



Cuerpo y acción corporal

Hago, siento, aprendo y comunico

María Alicia Sellanes Laforcada | Maestra de Nivel Inicial. Formadora en el Área del Conocimiento Artístico. Salto.

«Valorar el mínimo gesto es vivir el propio cuerpo, buscando los ecos que se despiertan en él donde mantener vivo lo vivo.»

Schinka (2002)

Desde el momento en que nacemos, los seres humanos comenzamos a sentir, actuar, conocer y comunicarnos por medio de acciones corporales con el entorno que nos rodea. El cuerpo con sus múltiples funciones actúa como intermediario entre el recién nacido y el mundo. Desde el inicio de la vida, los aspectos cognitivos, conductuales, motores y afectivos integran una globalidad en la que se sustenta la acción. Para poder entender a qué nos referimos con acción corporal debemos definir qué entendemos por cuerpo, ya que hablar de cuerpo es hablar de ser humano y esto implica una posición filosófica.

Actualmente vivimos en una sociedad donde el cuerpo está revalorizado; la cultura del consumo le ha dado un lugar de protagonismo desmesurado, colocándolo como un producto comprable que se expone, se consume, se perfecciona. Esta idea de cuerpo “objetivizado” se ha reforzado y redimensionado históricamente.

Muchas veces en nuestro discurso, en el intento de no separarlo de la propia persona, de no “cosificarlo”, nos quedamos sin palabras apropiadas que nos ayuden a hablar del cuerpo como parte indivisible del ser humano: la idea de cuerpo como sinónimo de la persona y de que toda persona es desde su ser corporal.

«Nuestro cuerpo es nosotros mismos. Es nuestra única realidad aprehensible. No se opone a la inteligencia, a los sentimientos, al alma. Los incluye, los alberga. Por ello tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse paso a la totalidad del propio ser... porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad.»

(Bertherat y Bernstein, 2006)

El sujeto se manifiesta con su cuerpo, pero estas manifestaciones (sentimientos, emociones, pensamientos, acciones) son parte de ese cuerpo, y por ende corporeidad. Se entiende que el término cuerpo contiene implícita una dicotomía (cuerpo-mente) que es definitivamente trascendente superar.

Howard Gardner afirma que los humanos contamos con varias inteligencias, entre ellas la corporal que podemos definir como la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Como consecuencia de estas investigaciones entendemos que los humanos tenemos capacidades particulares ubicadas en diferentes zonas de nuestro cerebro, pero que a la vez se relacionan y articulan con otras capacidades y posibilidades con las que también contamos.

¿Y cómo trabajamos en el aula?

Es en esta relación cuerpo-mente que hablamos de esquema corporal, entendiéndolo como aquel que se construye desde que uno nace y que constituye parte de la identidad del sujeto. Algunos autores hacen una diferencia conceptual entre esquema e imagen corporal. Al esquema le atribuyen la estructura fisiológica que nos identifica como seres humanos y nos caracteriza como especie. La imagen sería entonces lo propio de cada uno, la historia personal, la propia visión y los afectos, ligados y apoyados en el esquema e interactuando con él. Esto implica comprender que la noción de cuerpo que construimos en nuestro desarrollo tiene un sustrato fisiológico común en todos los seres humanos (brazo, pierna, tronco, cabeza), pero que además se integra con aspectos psicológicos, afectivos y sociales vinculados con las diferencias, la propia historia, la propia identidad.

La escuela es un ámbito ideal para colaborar con el proceso de construcción del esquema corporal de cada sujeto, y las acciones corporales que los docentes presentemos en el aula ayudarán en este proceso de construcción.

Berruezo Adelantado (2009) distingue cuatro dimensiones en la acción corporal:

- a. La dimensión funcional o puramente motriz: el cuerpo que hace y se mueve.
- b. La dimensión emocional o expresiva: el cuerpo que siente, experimenta y expresa sentimientos.
- c. La dimensión racional o cognitiva: el cuerpo que conoce, que aprende y que organiza el mundo en claves espacio-temporales.
- d. La dimensión relacional o comunicacional: el cuerpo que se comunica.

a. El cuerpo que hace y se mueve

Nuestro Programa de Educación Inicial y Primaria tiene áreas y disciplinas, que pueden ser abordadas en esta dimensión: Expresión Corporal, Área del Conocimiento Corporal.

La Expresión Corporal es una disciplina que permite encontrar un lenguaje propio mediante el estudio y la profundización del cuerpo. Parte de lo físico y se conecta con los procesos internos de la persona, canalizando sus posibilidades expresivas hacia un lenguaje gestual creativo. Cuerpo-espacio-tiempo son las coordenadas que configuran el campo de acción de esta disciplina.

Los primeros ejercicios parten del trabajo con el propio cuerpo girando en torno a bases físicas.

Percepción y descubrimiento del propio cuerpo, movimientos, sensaciones corporales y control del cuerpo

Se busca desarrollar el conocimiento, la conciencia y todas las posibilidades de movimiento de cada parte del cuerpo reforzando el esquema y la imagen corporal.



Una propuesta para trabajar en esta dimensión puede ser la acrobacia aérea: tela.

Contenido: Área del Conocimiento Corporal – Actividades expresivas – Actividades Circenses – Actividades aéreas: telas.

Objetivo: vivenciar diferentes posiciones corporales en el espacio aéreo.

Desarrollo de la actividad:

- Preparar el cuerpo realizando ejercicios para entrar en calor.
- Acercamiento al recurso: tela (acetato deportivo), explorarlo colgándose, hamacándose en duplas.
- Relajación, estiramiento.

La expresión corporal se vincula con la relajación

El dominio del cuerpo depende, en gran medida, de eliminar tensiones o inhibiciones. Un clima tranquilo, ropa cómoda y una respiración adecuada contribuyen a su consecución.



Utilizar la pelota para hacer masajes en el cuerpo de los niños después de una actividad corporal es una propuesta relajante y disfrutable por parte de ellos.

b. El cuerpo que siente, experimenta y expresa

Relación con el entorno

Las actividades pretenden la interacción con los otros y con los objetos, así como vivenciar y dominar el espacio. Se puede invitar a los niños a experimentar con diferentes elementos, a imaginar, por ejemplo, una pelota y realizar con ella distintas acciones sin repetir ninguna, o tomar un objeto y utilizarlo para hacer cosas que no le son propias (el aro se transforma en sombrero, cartera, volante de auto, paraguas...), imitar oficios con sus instrumentos, etcétera.



Experimentar con aros, pelotas, cintas, telas, elásticos, cajas; en forma individual, en duplas, en tríos o en forma grupal, y en distintos espacios (micro, meso y macro) nutre el bagaje corporal que el niño va adquiriendo.

Dramatización

Es el desarrollo de una secuencia de acciones en materia dramática. En ella se coordinan los distintos modos de expresión que desarrollan la forma global. Los elementos que constituyen el drama son: los personajes, reales o inventados; el conflicto; el espacio; el tiempo, la época, la estación del año o el momento del día en que se desarrolla el drama; el argumento o la trama. La dramatización debe tener como base la creatividad, buscando posibilitar la libre expresión. Para poder conseguirlo se desarrollarán distintos juegos (de imitación, cuentos y poemas, profesiones, etc.).



Ponemos al niño en situación de... y eso nos permite ver como se desenvuelve en la misma, es ahí donde se reproducen modelos inculcados en el hogar, es ahí donde podemos ver y entender actitudes, formas de relacionarse con el otro, es ahí donde los niños cuentan, dicen, expresan, gesticulan, actúan, son ellos en el mundo que los invitamos a crear...

El teatro de títeres

Permite expresar ideas y sentimientos, así como representar hechos cotidianos. Se convierte en lo que cada uno desea, brinda la oportunidad de crear con la mente y las manos, poniéndonos en contacto con el medio artístico. Sus posibilidades educativas son numerosas. Los títeres son muy valiosos en el desarrollo verbal, en la expresión, en la educación de la mano y en el desarrollo de la imaginación y la creatividad.

El teatro de sombras

Consiste en la manipulación de siluetas que se colocan detrás de una pantalla o sábana extendida, y son proyectadas en ella con un foco que las ilumina desde atrás. Las siluetas también pueden producirse con el propio cuerpo. Esta técnica favorece la orientación espacial, la coordinación motriz y la expresión corporal.

c. El cuerpo que conoce, que aprende y que organiza el mundo en claves espacio-temporales

Las variantes en el espacio: micro, meso y macro espacio

Micro espacio. Es el espacio próximo al sujeto, donde los objetos pueden ser manipulados y observados en su totalidad, por ejemplo, cuando una niña observa una muñeca de su colección puede manipularla, ver todas sus características, obteniendo información acerca de la misma. ¿Cómo es? (Es grande, de cabello rubio, vestido rojo).

Meso espacio. El niño tiene la oportunidad de establecer distintos tipos de relaciones tomando su cuerpo como punto de referencia: relaciones espaciales entre su propio cuerpo y el de sus pares, entre su cuerpo y los objetos, y entre los objetos entre sí, desarrollando así nociones como cerca, lejos, delante, detrás, arriba, abajo, derecha, izquierda.

Proponer representar el recorrido que hacemos de la sala hasta el patio, jugar a la búsqueda del tesoro dentro del jardín, representar rondas o juegos que realizan en el patio, son actividades que podemos hacer con nuestros niños.



Salimos al patio hacer la Ronda de los Conejos.



Representación gráfica de la Ronda de los Conejos.

Macro espacio. Salir de visita a una granja o conocer un barrio alejado de la escuela, constituyen situaciones interesantes que dan cuenta del espacio rural y urbano, y acercan al niño a la comprensión del macro espacio.



En esta oportunidad visitamos una plantación de arándanos, actividad relacionada con Geografía: "La producción de la localidad", que nos permitió conocer espacios cercanos a nuestra escuela, donde se desarrollan actividades productivas. Las salidas didácticas enriquecen el conocimiento del macro espacio.

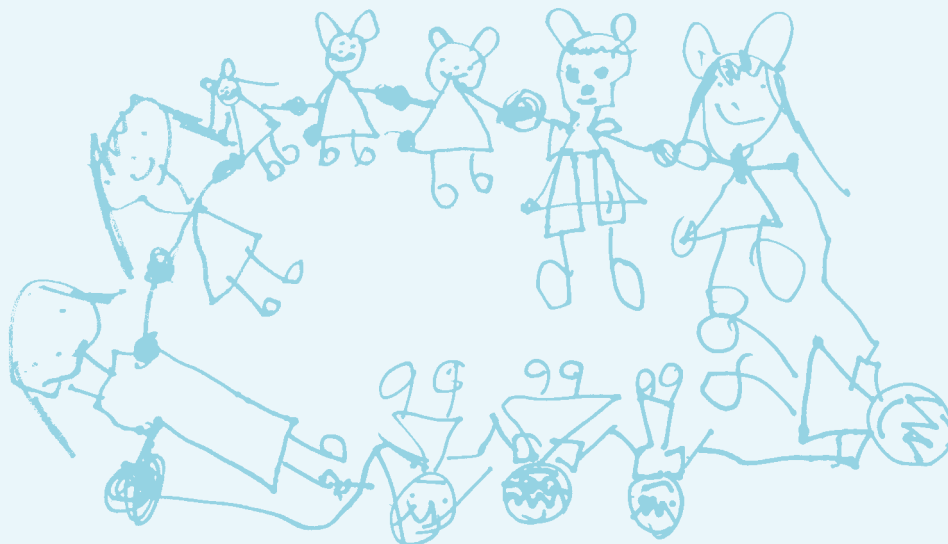
d. El cuerpo que se comunica

Nuestro cuerpo es un medio de comunicación que expresa diferentes formas del lenguaje, gestual, mímico, verbal, escrito, diferentes posturas y movimientos que transmiten emociones, sensaciones y mensajes a otros. Al abordar las tres dimensiones nombradas anteriormente estamos contribuyendo a que suceda esta cuarta dimensión. El cuerpo puede comunicar cuando fue puesto en situación de hacer, experimentar, sentir; cuando esto fue vivenciado por cada niño; cuando le brindamos propuestas para poder hacerlo, cuando acercamos herramientas para propiciar la adquisición de habilidades y destrezas corporales; es cuando podemos decir que el cuerpo comunica con intención pedagógica, porque tenemos que tener presente que el cuerpo **siempre** comunica.

A modo de conclusión

Al trabajar con el cuerpo tenemos que sistematizar nuestra intervención, de modo que durante todo el año podamos dedicar tiempo pedagógico al trabajo con él. Abordarlo desde las dimensiones que propone Berruezo Adelantado (2009) es una opción más entre tantas; lo importante es brindarles a los niños la oportunidad de desarrollar acciones corporales que les permitan conocer mejor el cuerpo que habitan.

«Nuestro cuerpo, nuestra acción corporal es un intermediario, lo que nos permite ser y estar en el mundo. La psicomotricidad, al ocuparse de este cuerpo mediador, atendiendo a su multidimensionalidad que le permite hacer, sentir, conocer y comunicar, puede contribuir de un modo muy significativo a la construcción de la propia identidad y a la adaptación del individuo a su medio social y cultural, en condiciones de poder expresarse y desarrollar sus capacidades, teniendo así al alcance de su mano la posibilidad de ser feliz, sintiéndose bien dentro de su cuerpo.» (Berruezo Adelantado, 2009:120) 



Referencias bibliográficas

- ANEP. CEP. República Oriental del Uruguay (2009): *Programa de Educación Inicial y Primaria. Año 2008*. En línea (Tercera edición, año 2013): http://www.cep.edu.uy/archivos/programescolar/ProgramaEscolar_14-6.pdf
- BERRUEZO ADELANTADO, Pedro Pablo (2009): "El cuerpo, eje y contenido de la Psicomotricidad" en *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, N° Extra 34, pp. 112-122. En línea: <http://www.unizar.es/psicomotricidad/blog/wp-content/uploads/2010/10/34-revista-iberoamericana-de-psicomotricidad.pdf>
- BERTHERAT, Thérèse; BERNSTEIN, Carol (2006): *El cuerpo tiene sus razones. Autocura y antigimnasia*. Barcelona: Ed. Paidós.
- DÍAZ, Marisa; ORIGLIO, Fabrizio (2017): *Expresarse con el cuerpo en la Educación inicial. Fundamentos y propuestas didácticas*. Montevideo: Camus Ediciones. Colección Didáctica.
- PORSTEIN, Ana María (2009): *Cuerpo, juego y movimiento en el Nivel Inicial. Propuesta de Educación Física y Expresión Corporal*. Rosario: Homo Sapiens Ediciones.
- SCHINCA, Marta (2002): *Expresión corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Wolters Kluwer.