

LA PSICOMOTRICIDAD RELACIONAL, UNA NUEVA FORMA DE ENSEÑAR, UNA NUEVA FILOSOFÍA DE VIDA

SUSANA ROMERO JUAN: susanitarjp@hotmail.com

C.P. El Vinle. El Campello. Alicante.

SOLEDAD MEJÍAS CANDELAS : mejiassol@gmail.com

Escuela Europea de Alicante. Alicante.

Se trata de experimentar en nuestro cuerpo los beneficios que tiene para los niños/as, la psicomotricidad relacional.

En un breve periodo de tiempo nos adentraremos en nuestro niño interior dejándonos sentir, explorar, comunicar,... a través del juego, como posiblemente nunca antes lo habíamos hecho.

Aportaremos los materiales necesarios para que estos grandes niños puedan explorar, descubrir y crear con ellos desde su imaginación, descubriendo sus múltiples posibilidades.

Además podrán observar la labor del psicomotricista, así como sus funciones de observación, escucha y compañía.

Luego pondremos en común las vivencias y aportaremos nuestros conocimientos brevemente al grupo. Aquí será el momento de expresar lo que hemos sentido y de poner en palabras, todos y cada uno de los beneficios que esta nueva metodología nos puede aportar en nuestra vida personal y profesional.

ÍNDICE

LA PSICOMOTRICIDAD RELACIONAL, UNA NUEVA FORMA DE ENSEÑAR, UNA NUEVA FILOSOFÍA DE VIDA.

- 1. ¿Qué es la psicomotricidad?**
- 2. La psicomotricidad en la escuela.**
- 3. Metodología de las sesiones**
- 4. La sala de psicomotricidad. El espacio y los materiales.**
- 5. La figura del psicomotricista. La observación.**
 - **¿A qué llamamos acompañar?**
 - **¿A qué llamamos escuchar?**
- 6. Valoración psicomotriz del niño/a. Autoevaluación del psicomotricista.**
- 7. La Psicomotricidad Relacional como filosofía de vida.**
 - **Etapa Prenatal y Primera Infancia**
 - **Primeros años de vida**
 - **De los 7 a los 11 años: el movimiento y la escuela**
 - **La adolescencia**
 - **La etapa adulta**
- 8. Conclusión.**
- 9. Bibliografía.**

LA PSICOMOTRICIDAD RELACIONAL, UNA NUEVA FORMA DE ENSEÑAR, UNA NUEVA FILOSOFÍA DE VIDA.

1. ¿Qué es la psicomotricidad?

En primer lugar, y para poder entender el gran trabajo que se puede llevar a cabo en la sala tendríamos que saber qué es la psicomotricidad.

Hay diferentes concepciones, dependiendo de las diferentes tendencias. Grandes investigadores como Dupré, Collin, Wallom, Henyer ya hicieron el primer esbozo teórico y metodológico de la Psicomotricidad y posteriormente, (entre 1963-73) se perfiló el futuro de la psicomotricidad con tres corrientes fundamentales:

- Electricismo en la reeducación psicomotriz. Representada por Michaux, Douche y Masson.
- La terapia psicomotriz específica y su caracterización. Investigado por Ajuriaguerra.
- El movimiento de educación y la reeducación psicomotriz. Donde A.Lapierre (1968) junto con otros profesores de Educación Física dan una nueva visión de la Psicomotricidad y P. Vayer, que da un auge extraordinario a la educación psicomotriz que hace que la psicomotricidad experimente un gran avance.

Partiendo de la relación existente entre el cuerpo y la “psique”, la psicomotricidad va a tener como principales objetivos el educar las capacidades sensitiva, perceptiva, representativa y simbólica. La manera de abordar estos objetivos será lo que diferencie a una psicomotricidad de otra.

En este sentido, podemos distinguir dos formas de hacer en psicomotricidad:

- La psicomotricidad dirigida, que está propuesta desde el adulto. Es él quien dice qué hacer, cuándo y cómo hacerlo.
- La psicomotricidad vivenciada o relacional, que parte de la vivencia de cada niño, permitiendo que sea él mismo quien decida qué es lo que desea hacer.

El enfoque que nosotras llevamos a cabo en nuestras sesiones es el de la psicomotricidad vivenciada, metodología en la que creemos y hemos estudiado en centros **Psicopraxis**.

Si tuviésemos que sintetizar en un párrafo lo que entendemos por psicomotricidad, diríamos así:

“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 sus potencialidades y capacitar al niño para expresarse, crear y comunicarse de manera adecuada” (Pascual C. *Psicomotricidad, educar a través del movimiento*. Fundación SM. Material educativo y gratuito no disponible para la venta)

La capacidad de movimiento, la expresión a través del cuerpo, la gestualidad, la capacidad de apertura a los otros, constituyen las señales de desarrollo armónico, de salud, posibilidades de aprendizaje e inserción social activa; también las señales de enfermedad, discapacidad...

2. La psicomotricidad en la escuela.

El DOGV de Educación Infantil habla de la importancia del conocimiento del cuerpo en la educación. Nos hace referencia igualmente a sentimientos, sensaciones, emociones... esenciales para que el niño comience a ser consciente de su corporalidad.

Al niño que se le permite moverse, se le está facilitando ya desde ese momento una capacidad de exploración de sus posibilidades y limitaciones corporales. Podrá acceder a determinados lugares y situaciones, pero no lo podrá hacer en otros. Surgirá la alegría

y la satisfacción de haberlo conseguido y en otros momentos la frustración y la tristeza por no llegar a ello. Esto último no supondrá un freno en su desarrollo porque será el adulto el que le proporcionará elementos suficientes para que el niño encuentre otras opciones para conseguir su objetivo.

Como podemos observar no estamos hablando únicamente de movimiento, sino también de sentimientos y de cognición.

El aprendizaje se nos plantea en la forma educativa actual como un proceso de investigación y descubrimiento por parte del niño en el cual el adulto será un mediador.

Así, puesto que es corporalmente como el niño va aprendiendo las características del entorno y va encontrando las pautas de comunicación e integración social, la Educación Infantil debe ser principalmente psicomotriz.

La mano, en el caso de la escritura, será un mediador entre la expresividad del niño y sus posibilidades corporales. La mano expresará aquello que el niño haya podido experimentar con su cuerpo (la verticalidad- arriba y abajo, - la horizontalidad; hacia un lado y hacia otro- derecha e izquierda), Los límites del papel irán siendo aceptados en la medida en que el niño vaya pudiendo elaborar sus límites corporales, tanto interiores como exteriores. El papel será el lugar donde su forma de ser quedará plasmada.

Recordemos que el objetivo principal de la psicomotricidad será el desarrollo global del niño. A través del cuerpo en movimiento, en relación con los objetos, el espacio, consigo mismo y con el otro, tomará conciencia de sus posibilidades y limitaciones, que le proporcionarán un desarrollo psicomotor armónico.

3. Metodología de las sesiones

La metodología, como hemos visto anteriormente, es eminentemente práctica. A través de las dinámicas vivenciadas, desarrollamos los principios fundamentales de la psicomotricidad.

En los centros públicos, generalmente se establece una sesión por semana de una hora, aunque en muchos casos son de 45 min. La duración de las sesiones según el método Psicopraxis sería de dos sesiones de una hora en días alternos. Además realizamos un trabajo post sesión de expresión gráfica y verbal, que a los niños les hace integrar el aprendizaje. Generalmente en los centros públicos se pide colaboración a las tutoras para poder llevar a cabo este trabajo.

El comienzo de las sesiones se realiza con un encuentro y una preparación (donde se establecen las normas).

En la etapa de juego libre hay una explosión sensoriomotora, exploración e investimento del espacio, objetos y relación con los otros niños. Finalmente se hace una recogida y vuelta a clase para que los niños tengan la oportunidad de expresar lo que han vivido de forma plástica y verbal.

-El Juego: esencial principio educativo en la etapa de 0-6 años es retomado por la Psicomotricidad Relacional.

El juego es más que una simple diversión: es la forma propia de actuar del niño, la manera con que éste descubre el mundo a través de la acción sobre su cuerpo, sobre los

objetos y sobre los otros. A partir del juego el niño le dará significado a sus descubrimientos y podrá consolidar sus diversos aprendizajes.

Piaget distingue tres grandes estructuras que caracterizan el juego infantil. Estas estructuras, que conforman los diferentes espacios de juego durante la fase de Psicomotricidad Relacional, son **el juego sensoriomotor, el juego simbólico y el juego de reglas:**

- El juego sensoriomotor es el primero en aparecer y es el que caracteriza el desarrollo preverbal, estos juegos dan lugar a una asimilación funcional, es simple funcionamiento por el placer de movimiento.
- El juego simbólico surge junto con el lenguaje. Aquí el niño comienza a representar estructuras ausentes, realiza una metamorfosis de la realidad, vivifica los objetos.
- El juego de reglas (juego cognitivo) implica relaciones sociales e interindividuales. Este se constituye principalmente durante el periodo de 7 a 11 años y se fundamenta y complementa con el sensoriomotor y el simbólico.

A partir del juego libre, el psicomotricista aborda los objetivos de la Psicomotricidad Relacional interviniendo, cuando sea necesario, a través de las propuestas, la modificación del espacio y/o siendo compañero simbólico del juego favoreciendo la evolución de las situaciones; siempre atento a las demandas y necesidades de cada persona y ofreciendo límites seguros en el desarrollo del juego.

Las características de la metodología psicopraxis:

- **Abierta.** Facilita el movimiento e incorporación de contenidos atendiendo a las necesidades tanto individuales como del grupo, dando prioridad al proceso.
- **Flexible.** Con capacidad de descubrir y dar respuestas, fluyendo y adaptándose a los contenidos desde la escucha de un grupo que manifiesta sus diferencias.
- **Creativa.** Desde la observación y la escucha activa favorecemos la disponibilidad por el proceso intra e interpersonal para la obtención de resultados genuinos, originales y creativos.
- **Integradora.** Articula la afectividad, los deseos y las posibilidades de comunicación.
- **Vivenciada.** Desde la vía corporal, que facilita la exploración y la expresión a todos los niveles de la personalidad del niño.
- **Global.** Acompaña el proceso de desarrollo tanto a nivel motriz, cognitivo, emocional y afectivo como social.
- **Relacional.** Desde un cuerpo que simboliza y se relaciona en un espacio de expresión que nos pone en movimiento, para entrar en comunicación con uno mismo y con el otro.

4. La sala de psicomotricidad. El espacio y los materiales.

Es importante que la sala donde se vaya a realizar las sesiones tenga unas características determinadas para que el niño tenga deseo de moverse y expresarse.

Entre esas características están:

- Ser amplia, con espacio para el movimiento de los niños de una clase.
- Cálida y acogedora para dar seguridad a los niños.
- Luminosa y confortable.
- Libre de obstáculos que impidan el estar preocupado de otras cosas que no sean los niños.

Así mismo, es importante que se cuente con el material adecuado. La sala será un lugar de experimentación que permita al niño, posteriormente, extrapolar las situaciones vividas al aula y a su vida.

El material que incluimos en la etapa de cero a seis años es:

- Módulos (cojines de goma espuma de diferentes tamaños colores y formas)
- Telas
- Pelotas
- Cuerdas
- Aros
- Picas y ladrillos
- Un espejo de grandes dimensiones.

En la sala de psicomotricidad los materiales sirven para que los niños puedan explorar, descubrir y crear con ellos desde su imaginación.

Todos los materiales favorecen el **desarrollo sensoriomotor**. Los niños se mueven, desde y con ellos, y generan el descubrimiento del mundo sensorial.

Son objetos duros, blandos, redondos, que pueden coger, arrastrar, tirar, aplastar, anudar...

Los tres espacios del desarrollo psicomotor

- **Espacio sensoriomotor**. Es un encuentro con su cuerpo y con su entorno; descubre lo que puede o no puede hacer corporalmente, midiendo sus límites con respecto a sí mismo, a los otros y a los objetos. Es un momento en el cual el niño está actuando sobre la realidad.
- **Espacio simbólico**. A través de la imitación de momentos reales, el niño va creando situaciones, invistiendo los objetos y expresando sus emociones. Es en estos momentos donde puede haber un encuentro con el otro.
- **Espacio cognitivo**. Espacio perfectamente delimitado materialmente, a diferencia de los dos anteriores, donde el niño podrá representar sus creaciones con una distancia afectiva, sin estar implicado emocionalmente.

Son los propios niños los que van descubriendo y poniendo en el objeto la atención para ir haciendo una historia: la suya.

Es importante respetar el ritmo de cada niño/a para pasar a los diferentes espacios.

5. La figura del psicomotricista. La observación.

El psicomotricista será el adulto que ofrezca la seguridad suficiente al niño para que a través de su aceptación pueda expresarse libremente. Es muy importante que todos los

niños se sientan mirados y escuchados. Cuando observamos a los niños, estamos con la atención puesta en ellos, y esto favorece que ellos también estén presentes porque son mirados, escuchados, tenidos en cuenta. Generalmente el vínculo afectivo generará confianza y seguridad para que el niño pueda explorar.

La competencia del psicomotricista deberá ajustarse a las producciones del niño mediante la escucha continua, pudiendo, de este modo, ofrecer muestras adecuadas que le permitan evolucionar.

La intervención del psicomotricista con respecto al niño irá en función de las necesidades e intereses que le manifieste. Cada niño mostrará un ritmo madurativo y va a variar en función de la etapa o momento evolutivo en que se encuentre el niño.

Dos son las propuestas que tendrá presente el psicomotricista en este juego libre:

- a. Conseguir que el niño viva el placer sensoriomotor, placer que nace de las sensaciones de origen propioceptivo y que le permiten actividades basadas en saltos, equilibrios, balanceos, giros, caídas...
- b. Aceptar sus producciones simbólicas y en el caso de que estas sean agresivas o fantasmáticas, hacerlas evolucionar y desbloquear hacia registros aceptados socialmente y conseguir el restablecimiento de la comunicación.

Para poder aceptar al niño en su totalidad, debe el adulto aceptarse a sí mismo. Esta aceptación y conocimiento de su persona requiere una formación personal, teórica y práctica, fundamental para la preparación completa del psicomotricista.

El maestro participa como observador activo en la sesión de psicomotricidad, en estrecha colaboración del psicomotricista.

En caso de ser muy diferente la metodología del maestro y el psicomotricista es importante que el maestro observe y deje que intervenga el psicomotricista en las diferentes vivencias, ya que en caso contrario se podría interferir negativamente en el desarrollo del niño.

No debemos olvidar la colaboración continua entre el psicomotricista y el maestro del aula, así como la de los padres; siendo esencial este trabajo común para llegar al objetivo principal de la psicomotricidad vivenciada: **el desarrollo global del niño.**

¿A qué llamamos acompañar?

Para acompañar y sentirse acompañado es preciso llegar a un acuerdo. Este acuerdo lo conseguimos cuando establecemos un vínculo afectivo con el otro que le favorece, que le posibilita, que le capacita y que da libertad. Es entonces cuando hay libertad por ambas partes (el acompañado y el acompañante) para decidir si yo quiero estar con alguien y viceversa. Surge una confianza mutua. Cada uno reconoce las capacidades del otro.

El psicomotricista queda convertido en figura de apego. Acompañar se convierte en:

- Recorrer juntos el camino y no llevar al otro por donde yo quiero.
- Estar a su lado.

- Reconocer las capacidades del otro.
- Respetar su tiempo.

¿A qué llamamos escuchar?

La escucha nace de la observación que hacemos del niño. Por medio de ella vamos descubriendo lo que le motiva, lo que le preocupa y lo que le ayuda a estar atento.

Podemos definir la escucha como la capacidad que tenemos para saber lo que está ocurriendo, motivar y darle salida.

Ponemos importancia en la persona, no en los objetivos a cumplir o en los contenidos a desarrollar. Los contenidos, los objetivos, no son importantes por sí solos, sino cuando van unidos a la formación de la persona. Es entonces cuando el otro se va abriendo al aprendizaje.

En la escucha es necesario:

- Aceptar al otro con sus dificultades, tal y como es, no tal y como nos gustaría que fuese.
- Crear un ambiente de seguridad y confianza, donde el otro pueda entrar en una dinámica de evolución, de crecimiento y de aprendizaje, pues se siente querido.

6. Valoración psicomotriz del niño/a. Autoevaluación del psicomotricista.

La **Psicomotricidad Relacional** realiza **una valoración** psicomotriz individualizada que se basa, principalmente, en la observación de la persona en la sala de psicomotricidad en una sesión normal en grupo. Se trata de comprender a la persona, y de analizar su actividad motriz espontánea a través de los **Parámetros psicomotores del Yo y de la Relación**.

Se observa la expresividad de la persona, se valora su momento evolutivo con su edad cronológica y se detectan o no posibles desviaciones dentro del proceso evolutivo normalizado.

Parámetros psicomotores:

-La relación con mi cuerpo:

- **Tono:** estado de tensión de los músculos que va de la hipotonía a la hipertonía.
- **Apoyos, posturas, desplazamiento:** progresión en el desarrollo motor que nos lleva al movimiento.
- **Gesto:** ¿qué expresa? Apertura, cierre, miedo...
- **Voz, lenguaje:** expresión oral desde donde el ser humano explora y se comunica
- **Mirada:** ¿qué expresa? Su relación con el deseo y con la acción.
- **Respiración:** ritmo e intensidad de la respiración.

- **La relación con el espacio:** a partir del investimento dinámico del espacio (en horizontal y en altura), se inicia progresivamente la abstracción de éste y de ahí se traspone al plano reducido y abstracto que supone el grafismo. También aparece el

espacio sonoro, donde el sonido (con objetos o con la propia voz), va siendo una prolongación del propio yo corporal.

Observaremos:

- Espacios ocupados.
- Conquista de distintos espacios.
- Actividades en los distintos espacios.
- Espacio personal y espacio social.

•
-La relación con el tiempo: el tiempo es la duración que separa dos percepciones espaciales sucesivas. Poco a poco, las secuencias van adquiriendo más duración, apareciendo la capacidad de anticipar, de esperar y de organizar su actividad según una cronología.

-La relación con los objetos: las sensaciones que el niño/a tiene al actuar con los objetos se transforman en percepciones y, más tarde, en representaciones que le proporcionan la posibilidad de operar con ellos (asociar, clasificar, ordenar, etc.)

Cualidades de los materiales:

- Constituyen el primer contacto del niño con el mundo físico.
- Facilitan los distintos desarrollos: sensoriomotor, simbólico e intelectual.
- Tienen un valor afectivo (objeto transicional)
- Tienen una función relacional.

Observaremos:

- Cómo se exploran los objetos según el momento evolutivo.
- Qué objetos se usan y con qué significado.
- Qué facilitan los objetos.
- Cómo transforman los objetos.

-La relación con los sujetos:

* Los iguales: a través del juego, los niños/as desarrollan intercambios con los iguales por imitación y por diferentes aproximaciones comunicativas (contacto corporal, voz, mirada, gestos, etc). Esta evolución le llevará hasta la descentración: la persona se socializa, escucha, comparte, se ajusta.

* El adulto: Los niños/as piden ser acompañados, segurizados, y pasan de una dependencia afectiva con el adulto a una independencia en la que busca al adulto como “un compañero”.

. **La/el psicomotricista realiza una autoevaluación** de su intervención para evaluar la eficacia de su actuación para favorecer la evolución de los niños y niñas a los que acompaña. Las dimensiones del perfil de la/el psicomotricista son:

- Capacidad de observación y escucha

- Expresividad psicomotriz
- Capacidad de utilizar diferentes estrategias de implicación en el juego para favorecer el desarrollo infantil.
- Competencias para elaborar de manera creativa y ajustada diferentes escenarios para la práctica psicomotriz.
- Capacidad de comunicación con la familia y otros profesionales
- Capacidad de mirarse

7. La Psicomotricidad Relacional como filosofía de vida.

Cada uno de nosotros atesora en su cuerpo toda la sensibilidad, la afectividad, la emoción, la relación con uno mismo, con el otro; nuestro cuerpo atesora el placer y el deseo, la frustración y la angustia. También el recuerdo de todas las emociones positivas y negativas vividas en nuestras relaciones con los otros.

Etapa Prenatal y Primera Infancia:

Todos hemos sido bebés en el vientre de nuestra madre y hemos tenido nuestra propia vivencia del espacio, de la relación con el otro, del ritmo. Estas sensaciones y experiencias nos hacen únicos, no sólo por su carga genética, sino por todas nuestras vivencias. Nuestra madre nos ofreció **un espacio** contenedor durante **un tiempo** y estableció **un diálogo tónico –emocional** con nosotros durante toda la gestación.

La Psicomotricidad Relacional considera el cuerpo de la madre como el primer objeto de exploración y de relación con el otro. Para el bebé los sentidos que maduran durante los nueve meses de gestación, son el medio de comunicación con el otro, con el entorno. Es por eso que los explora ya en la vida intrauterina. Su cuerpo expresa y recibe, se informa, se impregna,...

Los movimientos que vive el bebé en el útero provocados por los cambios de posición de la madre y por la propia **respiración** hacen que al nacer les produzca bienestar y tranquilidad la estimulación vestibular que genera el mecimiento ofrecido por los brazos, los balancines, etc.

El bebé genera **el vínculo de apego** con la madre ya desde el útero. Todos los pensamientos, emociones, sensaciones que pasan a través de la placenta durante la gestación condicionan **la relación** entre madre e hijo.

El momento del nacimiento marca un antes y un después en esa relación. Ha sido una relación continua e intensa durante la gestación pero después del nacimiento cambiará dependiendo de la situación multifactorial que ofrezca el entorno: cómo es el nacimiento, si hay separación de la madre y el hijo, el acompañamiento del padre, las personas que confluyan en sus cuidados, la recuperación durante el puerperio, las emociones de la madre, etc.

Con el nacimiento del bebé, nace también la familia. El bebé necesita a la madre, siendo su rostro, su olor, su alimento, su sostén, sus cuidados su principal interés.

Los reflejos innatos con los que cuenta ya en el útero serán de gran relevancia cuando al nacer tenga que adaptarse al nuevo entorno. El reflejo plantar, palmar, de Moro, de los puntos cardinales, de enderezamiento, etc., facilitan su entrada a un entorno cambiante. Su llegada al nuevo espacio, fuera del cuerpo de su madre, con diferente temperatura, con más luz, más ruidos, en ausencia de los rítmicos sonidos de mamá, acogida de brazos con tonos variados, olores invasores que camuflan el olor de su madre, pruebas médicas, intervenciones, incubadoras,...van a generarle un estado de ansiedad que se verá reducido cuando sienta de nuevo el contacto materno.

Durante el primer año tras el nacimiento, con la exploración de su cuerpo, los apoyos, el placer del movimiento, etc., se establecerá el desarrollo motor básico, un conjunto de hitos evolutivos que irá perfeccionando a lo largo de los próximos años. Es un periodo de explosión de la exploración y comunicación que le va a facilitar la relación con el mundo, para seguir explorando y comunicando como ser social que es.

Desde la intervención psicomotriz en la Etapa **Prenatal y Primera Infancia**, el psicomotricista acompaña el proceso de maternidad y crianza hasta los tres años facilitando el desarrollo sensoriomotor favorecedor de los sentimientos y emociones, que permitirá organizar el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social, tanto a la madre como a su bebé.

Primeros años de vida:

El niño en la medida que crece va iniciándose en la conquista de la autonomía, descubriendo que puede arrastrarse, saltar, girar, subir, trepar, descubrir infinidad de posturas y movimientos, que le permiten experimentar el equilibrio y el desequilibrio, para ir, poco a poco descubriendo sus apoyos. Va elaborando un discurso propio, fruto del ajuste tónico-emocional, de la exploración del mundo y de los objetos que le rodean. Descubre las posibilidades del cuerpo, el placer sensorio-motor y el gozo/disfrute del juego.

Estos logros los consigue por él mismo si estamos disponibles para dar respuesta a sus demandas y necesidades.

En la sala de psicomotricidad se genera un ambiente de seguridad y confianza, donde nos comunicamos desde el lenguaje del afecto y el cariño; dar y recibir, escuchar y acompañar, es así como el psicomotricista entra en comunicación y establece una relación de empatía, un espejo donde él aprenderá a descubrirse.

La observación que el niño va haciendo del mundo le lleva a imitar y poco después a poder representar simbólicamente aquello que emocionalmente le está afectando. Puede a través del juego evocar aspectos de la realidad o de su imaginación que necesita explorar. En la sala de psicomotricidad el niño transforma el espacio y le da significado simbólico a los objetos, por ejemplo: construye casas con los módulos, las picas son caballos y las telas pueden hacerle volar como Supermán.

A través del juego el niño puede expresar su agresividad, se va enfrentando a sus miedos, frustraciones y/o bloqueos emocionales. Al psicomotricista observar el juego del niño le facilita conocer lo que ocurre a su alrededor. Niños y niñas con diferentes

interesa en el juego, expresan cargas emocionales que tienen, superarán y afrontarán conflictos, asumirán y aceptarán las pequeñas frustraciones. **Jugar les guiará por el camino del deseo, aprenderán a elegir y a decidir por sí mismos.**

Jugar es para el niño vivir y la forma de aprender a estar en este mundo.

Es importante que las personas que lo acompañan le den contención, mirada y confianza en su saber hacer y en la fuerza de su expresión creadora.

De los 7 a los 11 años: el movimiento y la escuela

Los niños y niñas de entre 7 y 11 años están en un proceso de crecimiento y cambios corporales. La necesidad de movimiento en ellos y ellas 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.”

Sin embargo, es corriente observar en la escuela 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 que demostraría que el alumno está con la atención puesta en el discurso que desarrolla el maestro/a. En contraposición, se le pide al alumno que tenga un cuerpo ágil, flexible y enérgico.

La psicomotricidad relacional propone a la escuela como un lugar de comunicación y creación, donde los actores sean alumnos y maestros. Desde esta perspectiva el psicomotricista favorece la integración de conocimientos y el desarrollo armónico de la persona facilitando que los alumnos tomen conciencia de su cuerpo. Así conocen las posibilidades y limitaciones del cuerpo, comprueban su fuerza, su control y capacidad de relajarlo. Manejan los elementos del espacio, tiempo y objetos para acoplarse tónicamente a ellos. En la sala de psicomotricidad, 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.

El psicomotricista y la sala de psicomotricidad son el profesional y el espacio donde son acogidas las inquietudes, deseos, frustraciones, agresividad, etc; con las que los niños y niñas 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, etc.; El psicomotricista, mediante la escucha continua, recoge y acoge las producciones del niño. Es una escucha sin juicios ni valoraciones que se basa en la observación de los parámetros psicomotores del yo (gesto, mirada, voz, lenguaje, apoyos, posturas, desplazamientos, respiración, tono) y de relación (espacio, tiempo, objeto, sujeto). El discurso del niño nos lleva a los Organizadores del Desarrollo:

vínculo de apego, exploración, diálogo tónico, equilibrio y expresión creadora. Desde esta observación y escucha, el psicomotricista se plantea hipótesis de actuación realizando propuestas, teniendo siempre en cuenta que el niño es el protagonista.

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. 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. Si fomentamos la participación y la libertad de expresión, estaremos contribuyendo a que estos niños en el futuro sean personas con criterio propio, inquietas, creativas y autónomas porque se les ha respetado en su individualidad. Así como seres sociales buscarán la conexión con el grupo desde el respeto que ellos mismos han vivido.

La adolescencia:

Tenemos delante la etapa de la vida de la que posiblemente más se hable y más preocupe a los padres y educadores. Durante los años que dura la adolescencia, la familia y el entorno del adolescente se ven inmersos en un proceso de altibajos. El individuo sufre una gran transformación, se siente medio niño y medio adulto y busca su identidad.

En la adolescencia todo nuestro ser se intensifica, adquiere su tonalidad: el cuerpo se pronuncia, los sentidos se agudizan, el comportamiento adquiere su forma de ser, las relaciones sociales son de suma importancia, los pensamientos se reafirman o se invalidan con rotundidad, las emociones se sensibilizan.

Todo aquello que hemos adquirido o perdido en etapas anteriores se manifiesta en esta etapa. Aquellas situaciones pasadas que previamente no se han digerido, resuelto o integrado dificultan el proceso del adolescente.

Cuando en etapas anteriores no se han resuelto las crisis evolutivas correspondientes se pretende que se resuelvan todas en este momento. Esto hace que entre en desequilibrios mayores. Si además se encuentran desvalidos y según sea su situación personal, hace que se intensifiquen más de lo habitual.

El modo en que se vaya generando las relaciones en las primeras etapas, marcará la forma en la que irán explorando el mundo, acoplándose a él e identificándose en un grupo psicosocial acorde a la identidad que han ido engendrando año tras año. Por ello se plantea la psicomotricidad relacional desde antes del nacimiento como prevención del niño herido.

El adolescente deberá superar diferentes duelos como: dejar el cuerpo infantil, perder la identidad de niño y los padres de su infancia. Todo ello conlleva el paso de la independencia relativa a ir asumiendo responsabilidades. Cuando el adolescente no está bien vinculado no se siente capaz de asumir él solo nuevas responsabilidades.

El psicomotricista acepta incondicionalmente al adolescente para que pueda expresarse y ser él mismo quien supere las dificultades. Desde la psicomotricidad, tiene la oportunidad de moverse, partiendo de un movimiento externo que les hará conectar con el mundo interno, su mundo emocional. Cuando el adolescente se pone en movimiento, dentro de la sala de psicomotricidad, aprende a ser consciente de sus dificultades y con confianza las va aceptando.

Los adolescentes expresan:

- Que sus necesidades son de vivir su propio mundo.
- Que necesitan tiempo para hacer sus cosas.
- Que alguien les guíe en su futuro y en su vida
- Ser atendidos por sus padres. A pesar de su edad, también necesitan sentir el afecto de lo que son y no únicamente de sus desequilibrios comportamentales.
- Ser tratados por la edad que tienen y no como si continuaran siendo niños.
- Que necesitan libertad, aunque son conscientes de que el exceso les convierte en irresponsables.

En la sala de psicomotricidad se da respuesta a todas estas necesidades. Mediante el movimiento y el reconocimiento del propio cuerpo van capacitándose para incluir su mundo en el mundo real. El trabajo con los límites y las normas hace que se den cuenta de lo que significa realmente la palabra libertad.

La comunicación psicomotricista, familia y escuela se plantea como esencial para que la intervención sea coordinada.

La etapa adulta:

La entrada en la etapa adulta la determina nuestra edad y la aceptación de la responsabilidad de que “nuestra vida la vamos haciendo nosotros”. Esta toma de conciencia de la realidad la vivimos en muchos momentos con exceso de carga, de seriedad y de responsabilidad, por lo que a veces nos quedamos atrapados en la sensación de que el cuerpo tuvo ya su momento, que el mundo pertenece a los jóvenes.

El proceso de aceptación del momento en el que estamos, de la etapa que en concreto cada uno atraviesa, con sus limitaciones y pérdidas, nos posibilita a su vez la tranquilidad de no estar en el anhelo sino en las amplias capacidades del presente. La madurez nos permite la mirada y el respeto hacia uno mismo para elegir sin miedo, nos descubre la mirada sosegada, la gratitud de la experiencia vivida y del momento presente.

En estos años de crecimiento, que se acompañan de las crisis necesarias para replantearnos nuestro sitio en la vida e ir evolucionando, necesitamos lugares de encuentro y acompañamiento. Crear este espacio en grupo nos permite sentir nuestro propio espacio interior: un lugar donde el tiempo y el espacio de “fuera” se quedan a un lado y desde el silencio aparece la escucha del cuerpo, con sus sensaciones y emociones. El cuerpo entra en movimiento y nos habla; nos habla de sus tensiones, de sus percepciones, de sus necesidades.

En ese momento de escucha cuando se hace presente nuestra naturaleza más profunda: las sensaciones se hacen más reales, la mirada más amplia, la percepción más precisa. Este encuentro con uno mismo nos puede generar después deseo de abrirnos, de compartir con otros, de entrar en relación. **La relación** con los demás nos permite una amplia vía de posibilidades de comunicación gestual, corporal, emocional, profundas. La movilidad corporal nos conecta con el placer de las sensaciones, la expresión libre y fluida, no racionalizada.

Unos con otros nos contagiamos el deseo de encuentro, de **juego**.

En nuestra memoria celular, donde se encuentran registradas todas las vivencias, se activa ese placer del juego. El juego como herramienta de exploración de nuestras posibilidades corporales y del mundo que nos rodea. Ese juego que en nuestro día a día parece “fuera de lugar”, se vive en este espacio creado como el encuentro con la niñez y la felicidad. Nos damos permiso al juego porque nos sigue perteneciendo, porque nos conecta con la vida y nos emociona.

Vamos... ¡a jugar!

8. **Conclusión:**

Por todo ello la Psicomotricidad Relacional pretende generar en la sociedad una educación positiva ante la salud, para afrontar la vida desde la conquista de nuestras capacidades y para aprender a sacar partido del enriquecimiento adquirido en todas las etapas de nuestra vida.

La Psicomotricidad Relacional nos enseña cómo permanecer a la escucha de nosotros mismos y de los otros, descubriendo que el movimiento interno y externo es el proceso creativo que genera la libertad.

Este trabajo de reencuentro con el cuerpo posibilita poner palabras a aquello que nos está pasando y estamos sintiendo. Permite vivir el cuerpo de una forma global, no fragmentaria, que va a poder expresarse no sólo desde el dolor y la enfermedad, sino también desde el bienestar y la salud. Facilita un conocimiento del cuerpo muy profundo y personal, por lo que uno mismo va a ser el primero en entenderse y cuidarse. Nos coloca en comunicación con nosotros mismos, lo que impulsará la comunicación con el mundo y con los otros.

“...se considera que el cuerpo está dotado de seis sentidos en lugar de cinco. El cuerpo utiliza la piel, las fascias profundas y la carne para registrar todo lo que ocurre a su alrededor. Para quienes saben leerlo, el cuerpo es, como la Piedra de Rosetta, un registro viviente de la vida entregada, la vida arrebatada, la vida esperada y la vida sanada. Se valora por su capacidad de reacción inmediata, su profunda sensibilidad y su previsión. El cuerpo es un ser multilingüe. Habla a través de su color y su temperatura, el ardor del reconocimiento, el resplandor del amor, la ceniza del color, el calor de la excitación, la frialdad de la desconfianza. Habla a través de los vuelcos del corazón, el desánimo, el abismo central y el renacimiento de la esperanza.

El cuerpo recuerda, los huesos recuerdan, las articulaciones recuerdan y hasta el dedo meñique recuerda. El recuerdo se aloja en las imágenes y en las sensaciones de las

células. Como ocurre con una esponja empapada en agua, donde quiera que la carne se comprima, se estruje e incluso se roce ligeramente, el recuerdo puede surgir como un manantial.” Pinkola Estés, C. (2009). *Mujeres que corren con los lobos*; (280-281) Barcelona: ZETA

9. Bibliografía.

- Pascual Moral, C. (2011). *Identidad y autonomía: Práctica Psicomotriz, Metodología Psicopraxis*. Zamora: LA CASITA DE PAZ.
- Pascual Moral, C. *Psicomotricidad, educar a través del movimiento*. Fundación SM. Material educativo y gratuito, no disponible para la venta.
- Pascual Moral, C. (2012). *Psicopraxis. Más de 20 años formando*. Zamora: LA CASITA DE PAZ.
- Pinkola Estés, C. (2009). *Mujeres que corren con los lobos*; Barcelona: ZETA