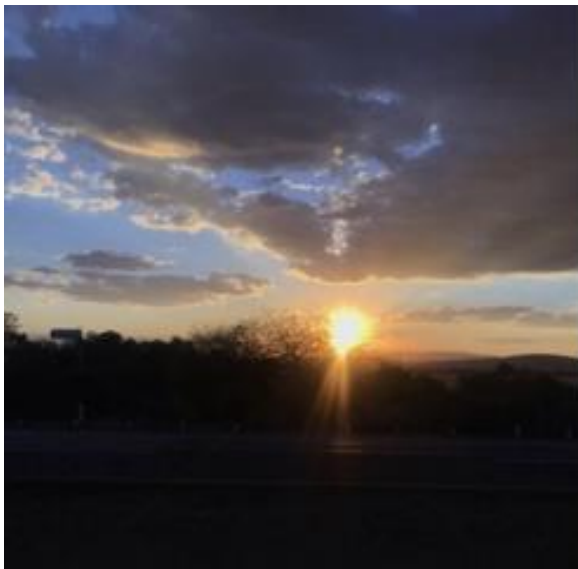
Tanto agua como hielo, me encanta ver las telarañas y como pueden absorber cosas y seguir con su forma.

MH



Hace mucho no veía una ardilla. O bueno, tal vez sí, pero no recuerdo la última vez que le presté atención.

IS



Hace tiempo desistí de capturar a ese par con la cámara, pero hoy, durante un instante antes de las fotos, me sentí colocada perfectamente entre el sol y la luna. No duró más de lo que me tomó percatarme que enfrente al sol, estaba la luna, pero fue suficiente para llenarme de tranquilidad y saberme acompañada por algo que no puedo nombrar, pero si puedo sentir. EM



Acá me asombra y siempre lo ha hecho y seguramente voy a ser medio repetitiva con la naturaleza. Pero si observamos de cerca puedes ver que parecen mariposas pequeñitas y eso para mi es completa magia. Todo en la naturaleza es perfecto y se relaciona.

SM



La primera flor de los jitomates

AT



Nunca había visto un coco germinado y me asombró pensar que al final no es más que una semillota.

PM

Anexo III. Primer acercamiento profundo con el asombro ajeno (Andrés)



Febrero 09 2022

Sentí asombro al meter un elote frío a una caja negra, esperar unos segundos y sacar el mismo elote pero a otra temperatura.



Febrero 14 2022

Sentí asombro al estar jugando con mis amigos y otros 97 desconocidos, todos dentro de un mundo artificial, controlando personajes virtuales con controles físicos.

Cada equipo elaborando estrategias para ser los últimos sobrevivientes y ganar la partida.



Febrero 20 2022

Sentí asombro al poner en práctica lo que aprendí en el Rocódromo. Escalé por la pared para subirme al techo.

Desde arriba con la luz en mi cara todo se veía diferente.



Marzo 01 2022

Sentí asombro al usar el coche de Lule para ir al súper.

Disfruté escuchar la radio, como si estuviera escuchando la plática de alguien más en un restaurante. Me sentí más cómodo que al usar el BMW, ¿quién lo diría? ¿menos tecnología + comodidad?



Marzo 04 2022

Sentí asombro al llegar 10 minutos antes de la función y tener toda la sala para mí solo por unos minutos.

Después compartí un salón negro, lleno de asientos con 30 desconocidos por dos horas y media. Mientras veíamos a muchos otros desconocidos contar una historia.



Marzo 05 2022

Sentí asombro al estar en un avión, en un asiento cómodo con aire acondicionado, voltear a un lado y ver qué estábamos cruzando el desierto y qué tal vez alguien con mucho calor e incomodidad me podía estar viendo desde abajo.



Marzo 13 2022

Sentí asombro al subirme a este camión público, y observar/interactuar con él. Hay tantas vidas vivibles / las posibilidades son infinitas.



Marzo 27 2022

Sentí asombro al ir a esta playa escondida y ver que había redes gigantes en forma de círculos en medio del mar.

Pensé en los campos de golf de tiro.



Marzo 30 2022

Sentí asombro al ir caminando por la calle y encontrarme este armario de basura en el pleno centro de Ensenada. Pensé en cómo algún día podría llegar a ser un departamento.



Abril 02 2022

Sentí asombro al presenciar cómo el coche de un amigo era remolcado por un anciano y su nieto de 11 años.

Hay tantas vidas por vivir / las posibilidades son infinitas.



Abril 13 2022

Sentí asombro al moldear la madera en curvas, y ver cómo tantas horas de trabajo dedicadas a cada parte pueden crear algo verdaderamente valioso.



Abril 16 2022

Sentí asombro al estar acostado en el techo del vecino, con la cabeza viendo hacia el cielo; imaginándome que alguien me está viendo desde el espacio.

Voltear a un lado y ver que la lámpara llevaba varios días encendida.



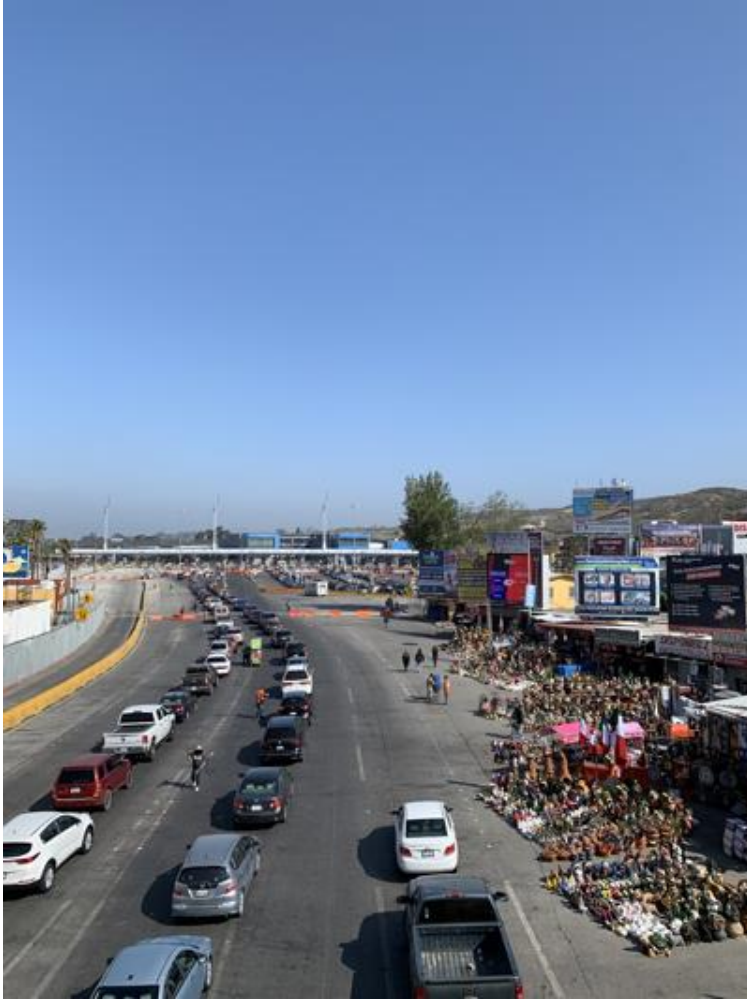
Abril 24 2022

Sentí como el asombro se fue disminuyendo cada vez que comía avena en esa taza roja, aun así no me cansé del sabor ni de la costumbre.



Mayo 01 2022

Sentí asombro al ver el contraste de los colores. Mi piel “blanca” pintada de blanco. Mi uña con sangre, delante de una pared roja y de un poste verde lleno de grapas.



Mayo 5 2022

Sentí asombro al conocer la frontera entre México y Estados Unidos, como las cosas son tan diferentes a unos cuantos metros de distancia, asombro al pensar en las millones de interacciones que se tienen día con día en la frontera, sin excepción. La gente deja huella en todo lo que toca y huellas gigantescas en lugares concurridos.



Mayo 12 2022

Sentí asombro al ver un poco de color en medio de un cerro casi seco, color protegido por espinas, largas espinas.



Mayo 18 2022

Sentí asombro por ver esta camioneta, envidia por su dueño.



Mayo 21 2022

Sentí asombro al observar a varios malabaristas hacer su acto cada vez que el semáforo se ponía en rojo, al parecer su perro también era parte del acto.



Mayo 29 2022

Sentí asombro al ir a un rodeo, al ver a niñas de 11 años montar un caballo a toda velocidad, al ver a una persona ser noqueada por un toro, a cientos de personas tomando cerveza aplaudiendo.



Junio 5 2022

Asombro sentí en el evento, después de ir tantos años en el coche, específicamente sentí asombro al ir en bicicleta platicando con este particular señor, haciendo poses cada vez que nos tomabas fotos.



Junio 11 2022

Sentí asombro al ver ese círculo en medio de tantos rectángulos, asombro al ver el color naranja de la manguera resaltar.



Junio 26 2022

Sentí asombro y tristeza el momento en el que tome esa foto, asombro porque podía ver en el desgaste de la camiseta lo mucho que me gustaba, tristeza porque fue la última vez que la use.



Julio 12 2022

Sentí asombro al ir a esta exposición en la Ciudad de México, payasos hechos de una sola pieza de cerámica, mostrando su tristeza en diferentes poses. Sentí otro tipo de asombro al ver al señor de la camiseta color vino, será que él también se sentía como los payasos o simplemente quería tomar una foto con otro ángulo.



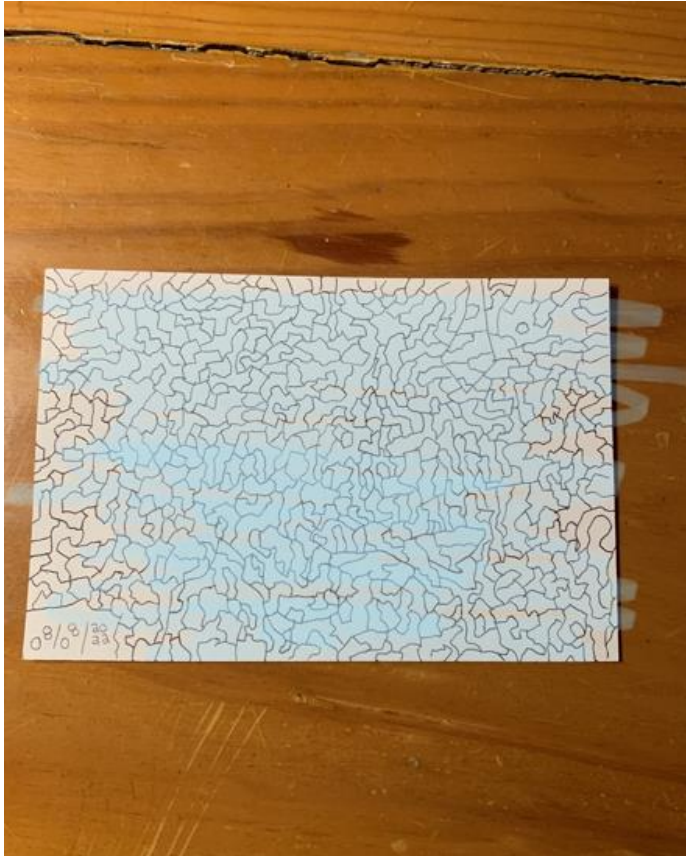
Julio 19 2022

Sentí asombro al abrir mi galleta de la suerte y leer esta frase. Llevo tiempo pensándolo y leerlo se sintió bastante bien.



Julio 28 2022

Sentí asombro al ir en moto a cortar un árbol para una fogata. Asombro al dar el último hachazo para partir el árbol, asombro al comerme un bombón quemado gracias a mi esfuerzo. Asombro al pensar en todas las cosas que tenemos gracias a lo avanzada que está la sociedad.



Agosto 8 2022

Sentí asombro al dibujar esto, primero con una pluma y luego con mi teléfono.



Agosto 13 2022

Sentí asombro al ver a dos gatos sentados en el cofre de un BMW cargándose, espero que nunca le ganemos a la naturaleza.



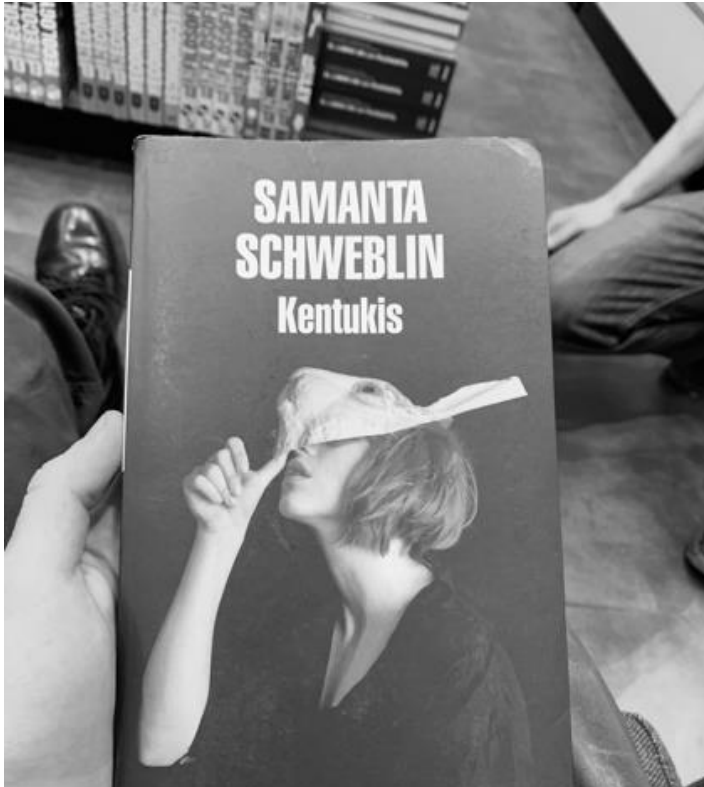
Septiembre 11 2022

Sentí asombro al ir a IKEA. Como estar encerrado en un centro comercial Sueco, lleno de mexicanos.



Septiembre 29 2022

Sentí asombro al usar la cámara de mi teléfono en blanco y negro por un tiempo, hay belleza dentro de todos los colores, pero parece ser que nuestros ojos disfrutan más de los colores vivos.



Octubre 23 2022

Sentí asombro al ir a una librería en la Ciudad de México y tener una conversación tan interesante con un completo desconocido, asombro al compartir escuchar su pasión por la lectura, asombro al coincidir en tantas opiniones.



Noviembre 5 2022

Sentí asombro al ver el cargador de mi teléfono sosteniéndolo ante la oscuridad.



Noviembre 15 2022

Sentí asombro al interactuar con el estilo de vida de Patrick, una vez más. Sentí raro al comerme una hamburguesa con una malteada y papas a la francesa, por un momento se sintió bien, después ya no.



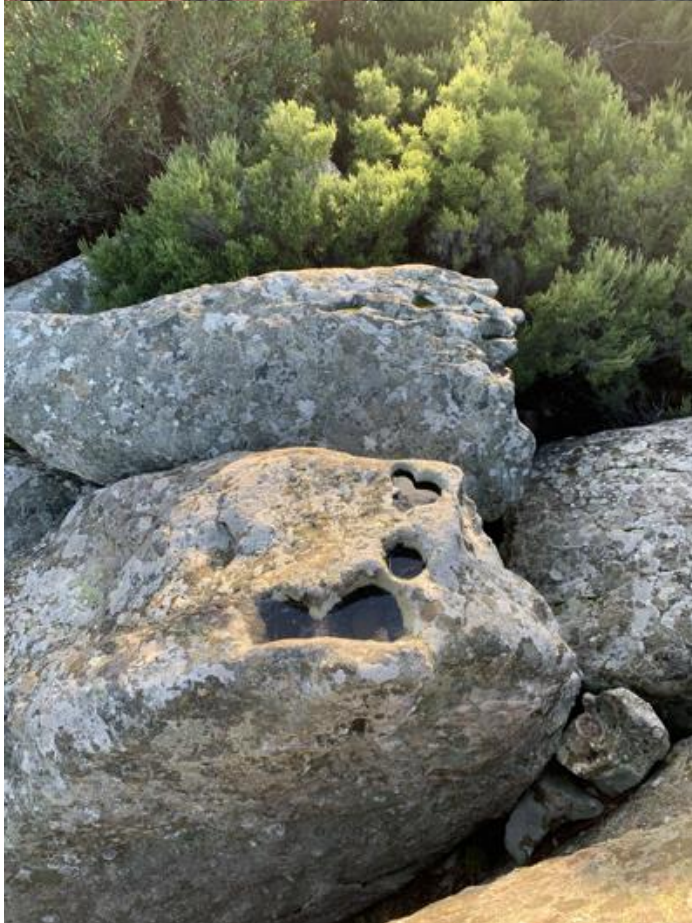
Noviembre 22 2022

Sentí asombro al ver a este pajarito en la sala de espera del aeropuerto de París, la diferencia es que él podía volar todo lo que quisiera cuando quisiera, yo tenía que pagar, esperar un par de horas y pasar por muchos filtros para hacerlo.



Noviembre 23 2022

Sentí asombro al ver esto, es como una escena de lego o de una película, los colores, la neblina. El edificio que está cruzando el río, cubierto de neblina.



Noviembre 26 2022

Sentí asombro al ver agua descansando dentro de esta roca, después de años y años de lucha.

## Anexo IV. Ejemplo de guión para experiencia

Hola a todos y bienvenidos, gracias por estar aquí.

Mi nombre es \_\_(nombre)\_\_, soy \_\_(ocupación)\_\_. Hoy vamos a hacer algunas cosas con el fin de aprender una nueva forma de ver, por eso vinimos a este lugar, donde hay muchas cosas que ver y sentir, con todos nuestros sentidos.

Lo que sentimos es el inicio de todo, es lo que detona la acción, entonces es muy importantes que practiquemos notar que sentimos en determinados momentos o en exposición de ciertos elementos y darnos cuenta de que todo lo que necesitamos ya está aquí y esta es justamente otra característica importante de poder sentir, es que solo se puede sentir en el presente, en el ahora. no puedo sentir ayer ni mañana, solo ahora.

Entonces lo que vamos a hacer es lo siguiente: vamos a caminar, en silencio cada quien observando, le voy a dar una bio cámara a cada quien, y me gustaría que durante este tiempo recolecten fotos de colores, texturas, olores, formas, sensaciones, que les llamen la atención. Si logran concentrarse mucho en las sensaciones y en los elementos que van recolectando puede ser que entren a un Momento, es un concepto no muy estudiado todavía pero así se le llama al espacio de tiempo donde nos volvemos hiper conscientes, estamos perfectamente alineados con el ahora, con el presente entonces como que el tiempo fluye de manera diferente, podemos sentir muchas cosas a la vez y notar detalles mínimos, hay que estar muy atentos y teniendo una contemplación muy consciente para poder entrar a uno, entonces si creen que están en uno, pueden parar de caminar y sentarse y empezar a observar con mucha atención cómo se sienten, que hay a su alrededor, arriba, abajo, a los lados, los detalles, las texturas, lo que se mueve, lo que está quieto, lo que les

gusta, lo que les recuerda y se pueden hacer preguntas a ustedes mismos como ¿por qué se ve así? ¿Qué pasaría si tuviera que describir esto a alguien que nunca lo ha visto?

Le voy a dar una bio cámara a cada quien, y me gustaría que durante este tiempo recolecten fotos de colores, texturas, olores, formas, sensaciones, que les llamen la atención. No importa la técnica ni la composición de la fotografía. disfruten.

## Anexo V. Ensayo corto de la selva

Ver la selva me cambió, pero caminar descalza por ella me tatuó el recuerdo.

Hoy estaba meditando y pude visualizar algunos de los momentos en los que caminé por la selva, recordé varios tramos, pero los que pude visualizar en la meditación son algunos a los que les tomé foto o video. ¿Los recuerdo porque los capturé con mi teléfono? O ¿los capturé porque sabía que iban a ser un recuerdo importante en algún momento?

¿Qué papel juega la memoria mientras experimentamos algo?

Cuando estamos pasando un momento memorable (¿en qué momento decidimos/sentimos que es memorable?) ¿dejamos de vivirlo parcialmente, para guardarlo en la memoria?

¿Qué utilidad tiene ese recuerdo?

¿Cómo sabemos que nos puede servir de algo?

¿Será solo algo que ver con la conexión con nuestra esencia?

¿Será parte de los peldaños que construyen el puente hacia lo más interno de nosotros mismos?

De algo debe servir, estoy segura.

Tal vez algún día lo entienda

O tal vez no, pero está bien.

No saber es una oportunidad increíble de siempre tener algo que buscar

Y algo que encontrar.

Sobre todo si lo puedes filtrar a través de quién eres.

## Anexo VI. Fórmula para crear un momento I

Martes 7 marzo 2023

5:30 pm

Barra d'café

Estoy sentada, en una cafetería que me gusta mucho. Estoy escuchando una canción increíble de la pianista Hania Rani minuto 16:50, hace bastante frío, lo siento en mis manos. Hay un señor como de 80 años sentado en frente de mí, tiene el pelo blanco y está solo. Al lado de mi está sentada una señora con su hijo de unos 10 años. No sé de qué platican porque traigo mis audífonos y no puedo escuchar nada, pero creo que eso realza mis otros sentidos. A pesar de que estoy en la computadora escribiendo, cada ciertos segundos levanto la mirada, veo a la gente que llega y pide su café, veo a la gente que se va. Muchos llegan juntos, muchos llegan solos. Nadie trae chanclas hasta el momento, solo yo.

Todo el lugar huele a café obviamente, el edificio es viejo y las paredes son de concreto sin pintar. Los focos son de luz amarilla y el techo es de doble altura. Me gusta saber que toda la gente que está aquí tiene tiempo libre. Tiene dinero para comprar un café caliente. Los que vienen acompañados tienen con quien platicar, y

los que vienen solos seguramente pueden disfrutar su café y pensar o seguir su camino. Llegar a casa o tal vez a trabajar o a ¿comprar algo?

Para mí, poder detenerme, observar y notar, oler el café y escuchar la música, estar presente, es un momento. Tomo una larga respiración y siento algo en mi pecho y en mi estómago y como cosquillas en la garganta, porque me estoy dando cuenta, porque estoy aquí y ahora. Se siente también en la parte lateral del cuello hacia las orejas y un poco hacia la parte de atrás de la mandíbula. Es una sensación bastante compleja y difícil de describir. Si me mantengo concentrada puedo seguirla sintiendo, puedo alargarla mientras siga pensando en eso. Puedo sentir una ligera sonrisa en mi boca, como de complicidad conmigo misma.

## Anexo VII. Fórmula para crear un momento II

Lunes 1 mayo 2023

4:15pm

Bahía Vizcaino, en la banqueta de la esquina enfrente de la iglesia

Veo que el sol salió después de haber estado escondido todo el día, por varios días. Me pongo un short, un sombrero, unas chanclas y mis audífonos y salgo solo para salir, para estar afuera.

Pienso si debería llevarme mi café, pero mejor lo dejo, que me espere aquí, que se enfríe para que cuando llegue pueda calentarlo. Me doy cuenta que hoy no he hablado con nadie. ¿todavía tengo voz? hago una prueba, si tengo, todo bien.

Salgo.

El viento sopla y hace frío. Pienso que debí haber usado pantalón pero tal vez al caminar con el sol directamente sobre mí me da calor.

Cada paso que doy me da más frío, me da más viento.

¿Caminar hacia el mar? ¿caminar hacia el cerro? caminar solo por las calles, calles que conozco bien, que recorro todos los días. Decido no caminar.

Decido sentarme, algo que nunca había hecho. Encuentro una banqueta en donde no hay sombra, en donde no hay nadie, solo una enredadera muy verde y viva detrás de mí. De frente veo la esquina de mi casa, más al fondo sé que está el mar, del lado izquierdo veo el monte verde, también sé que he estado ahí, lo he subido muchas veces, cada una especial, cada una siendo una persona diferente. Me he encontrado arriba con lágrimas en los ojos, lágrimas tristes y lágrimas felices, cantando y corriendo eufórica sacando energía y también caminando en calma, haciéndome preguntas, buscando respuestas.

En mis audífonos escucho a Los Hermanos Gutiérrez, de mis bandas favoritas. Pienso en el futuro, en que voy a verlos tocar en vivo, que me va a acompañar alguien muy especial, que recientemente llegó a mi vida y la ha llenado de emociones nuevas y brillantes, que hace que todo esté teñido de palabras poéticas y colores nuevos.

Regreso al presente.

Pasan coches al lado de mí, seguro me ven y piensan que estoy triste, o tal vez no piensan nada, tal vez ni siquiera me ven. Yo solo los veo pasar, no los escucho, solo escucho música y mi propia voz.

El sol me da en las piernas, el viento me revuelve el pelo y lo separa, lo pone enfrente de mi cara, también mueve a las palmeras más altas. Las palmeras que atraviesan el cielo y que siempre se mecen en las alturas. Me gusta como contrasta con el azul del cielo, me gusta que crezcan tanto ¿cómo saben cuándo parar? ¿y si no lo saben?

Me siento en calma y me siento tranquila, en la banqueta, también me siento contenta, porque una vez más pude ver que funciona, que es todo una decisión, que los momentos están ahí, solo tenemos que verlos y entrar en ellos, disfrutar todas sus capas y sus sabores, enterrarnos en cada detalle y agregarle todos los matices que queramos.

## Anexo VIII. Poemas

### En el Desierto

El agua abre caminos en la arena  
donde los animales suben piedras  
¿Cuántas piedras habrá? ¿cuánta sal?  
Cada espina sin usar  
En el silencio solo se escuchan cuervos volar  
El viento sopla y las hace crujir  
Un murmullo de baja frecuencia se escucha  
Un ave grita  
Podemos ver las huellas de otros junto a las nuestras  
Días y noches pasan y todo sigue aquí  
El desierto solo tiene Tiempo para crecer  
tiempo para esperar  
Vida en todas direcciones  
Tierra fuerte y desgastada  
Agua invisible marca y moldea  
Área inexplorada  
Ojalá nadie te toque más que yo  
Ojalá nadie te pise más que yo  
Árboles que nunca habían escuchado un ruido  
Escuchan mi voz

### El Viaje de la Luz

Hoy el mar está agitado  
El cielo es azul, con pocas nubes  
No hay mucho viento  
pero las olas se ven diferentes  
Una tras de otra  
Grandes y contínuas  
parece que tienen prisa de llegar  
Prisa de romper  
pero no están enojadas  
al contrario, se ven divertidas, felices

Su destino es desaparecer  
Llegan para irse  
pero eso no les hace ser menos grandes  
El saber que su fin se acerca no las hace reducir su velocidad  
ni cambiar su rumbo  
En la naturaleza parece que nadie tiene miedo  
porque si lo reflexionamos  
¿Qué hay que temer?  
No temíamos antes de existir  
¿Por qué temer el dejar de hacerlo?  
No podemos controlar el principio ni el final  
solo el proceso, solo el ahora, solo el hoy  
Hoy el mar está agitado  
Hoy decidí sentarme frente a él al igual que muchos otros  
Hoy me provoca escribir estas palabras  
¿Qué le provocará a ella?  
¿Qué me provocará mañana?  
Si mañana el mar me ve llorar no me importa  
porque hoy las olas juegan y rompen  
Hoy el sol me da en la cara  
Hoy el reflejo impredecible del sol en el agua llega hasta mis ojos  
En realidad llega mucho más adentro que mis ojos  
Siempre que puedo ver el reflejo del sol directamente me siento muy afortunada  
Que precisión y geometría para que la luz viaje desde el sol hasta mi  
Por cuantos kilómetros tuvo que volar  
Cuantos obstáculos tuvo que esquivar  
Cuantas cosas tuvo que atravesar  
para llegar a mi  
a mis ojos  
a mi sentir  
a mis palabras.  
Aquí

Que se acabe el mundo  
Yo si quiero acabar con este mundo  
Este mundo es donde hay odio y miedo,

envidia e indiferencia

Yo estoy dispuesta a acabar con el mundo que tiene hambre y tristeza,  
en donde no hay libertad,  
en donde ya no nos vemos a los ojos

En las noticias todos se ven preocupados  
al hablar del fin que se acerca  
pero a mí me emociona  
yo hago todo lo que puedo para apurar ese proceso  
que se quemen las mentiras y los celos  
que se sequen por completo las tristezas  
que se tale hasta el último acto de violencia  
No puedo esperar para que todo eso se acabe

Que sigan explotando los yacimientos subterráneos de maldad  
Que nadie recicle sus inseguridades ni sus angustias  
Que ya no se separen las familias

Si todos cooperamos y ponemos de nuestra parte  
podemos acabar con ese mundo  
un día a la vez

Para que haya espacio para algo nuevo hay que quitar lo viejo,  
así que yo estoy bien con acabar con el mundo,  
lo importante será hacer un mundo nuevo después,  
un mundo en donde el espacio del miedo lo ocupe el amor.

¿Qué haremos con tanto espacio?  
Cabrán miles de metros de lienzo para pintar  
y muchos ríos y playas para bañarnos  
el espacio que dejará de ocupar el miedo  
Será tan grande  
que no habrá duda, no habrá titubeo  
Acabar con ese mundo era necesario  
Para empezar uno en donde quepamos todos

## PNSSPM

El ruido del silencio me hace sentir bajo el agua.

Estar sin grillos, sin coches y sin viento.

Puedo escuchar las partículas vibrar, el zumbido que generan se siente casi físico.

Soñé con una ola

Una ola gigante que podía ver desde mi ventana, iba en cámara lenta y el agua era más viscosa de lo normal.

Entre azules y verdes color vidrio podía verla acercarse

Pero al mismo tiempo siempre estaba estática y rompiendo, simultáneo, todo simultáneo

Escuché a un coyote aullar, el cielo con más estrellas de las que podría imaginar

Me despierto y sigue oscuro todo a mi alrededor, mi respiración es profunda y calmada y me llena, me expande y me contrae, simultáneo

Estoy dentro de mi, con tantas visiones acompañadas del silencio,

¿Estoy soñando despierta?

## Que me mueve

No importa donde te pares

el sol siempre te va a dar en la cara

no importa cuánto te muevas

el sol siempre va a estar en línea recta de ti

No importa cuánto tiempo pase

las olas siempre van a seguir

Siento el sol y la sal en mi piel

mis pies en la arena

y mis ojos en el horizonte

A veces en el cielo

pero prefiero volar a ras del suelo

Subir y bajar

pero volando, moviéndome

nadando, corriendo

La luz me mueve porque ilumina el mundo que me asombra