

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Existe una cierta confusión sobre qué se entiende por psicomotricidad. La ambigüedad terminológica hace posible que no todos pensemos lo mismo cuando la oímos nombrar, por lo que puede ser:

Campo de conocimiento que tiene su propio método, sus teorías, principios, etc., es así como la manera en que se investigan dichos principios. Es el aspecto más teórico. Se le puede denominar la ciencia del movimiento.

Técnica de intervención que se centra en lo corporal para intervenir sobre la mente, ya sea sobre problemas de tipo cognitivo, psiquiátrico, neurológico, etc. Tiene dos versiones: la práctica psicomotriz y la intervención psicomotriz, dependiendo si las sesiones no son directivas o si lo son, respectivamente.

Habilidad del sujeto, de actuación motriz de acuerdo con unos principios de maduración filo y ontogénica.

Ámbitos de aplicación

Educación psicomotriz, es una aplicación de base escolar, para el desarrollo de la persona y como punto de partida de todos los aprendizajes. De este modo, se educan las capacidades sensitivas respecto al propio cuerpo y al exterior, la perceptiva, que ayudarán a conformar el esquema corporal, y la representativa, que implica representar los movimientos mediante signos gráficos o símbolos.

Reeducación psicomotriz, se da en educación especial o a nivel de tratamiento individual. En este caso el proceso de aprendizaje está alterado y el niño necesita una ayuda para superar sus dificultades. También se considera reeducación el caso en que algún aspecto del currículum que no ha sido adquirido en el momento cronológico que le corresponde y se retoma después en condiciones de aprendizajes especiales.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Terapia psicomotriz, cuando los trastornos de la persona, son bastantes severos y no se refieren exclusivamente a algún problema de aprendizaje, sino que también implican un trastorno grave de personalidad. La intervención es individual y la metodología es particular para cada caso.

La psicomotricidad y el juego son elementos fundamentales en el desarrollo e iniciación de la actividad motriz del ser humano.

La característica fundamental es la consideración del niño como un ser único e irreplicable, con unas capacidades y limitaciones propias, lo que hará que las exigencias y el progreso igualmente sean únicos. Dentro de la psicomotricidad se englobarían un conjunto de actividades físicas que favorecen el desarrollo motor equilibrado a través del cuerpo y el movimiento, en las primeras etapas educativas.

La psicomotricidad tiene como características principales que se produce en las etapas iniciales de la educación por lo que está más orientada a la formación, con un mayor número de estímulos y movimientos más simples, siendo el objetivo fundamental la búsqueda de patrones motores que posibiliten el posterior aprendizaje de las habilidades.

El concepto de psicomotricidad va a surgir de los trabajos de psicología evolutiva de Wallon, especialmente de aquellos que se refieren a la relación entre maduración fisiológica e intelectual y que manifiestan la importancia del movimiento para conseguir la madurez psicofísica de la persona.

Esta comprobado que el movimiento es el fundamento de toda maduración física y psíquica del hombre. Para Pic y Vayer “la educación psicomotriz es una acción psicológica que utilizan los medios de educación física con el fin de normalizar o mejorar el comportamiento del niño”. Pretende educar de manera sistemática las conductas motrices y psicomotrices del niño facilitando así la acción educativa y la integración escolar y social.

Para Piaget la actividad psíquica y la motricidad forman un todo funcional sobre el cual se fundamenta el conocimiento.

También Lapiere y Aucouturier parten del supuesto de que la educación psicomotriz es la base de toda la educación. Definen la educación psicomotriz como un proceso basado en la actividad motriz, en el que la acción corporal, espontáneamente vivenciada, se dirige al

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

descubrimiento de las nociones fundamentales, que aparecen en sus inicios como contrastes y conducen a la organización y estructuración del yo y el mundo.

Influencia de la psicomotricidad sobre la inteligencia, la afectividad y el aprendizaje escolar

No hay ninguna duda de que existen concomitancias entre las insuficiencias motrices y las psíquicas y ello es muy evidente en los niños débiles mentales, es por lo que Pic y Vayer afirman:

“Sean cuales sean las posibilidades intelectuales del débil, los trastornos o insuficiencias de las conductas motrices no harán más que perturbar y paralizar las manifestaciones de la inteligencia”.

Por su parte Guilmain, basándose en los trabajos de Wallon, resalta las relaciones que se dan entre la actividad neuromotriz y el comportamiento afectivo social del niño. Así pues, “El afectado de rigidez motriz tiene un amor propio muy susceptible, el flácido es indiferente, el ágil se adapta más fácilmente a las influencias del medio; el torpe es irritable; la inseguridad del equilibrio engendra temor: rigidez, torpeza y rapidez asociados son fuentes de impulsividad, de cólera...”

Para finalizar, hemos de añadir que la evolución psicomotriz del niño va a determinar en gran medida el aprendizaje de la lectura, la escritura y otras áreas de aprendizaje, pues para fijar la atención necesita el dominio del cuerpo y la inhibición voluntaria. Para escribir requiere hábitos motores y psicomotores: ver, recordar, transcribir de izquierda a derecha. Por otra parte, la escritura es ya un ejercicio psicomotor.

Esquema corporal

Le Boulch define el esquema corporal “como intuición global o conocimiento inmediato de nuestro propio cuerpo, sea en estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y, sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.

Para Muchielli, la evolución del esquema corporal es muy lenta, alcanzando su pleno desarrollo hacia los 11 o 12 años.

Desde el concepto de esquema corporal se construye la imagen mental del propio cuerpo, proceso de interiorización que se elabora a partir de sensaciones:

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Propioceptivas, que proceden de los músculos, tendones y articulaciones, proporcionándonos información sobre la contracción o relajación del cuerpo.

Interoceptivas, que nos ofrecen datos sobre el estado de las vísceras.

Exteroceptivas, actúan sobre la superficie corporal, como las táctiles y kinestésicas facilitando información sobre los objetos exteriores.

El desarrollo de la personalidad e inteligencia y el conocimiento de las personas y objetos que nos rodean tienen su punto de partida en la adecuada estructuración del esquema corporal, y si esta estructuración es inadecuada surgirán problemas personales, familiares, escolares y sociales.

Necesidad de la educación del esquema corporal

Las secuelas de una deficiente estructuración del esquema corporal podemos traducirlas en perceptivas, motrices y sociales.

En el plano *perceptivo*: deficiencia en la estructuración espacio – temporal, ya que es el propio cuerpo el primer punto de referencia de la percepción y en el que se funda la relación con los demás y con las cosas. Para el alumno esta estructuración es importantísima pues de ella va a depender sus posibilidades de orientación, las cuales inciden directamente sobre el aprendizaje de la lecto - escritura. Los problemas más frecuentes son:

- Confusión de letras en las que invierte la orientación:

- derecha – izquierda b d

- arriba – abajo p q

- Inversión de letras:

- el le

- la al

- se es

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

- Inversión de sílabas:
 - azul mar
 - mar azul

- Aumento de letras en palabras u omisiones de algunas

En el área *motriz*, la importancia del esquema corporal es fundamental pues sin él el niño será incapaz de organizar los esquemas motores de los que parten las acciones más usuales. El niño que padece alguna perturbación y no ejerce el control sobre alguna parte del cuerpo suele presentar defectos de coordinación, lentitud, torpeza, etc. Lo que en la escritura se manifiesta en letras deformadas, mal alineadas y temblorosas. Los cuadernos suelen ser sucios y llenos de borrones y tachaduras.

A nivel *personal* y *social*, y como consecuencia de lo anterior, el niño suele recibir la amonestación de los profesores y las reconvenciones en casa con tal prodigalidad que acaban agriando su carácter y le hacen sufrir continuos cambios en su estado anímico. No es, por tanto, de extrañar que el niño normal aquejado por estos problemas responda con ira o agresividad y que exteriorice sus constante ansiedad a través de pesadillas o tic nerviosos.

Es evidente pues, que la estructuración del esquema corporal no es algo que deba dejarse al azar, sino que ha de ser educada desde los primeros momentos de la infancia.

Relación del esquema corporal con las actividades escolares y otras áreas psicomotrices.

La mayor parte de las actividades escolares que los alumnos suelen realizar durante su etapa tiene su fundamento en un apropiado conocimiento del esquema corporal.

La **LECTURA** requiere:

- Un equilibrio correcto y perfectamente controlado
- El control de los ojos
- Discriminar las percepciones visuales y auditivas
- Una atención y memorización adecuadas

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

El aprendizaje de la **GRAFÍA** exige:

- Una lateralización correcta y bien afirmada
- Adecuada percepción visual
- El equilibrio bien controlado
- Buena coordinación visomanual

El aprendizaje del **CÁLCULO** se basa en:

- Buen desarrollo de la percepción visual.
- Un apropiado conocimiento espacio – temporal.
- La adquisición de la noción de número.

- Una adecuada atención y memorización.

Equilibrio

A niveles generales, el equilibrio fisiológico “es el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo y del cuerpo mismo en el espacio”. Pedagógicamente podemos definirlo como la capacidad para adoptar y mantener una posición corporal opuesta a la fuerza de gravedad, y es el resultado muscular para sostener el cuerpo sobre su base.

Importancia del equilibrio

Un equilibrio correcto es la base fundamental de una buena coordinación dinámica general y de cualquier actividad autónoma de los miembros superiores. Las dificultades de equilibrio repercuten en el aumento del cansancio, la ansiedad y la disminución de la atención del niño, pues los esfuerzos que éste ha de realizar- consciente o inconscientemente- por mantener una actitud correcta le ocasionan una gran pérdida de energía y concentración para otras tareas. Existe pues, una estrecha relación entre las alteraciones del equilibrio y los estados de inseguridad y angustia de los sujetos.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Coordinación dinámica general

Se denomina coordinación a la capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones. Según Le Bouch, “se denominan ejercicios de coordinación dinámica general a aquellos que exigen recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implica locomoción”.

Importancia de la coordinación

Son importantes los aprendizajes globales hasta la edad de los once o doce años, puesto que posibilitan la adquisición de una serie de habilidades motrices, no automáticas, en las que los movimientos se adaptan al objetivo que se pretende.

Por otro lado, los ejercicios de coordinación dinámica general también son un medio para educar los automatismos, y aun el más simple, es a la vez un ejercicio táctil, kinestésico, visual, espacial, temporal, etc., y son fundamentales para la mejora de los mandos nerviosos y el financiamiento de las sensaciones y percepciones. También incrementan la fuerza muscular, la velocidad, la resistencia física, la agilidad y la flexibilidad.

Además satisfacen las necesidades de movimiento del niño, actúan como sedante en aquellos que suelen ser muy agitados, animan a los inhibidos, y pueden usarse como actividades previas muy favorables antes de los ejercicios de respiración y relajación.

Sugerencias pedagógicas

Lo que es educativo en estas actividades no es la rapidez ni cantidad de ejercicios realizados, sino la calidad del trabajo efectuado, es decir, la precisión, el ritmo o maestría desarrollados en su ejecución.

Es más importante el tanteo del alumno para resolver el problema que se le propone que los resultados obtenidos en el mismo. El profesor puede ser un gran colaborador del niño propiciando o facilitando las condiciones adecuadas para que éste viva sus propias experiencias a través del ensayo y error.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Coordinación manual

Con objeto de delimitar con mayor precisión la noción de coordinación manual comenzaremos diferenciando los conceptos de coordinación motriz gruesa y coordinación motriz fina.

Podemos entender la coordinación motriz gruesa como la capacidad del cuerpo para integrar la acción de los músculos largos con objeto de realizar unos determinados movimientos: saltar, correr, trepar, arrastrarse, bailar, etc.

La coordinación motriz fina es la capacidad para utilizar los pequeños músculos- como resultado del desarrollo de los mismos- para realizar movimientos muy específicos: arrugar la frente, cerrar los ojos, guiñar, apretar los labios, mover los dedos de los pies, cerrar el puño, teclear, recortar y todos aquellos que requieren la participación de nuestras manos y dedos.

Influencias sobre la escritura y otros aspectos

Para Le Bouch: “La escritura es ante todo un aprendizaje motor”. Antes de que el niño comience con el aprendizaje de la lecto-escritura “el trabajo psicomotor tendrá por objetivo dar al niño una motricidad espontánea, coordinada y rítmica, que será la mejor garantía para evitar los problemas de disgrafías”.

Por otro lado, las manos son unas de nuestras más importantes herramientas de trabajo y de su utilización y habilidad van a depender gran parte de nuestros éxitos, de ahí la conveniencia de que el alumno adquiera el mayor dominio posible del movimiento de los diferentes músculos que le permitan llevar a cabo las más complejas actividades: escritura, modelado, etc.

Como dice Soubiran y Mazo: “La mano es, en el cuerpo, el instrumento inigualable, privilegiado, que interviene siempre y cuyas posibilidades deben acrecentarse al máximo”. Y más adelante continúan: “Los músculos de la mano tiene, a nivel del cerebro, una representación cortical relativamente mucho más importante que los otros músculos del cuerpo”.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Las actividades manuales y la preparación para escribir

Los ejercicios manuales pueden encaminarse hacia el desarrollo del afinamiento muscular o a la disociación e independencia de manos y dedos. Estos últimos pueden identificarse con los ejercicios de percepción del propio cuerpo.

La mejora del trazado, en cuanto a ritmo y orientación, puede ser beneficiada con ejercicios gráficos previos a la escritura como la realización de ochos, arcos, olas, etc., ejecutados sucesivamente en el aire, encerado y papel.

Para Pic y Vayer la educación de la mano en función del grafismo se halla íntimamente ligada a la educación psicomotriz en general, pero especialmente con ejercicios de:

- Relajación segmentaria
- Independización de los brazos
- Rotación del brazo
- Rotación de la muñeca
- Independización de los dedos
- Educación de la presión

Coordinación visomanual

La coordinación óculo manual , ojo – mano o viso – manual, se entiende, en principio como una relación entre el ojo y la mano, que podemos definir como la capacidad que posee un individuo para utilizar simultáneamente las manos y la vista con objeto de realizar una tarea o actividad, por ejemplo, coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse, etc.

Requisitos para una correcta coordinación ojo – mano

Una buena coordinación requiere tener muy en cuenta los aspectos siguientes:

- Desarrollo de la equilibración general del propio cuerpo.
- Independización de los distintos músculos.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

- Una perfecta adecuación de la mirada a los diversos movimientos de la mano.
- La lateralización bien firmada, esto es, la independización de la izquierda – derecha expresada en el niño por el predominante uso de cualquiera de ellas.
- La adaptación al esfuerzo muscular, es decir, que este se adecue a la actividad que se realiza.
- Un desarrollo sentido de la direccionalidad.

Todo ello evoluciona en función de dos factores: por un lado, la maduración fisiológica del sujeto y por otro los entrenamientos o ejercicios realizados. De lo último se deduce que un programa psicomotriz bien elaborado puede mejorar todos y cada uno de los puntos citados y en consecuencia la coordinación visomanual, tan importante en la edad escolar como a todo lo largo de nuestra vida.

Estructuración espacial

La organización espacial se halla íntimamente relacionada con el esquema corporal; de ahí que, para evitar interpretaciones erróneas o confusiones, creamos necesario establecer bien sus diferencias.

Entendemos la noción de esquema corporal como la toma de conciencia de los distintos elementos del cuerpo y de las relaciones que se dan entre ellos, bien sea en actitud estática o en movimiento. Dicho con menos palabras, el esquema corporal es el conocimiento del yo.

La organización espacial vamos a entenderla como la estructuración del mundo externo, que primeramente se relaciona con el yo y luego con otras personas y objetos tanto se hallen en situación estática como en movimiento.

Se trata, por consiguiente, del conocimiento del mundo externo tomando como referencial el propio yo.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

La construcción del espacio

Después de lo dicho anteriormente, es evidente que una buena orientación del niño en el espacio depende inevitablemente del conocimiento del esquema corporal que el niño posea.

La representación del yo, a partir de la maduración nerviosa y de las experiencias, facilita:

- El movimiento en el espacio.
- Las diversas relaciones que se establecen con los objetos.
 - entre el propio sujeto y los objetos.
 - entre los objetos.
 - entre los objetos y el resto del campo visual.

Según Piaget, la adquisición del espacio se da en tres etapas:

a. *Espacio topológico*: que va desde el nacimiento hasta los tres años. En principio se limita al campo visual y las posibilidades motrices del niño. Al andar el espacio se amplía, se desenvuelve en él y capta distancias y direcciones en relación con su propio cuerpo, a partir de sensaciones cinéticas, visuales y táctiles. Predominan los tamaños y las formas y se orientan en función de sus necesidades.

b. *Espacio euclidiano*: entre los tres y siete años se va consolidando el esquema corporal favoreciendo las relaciones espaciales y adquiriendo las nociones de:

- ☞ tamaño: grande, pequeño, mediano
- ☞ dirección: a, hasta, desde, aquí
- ☞ situación: dentro, fuera, encima, debajo
- ☞ orientación: derecha, izquierda, arriba, abajo, delante, detrás

c. *Espacio racional*: después de los siete años el espacio se concibe como un esquema general del pensamiento fundamentándose en la representación mental de la derecha e izquierda.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Formación de la estructuración del espacio

La estructuración espacial se configura en tres grandes períodos:

- a. Los objetos se sitúan aisladamente en relación con el yo.
- b. Se relacionan varios objetos a través de un procedimiento de direcciones fijas (relaciones objetivas).
- c. Se interrelacionan varios objetos sin que el yo sea necesariamente el punto de referencia. La estructuración espacial se alcanza en este período e intervienen de forma especial los conceptos de distancia y orientación. A partir de ella es cuando se adquiere la noción de tiempo.

Influencia de la estructuración espacial sobre otros aprendizajes

Una estructuración espacial inadecuada es muy posible que dé lugar a:

- Problemas de aprendizaje
- Dificultades de razonamiento
- Alteraciones de conducta

Como ejemplo, vamos a citar la relación existente entre dislexia y orientación espacial. Así, cuando un alumno confunde las letras p-q, b-d, u otras, se dé por supuesto que este alumno posee insuficiencias en la orientación del espacio, manifestadas en su incapacidad para discriminar izquierda – derecha, arriba – abajo. La confusión de sílabas la-al, le-el, por citar algunas, son también síntomas claros de una inadecuada orientación espacial.

La incorrecta apreciación de distancias acarrea también problemas de lectura: como pueden ver en estas líneas, entre las letras se da un espacio y entre las palabras un espacio mayor. El niño normal percibe esos espacios sin dificultad y lo aplica a la lectura, pero un niño con deficiencia en la apreciación de esas distancias en una frase como:

Ana va por el campo.

Puede leer:

Anavaporelcampo.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Leyendo una sucesión de sílabas sin sentido que hacen imposible la comprensión del texto. Similares problemas se dan en la escritura, ya sea confundiendo la direccionalidad de las grafías o uniendo y separando arbitrariamente letras, sílabas y palabras.

Estructuración espacio – temporal

Según lo expresa Muchelli: “La estructuración del espacio – tiempo representa el resultado de un esfuerzo suplementario con miras al análisis intelectual de los datos inmediatos de la orientación”.

Para alcanzar este nivel es imprescindible que el alumno haya conseguido superar todos y cada uno de los problemas de orientación.

Evolución

Denominadas las cuestiones de orientación, siguiendo a Piaget, habrá que colocar al niño en situación de acceso a la “representación descentralizada”.

- Primero el niño ha organizado su espacio en función de su propio cuerpo.
- Luego será capaz de trasponer las nociones de izquierda y derecha hacia los demás.
- Más adelante adquiere los conceptos derecha e izquierda de los objetos y en relación con los mismos.

Por último, el niño afina, valora y aprecia distancias de objetos y situaciones y desarrolla la capacidad de representarlos mediante símbolos que le permitan obrar sobre un espacio virtual.

Importancia de la estructuración espacio – temporal

Toda acción o movimiento intencional hacia el logro de un objetivo o meta requiere una rápida valoración de la situación del propio alumno en relación con las personas y cosas que lo rodean, y, muchas veces, la capacidad de imaginar elementos que se mueven o cambian de lugar.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

En la vida cotidiana esta capacidad podemos apreciarla cuando:

- Paseamos en bicicleta o conducimos otro vehículo:
 - calculando las distancias.
 - salvando los obstáculos.
 - adaptamos la velocidad al espacio.
- Percibimos y esquivamos un obstáculo inesperado.
- Transcribimos gráficamente situaciones o palabras.

La correcta percepción de todo ello favorece la adquisición de:

- Una mayor precisión en gestos y movimientos.
- Más habilidad para maniobrar evitando errores en muchas situaciones causantes de accidentes.
- Habilidades imprescindibles para el aprendizaje de la lecto – escritura.
- Medios para el desarrollo intelectual, sobre todo cuando se supera la experiencia concreta y se generaliza por medio de la abstracción.

Etapas

a. Afirmación de la lateralidad.

b. Conocimiento y orientación del propio cuerpo, de sus partes y de las nociones:

- alto – bajo.
- delante – detrás.
- izquierda – derecha.

c. La orientación en el espacio respecto a los objetos y a otras personas.

d. La percepción de diferentes distancias y velocidades, donde espacio y tiempo se hallan tan relacionados.

Percepción temporal

Sobre el concepto de tiempo la “gran Enciclopedia Larouse” nos dice lo siguiente:

“El concepto de tiempo físico es un refinamiento de las sensaciones humanas del antes y del después, así como las impresiones de la mayor o menor duración de los fenómenos”.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

La percepción del tiempo está estrechamente relacionada con la del espacio, éste es punto de partida. El tiempo es captado por medio del movimiento y acciones que se realizan en un espacio.

La evolución temporal

Según Piaget, la percepción temporal es mucho más compleja que la espacial, el tiempo está relacionado con la propia actividad del niño, está embargado de afectividad y asociado a sus necesidades biológicas: quiere comer cuando tiene hambre y dormir cuando tiene sueño, no cuando es la hora. El niño adquiere gradualmente las nociones de ayer, hoy, mañana, tarde, noche a partir de su experiencia personal, sin tener una noción clara de ordenación y duración.

La noción de tiempo, se da a partir del período de las operaciones concretas una vez que se comienza a formar el esquema general del pensamiento surgiendo la coordinación de operaciones y adquiriendo la noción de duración y ordenación.

Pic y Vayer distinguen tres etapas en la organización progresiva de las relaciones en el tiempo:

Primera: Adquisición de los elementos básicos:

- Noción de velocidad unida a la acción propia del niño.
- Noción de duración, valorada según el camino recorrido.
- Noción de continuidad e irreversibilidad.

Segunda: Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo:

- Crear la espera tranquila contra la ansiedad, inestabilidad, impulsividad, etc.
- Aprender los distintos momentos del tiempo: ahora, antes, durante, después y las relaciones entre ellos para llegar a las nociones de simultaneidad y sucesión.

Tercera: Alcance del nivel simbólico:

- Coordinación de los diferentes elementos.
- Separación progresiva del movimiento y el espacio para llegar exclusivamente a la audición.
- Extensión y aplicación a los aprendizajes escolares de base.
- Trasposición y asociación a los ejercicios de coordinación dinámica.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Importancia de la percepción temporal

Para Jean Le Boulch: “Una cabal educación de la percepción temporal propende al desarrollo de la buena coordinación”.

El valor del conocimiento del tiempo es claro, saber el día, hora, semana, mes ayudará al alumno a organizarse tanto en su trabajo como el tiempo que dispone reduciendo sus esfuerzos y disminuyendo la ansiedad que crea el aburrimiento o el no saber qué hacer. Además colabora en la toma de conciencia del mundo real, ya que cuando el niño aprende a referirse a tal o cual hecho desarrolla el sentido de la coordinación que conforma una de las bases del desarrollo de la inteligencia.

Respiración

El acto de absorber el aire y expelerlo para mantener las funciones vitales de la sangre es lo que normalmente entendemos por respiración. Es, por consiguiente, una función vital del organismo que se desarrolla en dos fundamentales momentos:

1. La inspiración, o tiempo durante el cual el aire penetra a través de las fosas nasales de modo regular y rítmico pasando a los pulmones.
2. La espiración, o momento en el que el aire emerge de los pulmones y es expulsado por vía bucal o nasal.

Vinculaciones de la respiración con aspectos emocionales y psicomotrices

El hecho de inspirar y espirar se halla muy estrechamente relacionado con la percepción del propio cuerpo, sobre todo a nivel de tórax y abdomen; y también con la atención interiorizada que ejerce el control sobre las determinaciones musculares y el relajamiento parcial de uno o varios elementos corporales.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Pic y Vayer, señalan que “existe una clara relación entre la amplitud de las alteraciones observadas en las funciones psicomotrices y las observadas en los exámenes de la respiración”.

De manera más esquemática cabe destacar que la respiración se encuentra muy vinculada con:

- La disminución psíquica.
- La percepción del propio cuerpo.

- La atención interiorizada y el control muscular.
- El estrés o ansiedad.
- La capacidad de atención.
- Las alteraciones psicomotrices.

Relajación

Vamos a entender por relajación esa sensación de descanso o reposo que nuestro cuerpo posee cuando no existe ninguna clase de tensión y nuestra mente se libera del estrés, la ansiedad o de preocupaciones que nos perturban.

Importancia de la relajación

La relajación utilizada como terapia puede cumplir un papel esencial en la eliminación de aquellos obstáculos psicológicos que imposibilitan o dificultan la adaptación social o la vida de relación del individuo.

Por otra parte, tiende a facilitar la realización de tareas reduciendo las tensiones, colabora muy eficazmente en el sostenimiento del equilibrio personal y la disponibilidad mental. Ayuda a reducir y en muchos casos a suprimir las sincinesias o movimientos involuntarios y favorece el control muscular y el conocimiento del propio cuerpo.

“La psicomotricidad y su relación con el aprendizaje”

Aspectos pedagógicos y ambientales

Para obtener buenos resultados en esta materia es necesario tener presente ciertas condiciones:

- El lugar donde se realiza deberá estar en función del número de alumnos, ni muy grande ni muy pequeño.
- Su temperatura deberá mantenerse durante todo el tiempo alrededor de los 18 ó 20 grados. El exceso de calor incita al sopor y al sueño y el frío a la actividad física.
- La luz no conviene que sea muy fuerte o intensa, sino más bien tenue e indirecta.
- El ambiente debe ser tranquilo y silencioso, de no ser así más vale abandonar y dejarlo para mejor ocasión.

Documento elaborado por el Profesor Rodrigo Núñez Sandoval con fines académicos. Santiago Chile mayo 2006