

# INTRODUCCIÓN A LA PSICOMOTRICIDAD RELACIONAL

**“Identidad y autonomía: Práctica Psicomotriz, Metodología Psicopraxis”.** Carmen Pascual Moral. Ed. La Casita de Paz (2011)

**“Psicomotricidad educar a través del movimiento. VI Jornadas de Educación Infantil.”** Carmen Pascual Moral Ed. S.M. (2011)

**“Psicopraxis. Formación y metodología”** Carmen Pascual Moral. Registro propiedad intelectual Zamora (2014)

## INDICE

### **LA PSICOMOTRICIDAD Y SU APLICACIÓN EN LA ESCUELA.**

- A) Definición de psicomotricidad. El cuerpo y la expresión.....pág. 3
- B) Psicomotricidad vivenciada.....pág. 4
- C) La psicomotricidad y la escuela.....pág. 5

### **PARAMETROS PSICOMOTORES**

- A) Parámetros del yo.....pág. 8
- B) Parámetros de la relación.....pág. 9

### **LA TECNICIDAD EN LA SALA DE PSICOMOTRICIDAD.**

- A) Observar.....pág.11
- B) Acompañar.....pág.12

## LA PSICOMOTRICIDAD Y SU APLICACIÓN EN LA ESCUELA

### **a. Definición de psicomotricidad. El cuerpo y la expresión.**

Para comprender que es la Psicomotricidad es necesario contemplar al hombre como una unidad, cuya actividad está articulada por diferentes sistemas neurofisiológicos, psicológicos y sociales, que interactúan entre sí. La psicomotricidad contempla al hombre como una unidad, cuya actividad está articulada por diferentes sistemas neurofisiológicos, psicológicos y sociales que interactúan entre sí. La psicomotricidad recupera el lugar del cuerpo desde una perspectiva integradora, donde se contemplan los deseos, las motivaciones y las carencias, y donde el acto motor no se tiene en cuenta desde la segmentación, sino desde la significación en la globalidad. Ha devuelto la importancia al cuerpo no como instrumento básico de los aprendizajes, sino como receptor y emisor de emociones, sensaciones, miedos y fantasías.

Esta disciplina va a decodificar el significado que el cuerpo y el movimiento en relación generan: el tono, la postura, la actitud, la mirada, la gestualidad, el movimiento, etc. De la escucha de esta manera de ser y estar particular del sujeto podremos encontrar las señales de salud, desarrollo, o por el contrario de enfermedad, discapacidad, de la no evolución.

Sintetizando en un párrafo lo que es psicomotricidad diríamos que la **psicomotricidad es una práctica corporal que nos descubre, a partir de la observación y la escucha, la capacidad de dar significado a la expresión, verbal y no verbal, desde donde el ser humano se comunica.**

Su objetivo es favorecer el desarrollo de las potencialidades y capacitar al niño/a para expresarse, crear y comunicarse de la manera posible.

La Psicomotricidad como disciplina no pretende ser solo conceptual o teórica, sino que es, sobre todo, operativa, práctica.

## **B. La psicomotricidad vivenciada.**

La psicomotricidad vivenciada, como indica la misma palabra, parte de la vivencia del propio niño/a, permitiendo que sea el mismo quien decida qué es lo que desea hacer, a qué desea jugar. Jugar para los niños/as es su forma de vivir, de sentir, de pensar, de hacerse presentes en la vida.

Partiendo de este deseo. Él irá organizando su propia actividad, que tendrá componentes tanto psicológicos como motrices.

Nuestra intervención surge de la observación y acompañamiento del niño/a, quien nos expresa sus motivaciones e intereses, sus capacidades y limitaciones.

El/la psicomotricista es el/la profesional que observa, conoce y da respuesta a las necesidades de movimiento y de conocimiento de los/as niños/as, creando un clima afectivo que facilite la expresión de sus emociones, abriéndoles así el camino hacia la relación y la comunicación

El/la psicomotricista se implica en la actividad. Su cuerpo está abierto a lo que surge, facilitando la incorporación de contenidos atendiendo a las necesidades del niño/a. Atendemos a los gestos, a las expresiones y a las creaciones del niño/a como indicadores de su forma de ser y de estar en la vida. El/la psicomotricista sabe lo que está ocurriendo, lo motiva y da salida.

Este trabajo es global pues abordamos el proceso y el desarrollo del niño/a desde lo motor, cognitivo, emocional y social. Integramos lo afectivo y los deseos como favorecedores del aprendizaje.

El enfoque que desarrollamos, es el que llevamos a cabo en nuestros centros de **Psicopraxis**.

### **C. La psicomotricidad y la escuela**

En la escuela actual tienen cabida lo cognitivo y lo motriz. Lo primero es desarrollado claramente en el aula. Lo segundo, lo motriz queda relegado a la educación física y la actividad del recreo.

El movimiento que el alumno desarrolla en educación física es un movimiento inducido, no voluntario. Y como tal no es expresión auténtica de su forma de ser y estar en la vida, de su forma de comunicarse y de relacionarse con sus compañeros.

La necesidad de movimiento en los niños es clara y así lo refleja el DCB en el área de Educación Física: “El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área. De esta manera, se pretende llamar la atención hacia la importancia del conocimiento corporal vivenciado y de sus posibilidades lúdicas, expresivas y comunicativas; hacia la importancia de la propia aceptación, de sentirse bien con el propio cuerpo y de mejorarlo y utilizarlo eficazmente. El movimiento tiene, además del valor funcional de instrumento, un carácter social derivado de sus propiedades expresivas y del significado que los otros le atribuyen en situaciones de relación”

“El cuerpo es el medio de expresión más auténtico y más profundo” (A. Lapierre). Estando de acuerdo con A. Lapierre, es corriente observar en la escuela, fundamentalmente a partir de primaria, como el cuerpo queda relegado a la quietud. El alumno se siente con la obligación de sentarse en una silla. Debe dominar los impulsos del cuerpo y mantener el cuerpo quieto, postura ésta que demanda el maestro, como demostración de que el alumno está con la atención puesta en el discurso que aquél va desarrollando. A su vez se le pide al alumno que tenga un cuerpo ágil, flexible y enérgico.

Es necesario que los alumnos tomen conciencia de su cuerpo. Necesitan conocer las posibilidades y limitaciones del cuerpo, comprobar su fuerza, su control y su capacidad para relajarlo. Necesitan manejar los elementos de espacio, tiempo y objetos para acoplarse tónicamente a ellos. Así mismo es un momento en el que disfrutan de las relaciones con sus iguales. Y esto lo hacen muy bien en sus juegos de lucha, de perseguirse, en los juegos de reglas.

La psicomotricidad es fundamental y básica para el aprendizaje de los factores señalados.

El psicomotricista y la sala de psicomotricidad son el profesional y el espacio donde son acogidas las inquietudes, deseos, frustraciones, agresividad..., con las que los niños llegan a la escuela. En la sala de psicomotricidad el niño manifiesta el proceso por el que está pasando: miedos, fantasías, esperanzas, dificultades, conquistas, frustraciones, bloqueos... El psicomotricista, mediante la escucha continua, recoge y acoge las producciones del niño. Es una escucha sin juicios ni valoraciones.

En esta contención de emociones es importante que puedan implicarse todos los profesionales del centro. De esta manera el niño siente la escuela como un espacio de confianza y seguridad.

Desde nuestra metodología tratamos que la escuela sea un lugar de comunicación y creación, donde los actores sean alumnos y maestros. Entendemos el desarrollo del niño desde el descubrimiento que él hace desde lo motriz, lo cognitivo y lo afectivo. Desde

esta perspectiva el psicomotricista favorece la integración de conocimientos y el desarrollo armónico de la persona.

La escucha, el respeto, la aceptación de los otros tal y como son, son aspectos fundamentales de nuestra metodología. El trabajo en la sala de psicomotricidad favorece el respeto a uno mismo y a los otros. Los límites favorecen que los niños vayan integrando las normas sociales. Cuando las normas las van aceptando e integrando por ellos mismos, les permite desarrollarse como seres humanos y les facilita la convivencia. Es entonces cuando aparece el respeto en su amplio sentido.

La sala de psicomotricidad es un lugar favorecedor para trabajar aspectos tan importantes como la coordinación, lateralidad, orientación espacio- temporal, los miedos, inseguridad, frustraciones, autoestima, bloqueos emocionales, agresividad...

Nuestra intervención psicomotriz parte de la observación y escucha de los parámetros del niño (del yo: gesto, mirada, voz, lenguaje, apoyos, posturas, desplazamientos, respiración, tono; de relación: espacio, tiempo, objeto y sujeto) y su discurso nos lleva a los organizadores (vínculo de apego, exploración, diálogo tónico, equilibrio y expresión creadora).

Desde esta observación y escucha profunda del niño nos plantearemos las hipótesis de actuación. Estamos disponibles corporal y emocionalmente para atender y abordar todas las situaciones que se nos presentan, proporcionar los materiales adecuados e intervenir desde propuestas. Teniendo en cuenta siempre que el niño es el protagonista.

## PARAMETROS PSICOMOTORES

Los parámetros psicomotores son aquellos elementos que a nivel metodológico nos permiten:

- Observar la calidad de movimientos, la expresión a través del cuerpo, la gestualidad, la capacidad de apertura a los otros.
- Valorar el momento evolutivo del otro.
- Evaluar la eficacia de nuestra intervención.

Observamos unos factores que confieren a cada persona en concreto y que llamamos **parámetros del yo**. Y otros que nos relacionan con el mundo, que serían **los parámetros de la relación**.

### A) Parámetros del yo:

1. **Apoyos, posturas y desplazamientos.** Si su postura favorece la acción o no.. Si tiene buen equilibrio. Como es la coordinación motora. Si tiene la lateralidad definida. Si su motricidad es adecuada tanto la fina como la gruesa. Si transmite sentimientos a través de su expresión corporal. Como son sus desplazamientos y apoyos.
2. **El tono** Es el estado de tensión de los músculos que va de la hipotonía a la hipertonía. Dentro de la normalidad, hay matices individuales, es la actitud tónica que se refiere a la forma de sostener el cuerpo.

3. **La mirada.** Observamos si la persona fija la mirada en la actividad que realiza. Si mira el juego de los otros niños, Si expresa sentimientos con la mirada. Nos lleva a descubrir lo que al niño/a le interesa, le motiva. Si es una mirada que va con el cuerpo o se queda rezagada, escondida pues siente vergüenza, miedo, inseguridad
4. **La voz y el lenguaje.** Es muy importante comprobar si el lenguaje oral coincide con el lenguaje corporal. Si el lenguaje que utiliza es el apropiado a su edad. Si utiliza el lenguaje para comunicarse. Si acompaña sus acciones con lenguaje oral. Si comprende los mensajes orales. Si articula correctamente los fonemas.
5. **El gesto.** Unido al tono y a la mirada expresan apertura o no y disponibilidad corporal, o no, a la comunicación.
6. **La respiración.** Muestra el grado de agitación o sosiego en el que se encuentra la persona.

## **B) Parámetros de la relación.**

1. **El espacio.** Observamos que espacios utiliza. Qué utilidad da a cada espacio. Si se desplaza por el espacio. Si se orienta en el espacio. Si es capaz de transformar el espacio. Si respeta los espacio de los otros. Si acepta a los demás en el espacio. Si permanece en el espacio.

Las sensaciones que cada persona recibe hacen que el espacio sea vivido de manera distinta por cada uno

**2. El tiempo.** Tiene o no sus propios tiempos. Duración de las acciones.

La manera en la que la persona permanece en el espacio, en el tiempo aporta datos sobre como lo vive: largo, cortos, espacios vacíos; y la atención que pone en lo que hace. Adecuación de los tiempos a la sesión.

**3. Los objetos.** Qué objetos utiliza, cómo los utiliza, dónde los utiliza. Si da a los objetos distintos significados. Si defiende la posesión de los objetos. Si comparte objetos. Como busca un objeto cuando lo necesita. Cómo los explora. Transformaciones del objeto.

**4. Los sujetos.** *Iguals.* Tipo de relación, con quién se relaciona, cómo se relaciona.

Con el *adulto*: tipo de relación (dependencia-independencia), tipo de demanda, contenido de la demanda (reconocimiento, acompañamiento...)

## LA TECNICIDAD EN LA SALA DE PSICOMOTRICIDAD.

### OBSERVAR Y ACOMPAÑAR

#### Observar.

Llamamos observar a poner la atención en la persona o personas con las que estamos. Una vez puesta la atención observamos: *la mirada, el gesto, el tono, la respiración, su voz y su lenguaje; como se desplaza por el espacio, como puede permanecer en el tiempo, que objetos le provocan atracción y como quiere relacionarse con nosotros.*

Si observamos el cuerpo vemos que se expresa con claridad, que tiene su propio lenguaje, que dice lo que dice y que por eso es importante saber el sentido de la expresión no verbal.

Para observar necesitamos permanecer, ESTAR. Es una premisa fundamental. Es estar activo, con todos los sentidos en lo observado. Darse tiempo para aprender a permanecer, para estar en lo que estamos.

Observamos para poder acompañar y escuchar a los niños o a los adultos.

#### **Aspectos importantes a la hora de observar.**

- Mirada serena y no directa sobre el hacer del niño/a, de la persona para poder captar la globalidad y recoger aquellos aspectos más significativos de sus acciones.
- Empatía, descentración emocional para estar afectivo sin dejarnos invadir y evitando en lo posible los juicios de valor.
- Aprender a elaborar las emociones revisando el trabajo que llevamos a cabo.

## **Acompañar.**

Para acompañar es importante llegar a un acuerdo, se va explorando hasta adquirir un nivel de acople que facilita la relación. Puede pasar tiempo, días hasta que esto se adquiere, la disponibilidad, que no la exigencia, ayuda en este acople.

Para acompañar tenemos que querer ser acompañados y este es un trabajo de permanencia, empatía, respeto, para ir encontrando la forma de vincularse.

Cuando acompañamos recorreremos un camino juntos, no vamos donde nos llevan o llevamos al otro sin tenerle en cuenta.

- Estamos a su lado.
- Reconocemos sus capacidades.
- Respetamos su tiempo.