

Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento

El neurodesarrollo de los niños
mediante el movimiento
en la escuela y en casa

Isabel Compan Fernández
Montse Pagès Rosas



NARCEA, S. A. DE EDICIONES
MADRID

Índice

INTRODUCCIÓN	7
--------------------	---

I. NUESTRA PROPUESTA

1. Dónde situamos nuestra propuesta	15
Presentación. En el hogar: madres y padres. En la escuela: la conexión con el currículo. Justificación de la propuesta. El cuerpo es básico para la integración de aprendizajes. Qué pretendemos conseguir con este libro. Cómo lo hacemos: metodología. Cuándo lo implementamos: temporalización. Cómo ajustamos la propuesta a las necesidades: evaluación.	

II. CONCEPTOS BÁSICOS

2. Plasticidad cerebral.....	41
3. El mapa de movimientos.....	45
El primer paso es la concepción. Embarazo. Parto. Primer año. Evolución permanente.	
4. Los Reflejos Primarios Innatos	49
Qué son y cómo nos afectan los RPI. Estructura básica del sistema nervioso humano.	
5. Comportamientos y aprendizajes comprometidos por los Reflejos Primarios no integrados	53
Reflejo de Miedo-Parálisis. Reflejo de Moro. Reflejo Vestibular y Reflejo Tónico Laberíntico. Reflejo Tónico Asimétrico del cuello. Reflejo Tónico Simétrico del Cuello. Reflejo de Búsqueda y Reflejo de Succión. Reflejo de Agarre y Reflejo Palmar. Reflejo de Babinski y Reflejo Plantar. Reflejo de Galant.	
6. Los sentidos.....	68
Vista. Oído. Olfato. Gusto. Tacto. Repercusiones en el comportamiento por falta de desarrollo de los sentidos.	
7. Las etapas del desarrollo motor	79
Desde el nacimiento a los 6 meses. A partir de los 3 meses. De los 7 a los 12 meses. De los 12 a los 18 meses. De los 18 a los 24 meses. Cuando inicia la educación infantil. Dificultades por problemas de desarrollo motriz.	
8. Mapa y fisiología del cerebro.....	89
El cerebro Tri-único. Cerebro Reptiliano o de supervivencia. Cerebro emocional o sistema límbico. El cerebro córtex y neocórtex o cerebro humano. El cerebro es dinámico. Jerarquías de la inteligencia.	

9. Lateralidad de los hemisferios cerebrales. ¿Qué significa ser diestro o zurdo?	113
El hemisferio derecho y el hemisferio izquierdo. Lateralidad homogénea o uniforme. Lateralidad cruzada. Lateralidad unilateral. Estadios del desarrollo del cerebro.	
10. La Programación Neurolingüística (PNL). Sentido preferente	123
Los ojos y la vista. Las orejas y la audición. Los movimientos y la cinestesia. Los gustos. Los olores. Sentido preferente. Consecuencias para el aprendizaje. El ciclo del aprendizaje.	
11. Inteligencias múltiples	133
Definición y descripción.	
12. Constelaciones familiares	139
Pedagogía sistémica. Trabajo y vocación.	
13. ATB (<i>Awareness Through the Body</i>)	143
Qué es. Principios básicos.	
14. El estrés	147
Definición. Etapas del estrés.	
15. Emociones, sentimientos, personalidad	153
Qué son las emociones. Qué son los sentimientos. Qué es la personalidad.	
16. Lenguaje corporal y comportamiento en el aula	159
Observar los comportamientos de los niños en casa y en la escuela. Sobre el desarrollo sensorial. Dificultades de aprendizaje comunes. Comportamiento del alumno y su relación con el entorno. Gestión emocional.	
III. RECURSOS	
17. Brain Gym. RMTi. MBL. ATB. PNL	169
Bases de la kinesiología educativa. Brain Gym. RMTi. ATB. MBL. Actividades y movimientos. Los movimientos para niños de todas las habilidades. Juegos y técnicas de movimiento.	
18. Fichas de Observación	177
Ficha de Observación Grupal. Ficha de Observación Individual.	
BIBLIOGRAFÍA	195

Introducción

Nuestra propuesta se traduce en el libro que ahora presentamos: *Hablemos al cuerpo con el lenguaje del cuerpo: el movimiento*.

Este libro es el reflejo de una necesidad sentida por los niños. Ellos nos lo piden continuamente mediante su lenguaje corporal. Nosotros lo expresamos haciéndonos eco de su voz.

Actualmente, las dificultades de aprendizaje, las dificultades de relación con los demás, los comportamientos disruptivos, el uso y abuso de medios tecnológicos, etc., se han hecho patentes tanto en las aulas como en las familias. Todos los especialistas hablamos de un incremento de estas dificultades en todos los ámbitos. Quizás es porque actualmente resulta imprescindible buscar soluciones eficaces a estos retos.

Con este libro, queremos ofrecer a Madres y Padres, Maestros-Profesores-Educadores (NEE, interniveles), Psicomotricistas, Deportistas, Danza, Psicólogos, Pedagogos, Neurólogos, Pediatras, Comadronas, Terapeutas Ocupacionales- Familiares-Salud mental, Trabajadores Sociales, Optometristas, Masajistas, Fisioterapeutas, Osteópatas, Kinesiólogos, PTs desarrollo ..., en definitiva, a todos los profesionales relacionados con el crecimiento, el acompañamiento, la educación y la maduración del niño, una herramienta útil que englobe todas las características a tener en cuenta para avalar el pleno desarrollo del niño respetando su propia personalidad y de acuerdo con los parámetros sociales adecuados.

Nuestra aventura en la vida comienza con la concepción. Un niño deseado y querido, concebido con todas las ilusiones puestas en este nuevo ser, es un niño que disfruta de unas condiciones totalmente diferentes de aquel otro engendrado en condiciones opuestas: momento inadecuado para los “padres” (juventud, disponibilidad económica o social, aceptación), fruto de una viola-

ción o de una situación de miedo (violencia social, guerras, aceptación por parte de la familia). Los primeros tiempos del desarrollo en el útero son cruciales para hacer posible el desarrollo y la maduración corporal del niño.

El parto es un momento crítico. La manera en que nacemos tiene repercusiones durante toda nuestra vida. Un parto natural, en el que se ponen en marcha todos los reflejos primarios diseñados para ayudarnos a nacer en cooperación con nuestra madre, es una manera muy diferente de nacer, a hacerlo, con la epidural, fórceps, provocado (oxitocina u otros) o cesárea. También hay que tener en cuenta el hecho de que sea un parto a término o no. Lo más importante es la vida del bebé, pero las repercusiones de un parto prematuro o con dificultades, muchas veces, tienen repercusiones en la evolución y la maduración de los niños.

Después del nacimiento, durante el primer año de vida, el bebé tiene una gran cantidad de trabajo. Mediante *el movimiento* desarrollará las redes neuronales y los patrones motores y posturales que condicionarán su vida. *La posibilidad de moverse libremente tanto como le sea posible, y las relaciones afectivas estables*, harán que en este momento pueda madurar todo el programa de reflejos primarios que le harán posible alcanzar la madurez adecuada durante su infancia, para así poder seguir las demandas escolares de forma factible y confortable.

Los primeros momentos de la escolaridad son importantísimos para asentar e integrar la maduración corporal, preparando a los niños para hacer las tareas humanas más sofisticadas como son las habilidades específicas de nuestra especie: hablar, comunicarse por diferentes medios, gestionar la información de símbolos y conceptos, etc. Para un niño de educación infantil, es mucho más importante lograr los retos de madurez corporal, tonicidad muscular, equilibrio, coordinación y ejecución de acciones voluntarias, que el hecho de “saber” y tener información teórica corporal, curricular y cultural.

El conocimiento requiere que nuestro cuerpo, pueda desarrollar plenamente su potencial. Los niños necesitan tiempo para hacer su desarrollo de forma natural y para alcanzar la integración de los patrones de movimiento motor y sensorial necesarios para desarrollar sus habilidades fisiológicas.

Es muy importante que los profesionales amplíen sus perspectivas con las nuevas aportaciones que se han demostrado eficaces en la mejora de la calidad de vida de las personas que lo han experimentado.

Cada vez nos encontramos con más investigaciones científicas que avalan la propuesta que hacemos aquí. Estamos abiertos a mentores y avalistas con medios logísticos y económicos para que nos ayuden a hacer más investigaciones que confirmen nuestros hallazgos desde una perspectiva científica.

Las últimas investigaciones sobre el cerebro avalan y ponen de manifiesto que el movimiento:

- Mejora el conocimiento y retrasa la demencia porque incrementa las proteínas en nuestras células cerebrales.
- Reduce la depresión incrementando el flujo de serotonina y dopamina (sentirse bien produce hormonas químicas del bienestar).
- Mantiene la flexibilidad mediante la relajación de los fluidos sinoviales de nuestras articulaciones.
- Desarrolla la fuerza del tronco.
- Reduce la fatiga y el estrés.
- Incrementa la atención y el enfoque.
- Y otras muchas ventajas que podremos averiguar a medida que avanzamos en nuestra propuesta.

Los seres humanos somos un todo indivisible en el que, para desarrollarnos plenamente, tienen cabida todos los recursos de que disponemos, tanto los corporales (nuestras habilidades fisiológicas) como las interacciones sociales con los demás y las reacciones emocionales (reacciones hormonales y fisiológicas en nuestro organismo), y los conocimientos culturales de nuestra sociedad (patrimonio evolutivo y tecnológico) al que tenemos acceso actualmente mucho más fácilmente de lo que había sido hasta ahora.

Queremos exponer una perspectiva amplia en la que podamos entender el desarrollo fisiológico del niño como parte constitutiva e ineludible de su aprendizaje en la escuela, y en la escuela de la vida. El cerebro llega a todo el cuerpo y cualquier resquicio en los circuitos neuronales puede repercutir en los aprendizajes y comportamientos de los niños. Las circunstancias tempranas de nuestro desarrollo, como es sabido, pueden repercutir y condicionar la calidad de toda una vida.

Nuestro deseo es mostrar la importancia del movimiento en la escuela. *Queremos que se evidencie por qué hay que potenciar el neurodesarrollo de los niños mediante el movimiento y que esto llegue a formar parte de la cotidianidad en todos los niveles de la enseñanza y de la vida.*

En nuestra propuesta, a lo largo del libro, hacemos un breve recorrido por diferentes aspectos fisiológicos del desarrollo del niño que tienen influencia tanto en el desarrollo de sus habilidades fisiológicas como en sus comportamientos y en su aprendizaje.

Entendiendo que la falta de maduración motora y sensorial y la falta de integración de los reflejos primarios están en la base de muchas de las etiquetas actuales de nuestros niños, necesitamos un cambio de paradigma y una adaptación curricular a las necesidades reales de los niños, ofreciéndoles la oportunidad de que alcancen su desarrollo motor y sensorial así como el de

las habilidades fisiológicas necesarias para aprender, antes de pedirles que respondan a un currículo que está por encima de sus posibilidades. La cordura se impondrá, en las aulas y en los hogares, para poder hacer un buen trabajo.

Cuando el niño alcanza sus metas fisiológicas, los aprendizajes escolares y del currículo mejoran de manera rápida y divertida. El aprendizaje es un descubrimiento apasionante tanto para los niños como para los adultos.

En una segunda publicación, ofreceremos un libro, complementario de este, en el que propondremos actividades adecuadas para trabajar todos los aspectos del desarrollo motor, del desarrollo sensorial y de los reflejos primarios que explicamos en este primer volumen.

Esperamos las aportaciones de los lectores y lectoras para enriquecer y mejorar nuestro trabajo y, sobre todo, para poder convertir las dificultades de aprendizaje etiquetadas actualmente, en *retos superables para TODOS los niños*.

AGRADECIMIENTOS

Nuestro agradecimiento a todas aquellas personas que nos han empujado a escribir este libro: padres y madres, alumnos, hijos, niños cercanos, compañeros de trabajo, y a todas aquellas personas que han puesto su granito de arena para mejorar la calidad de vida de nuestros niños.

Agradecemos profundamente las colaboraciones y contribuciones de todos aquellos que han desarrollado las técnicas que nos han iluminado en la comprensión y la lectura corporal de los niños. Los niños, por su desarrollo personal, sólo disponen de su cuerpo para darnos información sobre lo que necesitan y sobre lo que les ocurre.

Las técnicas que nos han ayudado a hacer este trabajo son las siguientes: Brain Gym® de Paul y Gail Dennison, la aplicación de Brain Gym a los niños con Necesidades Educativas Especiales de Cecilia Koester, los Reflejos Primarios de los que tenemos información gracias al Dr. Harald Blomberg, Moira Dempsey, Sally Goodard, Brendan O'Hara, la Dra. Svetlana Masgutova, Eve Kodiak, Renata Weneke, Claire Hocking, Henry Ramanlay y tantos otros que han dedicado su energía a desarrollar los conocimientos para averiguar cómo nos afectan los patrones de movimiento y las posturas corporales.

Gracias a Ridiard Baudler, John Grinder, Robert Dilts, Anthony Robbins, Dale Carnegie, Edward Bach, Christian Flèdie, Salomón, Hamer, Daniel Goleman, John Thie, por sus aportaciones. Gracias a Aloka Martí y a Joan Sala por compartir sus juegos y actividades que nos abren la conciencia.

Gracias a las personas que han hecho posible el reconocimiento de la importancia del movimiento en el desarrollo y la maduración de los niños como: Ernest Dupré (1907), Julian Ajuriaguerra, Jean Le Boulch, Vayer, André Lapierre, Bernard Acouturier, Carme Aymerich, Blandine Calais. Autores como

Wernike, Sherrington, Diamond y otros. Los trabajos de la Psicología Evolutiva de Jean Piaget, Henry Wallon y Gessel. El desarrollo psicoanalítico con Freud, Jung, Winnicott. Nuevos métodos pedagógicos como Montessori, Freinet, Deligny, Noemi Paymal con pedagogía 3000 y Ivette Carrión con “la escuela Asiri”.

Agradecemos a todas las grandes personas que han hecho posible establecer programas de movimiento como vehículo de desarrollo en nuestras vidas.

Muchas gracias a todos los maestros y compañeros de otras profesiones que nos han ayudado a comprender cómo hacer este trabajo de forma aún más lúdica y divertida.

Gracias a todos vosotros, lectores interesados en el tema. Esperamos que mediante la comprensión de su necesidad se haga evidente la aplicación en el entorno en donde desarrolla su trabajo.

Gracias a todos los niños que mediante sus dificultades nos han hecho comprender nuestra responsabilidad buscando respuestas adecuadas para ellos.

1

Dónde situamos nuestra propuesta

*El niño aprende jugando.
La cooperación entre los padres y el equipo de maestros
es esencial para el desarrollo armónico del niño.*

ISABEL y MONTSE



PRESENTACIÓN

Nosotras, Montse e Isabel, somos maestras. Tenemos la experiencia directa con los alumnos en el aula y sabemos que nuestra propuesta puede resultar crucial tanto para los padres como para los compañeros de escuela que se encuentran ahogados por el trabajo del día a día. También es esencial para todas aquellas personas que se relacionan con niños: médicos, entrenadores, personal de apoyo, etc.

¡¡¡ Estamos seguras de que nuestros niños se lo merecen !!!

Os presentamos diferentes sugerencias para incorporar actividades de movimiento tanto en el seno familiar como en el aula y para disfrutar de él de forma cotidiana, lúdica y sensata.

La educación es la gran herramienta de prevención.

Toda esta propuesta es un refuerzo de lo que la naturaleza nos propone, porque vemos cómo nos llegan los niños al colegio. Si respetáramos el proceso natural de desarrollo, haríamos una prevención de los problemas de aprendizaje que se presentan en etapas posteriores en la edad escolar (tanto a nivel corporal, emocional y afectivo como curricular) y con ello ahorraríamos un montón de trabajo a diferentes profesionales, ya que este peaje posterior resulta muy “costoso”. El niño debe disfrutar de su etapa de desarrollo disponiendo del ambiente, el tiempo y el espacio necesarios para alcanzar totalmente el pleno desarrollo de su potencial íntegro. *Queremos que todos podamos expresar nuestra excelencia personal.*

Con este proyecto, pretendemos facilitar el trabajo de las madres y padres, maestros, profesores, profesionales de la salud, de la educación, del ocio, de los servicios sociales y de todas las ramas relacionadas con el desarrollo saludable de los niños (pediatras, terapeutas y auxiliares, entre otros), aportando los recursos que nos ofrecen técnicas de Kinesiólogía Educativa: Brain Gym®, Toque para la Salud®, RMTi®, Reflejos Primarios, y otras técnicas afines igualmente reconocidas.

Proponemos *ver al niño como un ser humano holístico* que debe madurar durante sus primeros años de vida en el entorno familiar y en las diferentes etapas escolares: desde la escuela infantil, hasta la Universidad, así como en el edad adulta, para desarrollar la profesión o el trabajo en oficios concretos. También en su vida familiar y de relación cultural y social con los demás.

Queremos abarcar los aspectos de la personalidad de los niños en cualquiera de los ámbitos antes expresados y, sobre todo, en las aulas. Queremos que alcancen la integración corporal, interacciones ricas con el entorno, que manifiesten y procesen las emociones, que se apoderen del conocimiento y de los símbolos y que se expresen en un contexto psicosocial amplio y seguro; solo por nombrar algunos.

Estamos convencidas de que el aprendizaje en las familias y en las instituciones escolares puede conseguir unos resultados mucho más eficaces si los niños hacen la integración natural y completa de su cuerpo antes de empezar a exigirles aprendizajes curriculares para los que no están suficientemente maduros (véase el libro de Carla Hannaford: *Aprender moviendo el cuerpo. ¿Por qué el aprendizaje no está todo en nuestro cerebro?*). Es necesario construir una buena base estructural y fisiológica para poder añadir los conocimientos humanos sobre unos buenos cimientos.

Esta propuesta va de la mano del movimiento y de la psicomotricidad pero su utilización se convierte en un recurso que va más allá de la actividad escolar rutinaria. Hemos de “poner a punto” nuestro vehículo (nuestro cuerpo) para que rinda de manera plena, para aprender y mejorar nuestra calidad de vida y los resultados de la educación tanto en el entorno familiar como en el ámbito educativo, cultural y social.

Pensamos que podemos cambiar el modo de proponer actividades que vamos a realizar con los niños en las familias y en las aulas. Nos adaptamos a los niños y les otorgamos la posibilidad de desarrollar completamente su potencial partiendo de la maduración de las habilidades fisiológicas, motrices y sensoriales, para las que nuestro cuerpo está diseñado.

El protagonista de esta propuesta es el cerebro, el órgano más desarrollado, valorado y utilizado de nuestra especie. Nos proponemos facilitar la integración de todo el cerebro y desarrollar el pleno potencial logrando la fusión de todo el cuerpo en una unidad que englobe nuestras habilidades fisiológicas motrices y sensoriales y así conseguir una mayor calidad cuando integremos los aprendizajes, abarcando el pleno desarrollo personal y social y la excelencia personal.

Utilizamos como herramienta básica el movimiento, la intención del mismo y los patrones resultantes. El cuerpo es holístico y el cerebro se extiende más allá de su sede en la cabeza llegando a todos y cada uno de los recovecos del cuerpo haciendo que la fisiología sea parte integral y la base de un buen aprendizaje.

***Aprendemos porque nos movemos.
Nosotros proponemos: movernos para aprender.***

*“La escuela se encarga de la mente
y Edu-K es la ciencia del movimiento.
El aspecto físico del aprendizaje se ha olvidado.
Brain Gym® nos permite aprender a escribir y a escuchar
poniendo el énfasis en las competencias corporales
implicadas en el aprendizaje.
En este planteamiento, la acción sigue a la intención,
el individuo es quien decide cuál es su camino de desarrollo”.*

PAUL & GAIL DENNISON



EN EL HOGAR: MADRES Y PADRES

En casa, podemos observar a nuestro hijo o hija y hacer con él / ella actividades constructivas que le ayuden en su desarrollo. Los padres y las madres se implican en las actividades de movimiento que pueden hacer con sus hijos.

Es evidente que los bebés no nacen con un libro de instrucciones bajo el brazo, pero es cierto que, cada vez con más interés, los padres y las madres buscan información que les sea útil para ayudar a sus hijos. *Quieren saber qué pueden hacer con sus niños porque los aman.* Con este gran amor y respeto, su actitud e interés, seguro que ayudan a los pequeños. A veces, sin embargo, necesitan más asesoramiento.

Esta propuesta puede procurar una base válida para conocer referencias importantes. Los planteamientos que siguen pueden aportar una perspectiva innovadora, sensata y útil para actuar adecuadamente en muchas de las problemáticas que pueden emerger en el seno familiar: dificultades de aprendizaje, retrasos madurativos de habla o lenguaje, falta de coordinación motriz o sensorial, comportamientos inadecuados, hiperactividad, falta de atención, de comprensión, dificultades de relación con otros, dislexia, etc.

Hay que decir que el hijo no es nunca el problema, seguramente lo que ocurre es que nos presenta un problema o desafío. Nosotros, como adultos, somos los responsables de buscar y encontrar las soluciones más adecuadas para superarlos yendo más allá de las primeras soluciones que encontramos.

La familia es la gran escuela de la vida. Por esta razón necesitamos fortalecer los lazos afectivos mediante recursos que nos aporten una perspectiva enriquecedora, motivadora, alegre y constructiva, que nos ayude a mejorar la salud de nuestras relaciones afectivas y el crecimiento madurativo y adecuado de nuestros hijos.

El movimiento es una herramienta indispensable y eficaz para alcanzar un crecimiento saludable. También lo necesitamos para alcanzar un desarrollo básico de las habilidades fisiológicas esenciales para los aprendizajes que, más adelante, se propondrán a la escuela (lectura, escritura, matemáticas, expresión artística, musical, física...). Si nuestro hijo hace un buen desarrollo motor y sensorial, crece y madura con normalidad, tenemos aseguradas muchas de las habilidades que aportan las bases para un buen aprendizaje curricular.

EN LA ESCUELA: LA CONEXIÓN CON EL CURRÍCULO

A las educadoras de las escuelas infantiles y maestras de educación infantil

Iniciamos un pequeño recorrido de cómo se presenta el currículo de educación infantil.

En estas etapas se trabaja para desarrollar las **capacidades** de cada niño en torno a estos cuatro ejes:

1. *Aprender a ser y actuar de forma cada vez más autónoma:*
 - a. Progresar en el conocimiento y dominio del cuerpo, en el movimiento y la coordinación, dándose cuenta de sus posibilidades.

- b. Alcanzar progresivamente seguridad afectiva y emocional y formar una imagen positiva de sí mismo y de los demás.
 - c. Adquirir progresivamente la autonomía en acciones cotidianas con seguridad y eficacia.
2. *Aprender a pensar y comunicar:*
- a. Pensar, crear, elaborar explicaciones e iniciarse en las habilidades matemáticas básicas.
 - b. Progresar en la comunicación y expresión ajustada a los diferentes contextos y situaciones de comunicación habituales mediante diversos lenguajes.
3. *Aprender a descubrir y tener iniciativa:*
- a. Observar y explorar el entorno inmediato, natural y físico, con una actitud de curiosidad y respeto y participar, gradualmente, en actividades sociales y culturales.
 - b. Mostrar iniciativa para afrontar situaciones de la vida cotidiana, identificando los peligros y aprender a actuar en consecuencia.
4. *Aprender a convivir y habitar el mundo:*
- a. Convivir en la diversidad, avanzando en la relación con los demás y en la resolución pacífica de conflictos.
 - b. Comportarse de acuerdo con unas pautas de convivencia que lo lleven hacia una autonomía personal, hacia la colaboración con el grupo y hacia la integración social.

De los objetivos o metas para conseguir las propuestas de desarrollo de las capacidades, nosotros ponemos énfasis en *identificarse como persona sintiendo seguridad y bienestar emocional, conociendo el propio cuerpo, sus necesidades y posibilidades, los hábitos de salud, y ganando confianza en la regulación de uno mismo.*

El niño se relaciona y comunica con el mundo a través de su cuerpo y cada uno lo hace de una manera única, según sean sus capacidades y necesidades. El niño tiene una necesidad innata de acción, de movimiento, que le permite actuar e interactuar con su entorno. Y de ampliar aprendizajes. El lenguaje corporal es el que acompaña y ayuda a desarrollar el resto de los lenguajes.

Esta etapa se estructura en tres áreas de conocimiento:

- *Descubrimiento de sí mismo y de los demás:*
 - Autoconocimiento y gestión de las emociones
 - Juego y movimiento
 - Relaciones afectivas y comunicativas
 - Autonomía personal y relacional

- *Descubrimiento del entorno:*
 - Exploración del entorno
 - Experimentación e interpretación
 - Razonamiento y representación
- *Comunicación y lenguaje:*
 - Observar, escuchar y experimentar
 - Hablar, expresar y comunicar
 - Interpretar, representar y crear.

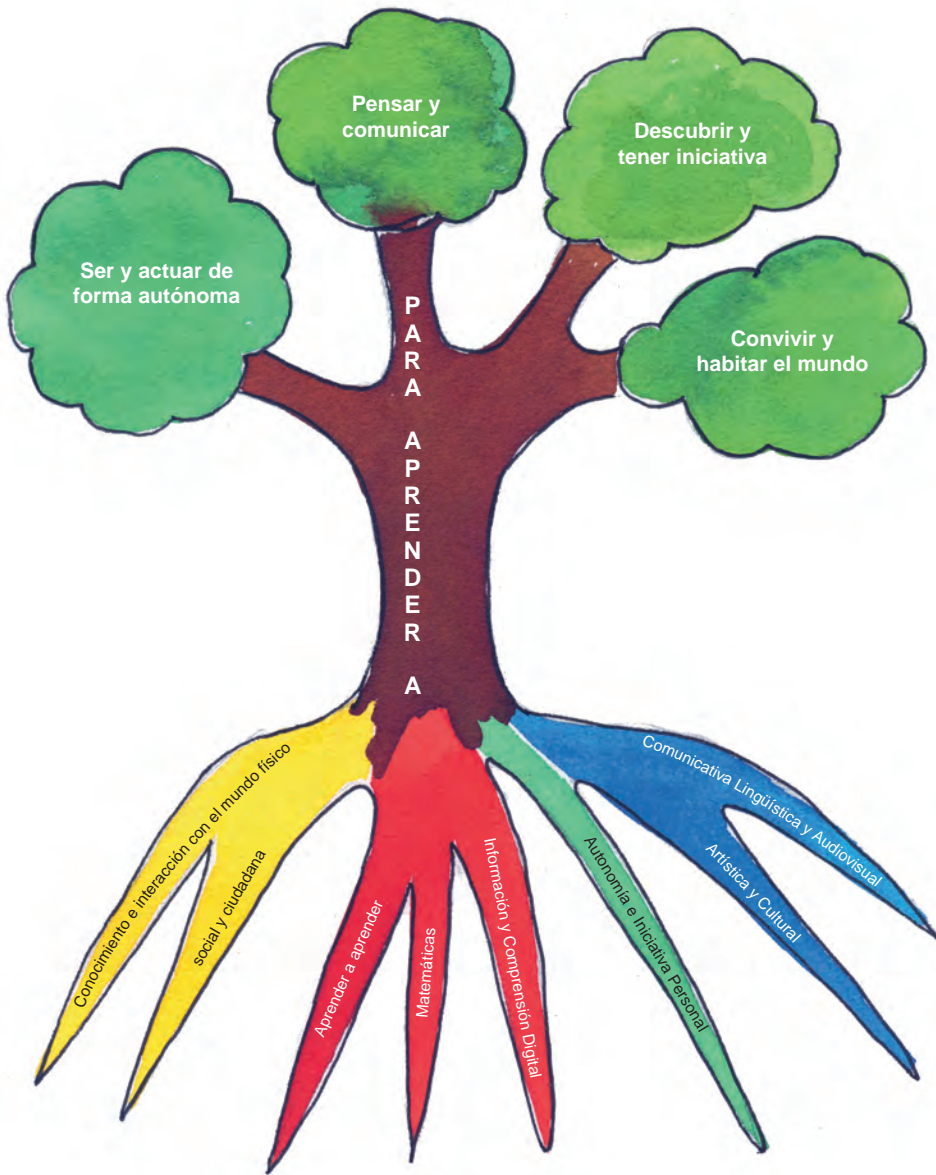
El trabajo que proponemos, tanto de Brain Gym, de Reflejos Primarios así como otras técnicas afines, encaja dentro del área del descubrimiento de uno mismo y de los demás.

En Educación Primaria

En la etapa de educación primaria se pretende alcanzar una serie de objetivos generales. De los que nosotros mencionamos, los que encajan más con nuestra propuesta de trabajo, seleccionamos los siguientes:

- Tener conciencia del valor del trabajo individual y colectivo y desarrollar hábitos de esfuerzo y trabajo en el estudio, así como actitudes de confianza, con iniciativa personal y emprendimiento, autodisciplina, sentido crítico, responsabilidad, curiosidad, interés, placer por aprender y creatividad en el aprendizaje.
- Adquirir habilidades para mantener y mejorar el clima de convivencia y para prevenir y gestionar de forma positiva los conflictos, tanto en el ámbito familiar como en el ámbito escolar y social.
- Adquirir autonomía personal y elaborar una imagen positiva y equilibrada de uno mismo para favorecer la igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y la no discriminación de personas con discapacidades; defender la aplicación de los derechos humanos en todos los ámbitos de la vida personal y social, sin ningún tipo de discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo, opinión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social.
- Desarrollar las competencias lingüísticas básicas.
- Desarrollar las capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en la manera de relacionarse con los demás y aquellas que fomenten la igualdad de género, así como una actitud contraria a la violencia y a los prejuicios de cualquier tipo.
- Valorar la importancia de la higiene y de la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física para favorecer el desarrollo personal y social.

Ahora nos fijamos en las *competencias básicas* que deben adquirir los niños en esta etapa y que quedan reflejadas en el gráfico que sigue.



Competencias básicas

Si nos planteamos programar esta actividad dentro del currículo bajo el epígrafe “*aprender a aprender*”, podemos decir que el hecho de tomar conciencia de nuestro estado corporal ante una situación de aprendizaje que nos provoca estrés, nos puede aportar una información trascendental al “*darnos cuenta*” de cómo reaccionamos ante determinadas situaciones cotidianas y de aprendizaje, lo que también tiene que ver con la competencia personal de autonomía e iniciativa personal. Allí donde se le encuentra el lugar conveniente, cabe.

Hay varios ámbitos donde nuestro planteamiento de trabajo tiene más incidencia: el lingüístico, el de conocimiento del medio y de uno mismo, el de educación física y el de educación en valores.

Ahora, la educación del movimiento y la educación emocional se están introduciendo en las escuelas. Se les está dando cada vez más importancia porque nuestra sociedad lo necesita. Hasta ahora se daba importancia al aprendizaje de los contenidos, pero se dejaba al margen el tema de las emociones y de los patrones de movimiento.

Actualmente nuestra sociedad presenta un alumnado con gran cantidad de problemas conductuales, de desmotivación y con problemas fisiológicos derivados de una falta de actividad. El listado de diagnóstico de problemas de aprendizaje se ha hecho muy largo. Ahora encontramos “*etiquetas*” para los alumnos como las siguientes: hiperactivo, déficit de atención, autista, síndrome de Down o dislexia, entre otras; etiquetas que condicionan inexorablemente la vida del niño.

Sabemos que hay problemas, pero no podemos etiquetar a los niños con un problema que, muchas veces, puede mejorar con los recursos que proponemos.

Hay una crisis de valores y una eclosión de nuevas tecnologías que afecta directamente a la buena salud de nuestro cuerpo y de nuestras emociones.

Pero todo esto puede mejorar si llevamos a cabo una educación del movimiento y las emociones. Si nuestro estado emocional es de bienestar, nuestro cuerpo lo reflejará y está claro que nuestros procesos de aprendizaje también saldrán beneficiados. Desde una concepción holística (en la que creemos plenamente), cuando una parte de nuestro ser mejora, también mejora directamente el resto de nuestro “yo”.

El darnos cuenta de la propia conciencia corporal es indispensable para trabajar el cuerpo. Nuestro cuerpo reacciona, tanto si somos conscientes de ello como si no lo somos. Un parámetro importante a considerar son las reacciones que los niños hacen a nuestras propuestas de actividades en el aula:

- ¿Cuántos de nuestros alumnos se encuentran a gusto y disfrutan de las nuevas propuestas de aprendizaje y se implican en ellas espontáneamente?
- ¿Cuándo les proponemos algunas actividades curriculares, cuantos “¡buffff!” escuchamos?

- ¿Podemos cambiar la respuesta de estrés a la hora de aprender, por una respuesta de ilusión y motivadora para nuestros alumnos?
- ¿Los niños son felices haciendo las tareas de aprendizaje (“deberes”) tanto en clase como en casa?
- ¿Cómo participan en las propuestas?

Hacer una observación consciente, y darnos cuenta de nuestras reacciones corporales y las de los pequeños, puede cambiar patrones automáticos de respuesta ante las propuestas de actividades que hacemos utilizando otros más adecuados y constructivos para nuestros intereses y para los de los niños.

Si nos preguntamos sobre el por qué de estas reacciones de disgusto y buscamos soluciones para conseguir que las respuestas de los niños correspondan a las ganas de disfrutar del aprendizaje como un juego, que es la forma natural de aprender, seguro que el ambiente se transformará y será más adecuado para conseguir los objetivos que nos proponemos.

Este cambio de perspectiva nos puede aportar una mejora sustancial en la salud de los niños, en nuestra profesión, en la calidad de vida, en nuestra forma de vivir las experiencias de aprendizaje dentro de la escuela y en nuestras relaciones con los niños.

La comprensión del lenguaje corporal de los niños nos ayuda a reconocer el por qué de muchos de sus comportamientos y, en consecuencia, estos dejan de ser un problema y podemos encontrar recursos para ayudarles. Así podemos asumir la responsabilidad de un acompañamiento activo más adecuado a las necesidades de los niños y dejar de catalogar “malos comportamientos” como los siguientes:

- No me escucha porque no me mira a los ojos cuando le hablo, y ¡encima se ríe!
- Es tan tímido que es incapaz de hablar delante de los otros niños.
- No me hace caso porque le digo que se siente bien y al cabo de un minuto vuelve a sentarse mal.
- Siempre está en las nubes y le cuesta hacer las cosas.
- Parece “un culo de mal asiento”, no para quieto.
- Es incapaz de terminar nada.
- Es patoso, no tiene ninguna agilidad ni coordinación.
- Es torpe, siempre canta o baila o se mueve fuera del ritmo.
- No es capaz de concentrarse en nada, no comprende lo que lee.
- Tiene dificultades de habla y de expresión.
- Hace una letra ininteligible, aprieta mucho el lápiz cuando escribe, lo coge de cualquier manera, escribe fatal, aprieta tanto que

- Se le cae todo de las manos, no tiene ninguna fuerza.
- Se marea a menudo.
- Le falta equilibrio.
- Se sienta de cualquier manera.
- Se le escapa el pipi por la noche y tiene 5 años (o más).
- Le cuesta abrocharse los zapatos, vestirse, subir cremalleras, abrochar botones ...
- Confunde letras o se salta líneas cuando lee.
- Es impulsivo e impaciente.
- Siempre está enfadado

Es importante aportar respuestas y propuestas constructivas que contribuyan a una mejora de la calidad de vida, de las capacidades de aprendizaje y de bienestar.

Las expresiones de la lista anterior se escuchan todavía en las evaluaciones que hacemos de los niños. El hecho de poderlas cambiar, si pensamos que los niños “hacen todo lo que les es posible para hacernos caso porque lo único que les interesa es que los queramos para sentirse felices”, puede cambiar nuestra relación cualitativa con ellos y con el trabajo cotidiano que hacemos en el aula o en casa.

Los niños no son “una etiqueta de moda”, tales como: hiperactivo, déficit de atención, disléxico, etc.; sino que, más bien se comportan de una determinada forma que nos muestra su estado. Cuando el estado del niño cambia, la etiqueta desaparece; por tanto, no se le ha de identificar con ella.

El hecho de ponernos en el “lugar del niño” y comprender su “lenguaje corporal” hace posible que nuestra comunicación con él sea directa y constructiva. A partir de esta comprensión podemos cambiar nuestro lenguaje expresándonos así:

- Este niño presenta una inmadurez en el desarrollo de..., y para ayudarlo podemos hacer estas actividades o estos y aquellos movimientos.
- Podemos integrar los reflejos arcaicos (o reflejos primarios) que presenta este niño haciendo estos movimientos con el grupo.
- Entiendo que ahora mismo, este niño tiene que alcanzar este equilibrio o coordinación para poder llegar a hacer esta actividad.
- He observado que, le puedo derivar a, para apoyarlo de la manera adecuada.

Este cambio de perspectiva hace que podamos apoyar al niño con actividades convenientes que le ayuden a madurar y a ser él mismo.

Por esta razón pensamos que:

Incluir el movimiento consciente en las aulas y en casa, es el mejor apoyo para una mejora de la integración corporal, la calidad de vida y de los aprendizajes en cualquier entorno y a cualquier edad.

La educación tiene que cambiar, tiene que llevar a cabo un desarrollo serio y profundo de esta educación corporal y emocional. Se está empezando a hacer en algunas escuelas, pero no podemos decir que se haga de forma generalizada. Creemos que todavía nos queda un largo camino por recorrer. Debemos trabajar para que cada día sean más las escuelas y los hogares que tomen conciencia de la importancia del trabajo del cuerpo y de la educación emocional y más si creemos en una escuela integradora y basada en el aprendizaje significativo. *Mente, cuerpo y corazón están conectados.*

Actualmente, no podemos decir “pienso, luego existo”; ahora, tenemos que decir: “siento, luego existo” y, además, nuestro cuerpo debe reflejar este sentimiento y pensamiento. Comprender el significado de los patrones de movimiento y hablar con el lenguaje corporal de los niños nos puede ayudar a comprender y mejorar en nuestro trabajo; ya sea como padres, profesores, médicos, educadores, maestros, orientadores...

JUSTIFICACIÓN DE LA PROPUESTA

La justificación de nuestro trabajo, a través del movimiento y de las emociones, es sencilla. Como hemos visto en el apartado anterior está relacionada con muchos de los objetivos de las etapas educativas de los niños.

Además de la presencia de los objetivos en el currículo, también son muchos los profesionales y organizaciones de renombre que nos argumentan, justifican y nos hacen ver por qué es tan importante llevar a cabo este trabajo del cuerpo y de las emociones.

Ana Ardèvol Ribó, en su licencia sobre Kinesiología (2005), justifica el trabajo del cuerpo y de las emociones por los siguientes motivos:

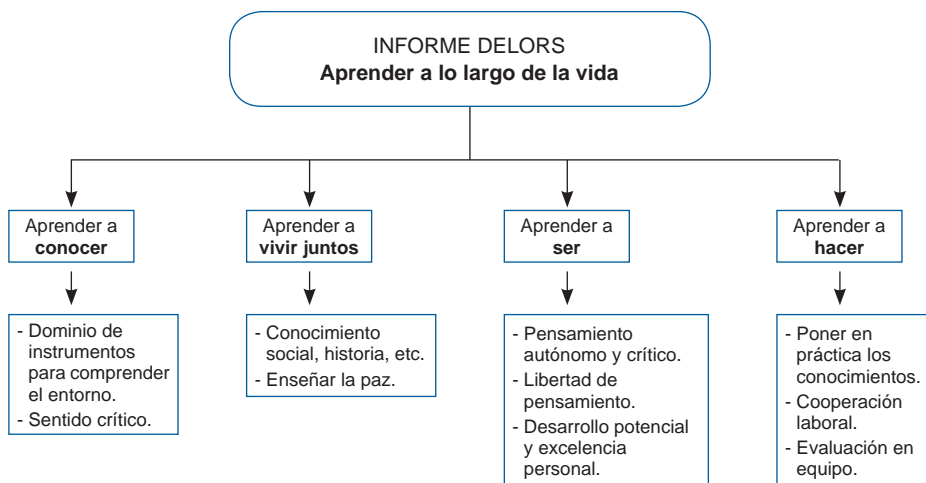
- Tanto la educación emocional como la kinesiología buscan el bienestar de la persona.
- La kinesiología actúa en las zonas del cerebro donde se encuentra también la parte emocional del ser.

- La kinesiología, al incidir en la parte emocional, también repercute en facilitar un buen aprendizaje y reducir el estrés que se puede generar durante este proceso de aprendizaje.
- La kinesiología es un buen recurso para trabajar algunos de los principales problemas de la sociedad actual: violencia, ansiedad, desmotivación, estrés, etc., de una forma equilibrada y global.

También hace referencia en este trabajo a las emociones desde una perspectiva más orgánica. Comenta que hay una parte del cerebro donde se encuentran las emociones (sistema límbico) y otra donde se lleva a cabo la gestión de estas emociones (córtex). Ella cree en la necesidad de hacer un trabajo de las emociones para establecer vínculos y relaciones entre estas dos zonas del cerebro (conexiones neuronales). El trabajo kinesiológico facilitará la creación de estas conexiones, pero pensamos que en cualquier actividad (bien hecha) donde se desarrolle este trabajo emocional se están creando y estableciendo vínculos entre estas dos zonas del cerebro y por lo tanto se está profundizando en el trabajo de la gestión de las emociones.

Creemos importante hacer esta justificación específica, desde el punto de vista de la kinesiología, porque nuestro proyecto se desarrolla a partir de esta técnica.

El **Informe Delors** (Unesco 1998) afirma que la Educación Emocional es un complemento indispensable en el desarrollo cognitivo y una herramienta fundamental de prevención, pues muchos problemas actuales tienen su origen en el ámbito emocional.



Daniel Goleman fue de los primeros profesionales reconocidos que comenzó a popularizar el concepto de inteligencia emocional a partir del libro que escribió *Emotional intelligence*, en 1995. En él se empieza a hablar de la importancia de hacer un trabajo de las emociones en las escuelas y del valor de esta inteligencia en el rendimiento y resultados escolares. ¿Por qué niños y niñas con un coeficiente intelectual alto tienen resultados académicos bajos? Y ¿Por qué niños con un CI normal o bajo obtienen buenos resultados? Según Goleman la explicación la encontramos en la capacidad o no de gestionar y conocer nuestras emociones y las de los demás. El cuerpo apoya este trabajo con los patrones gestuales.



Richard Davidson, neuropsicólogo, en un documental del programa “Redes” titulado: Aprender a gestionar las emociones, (emitido por RTVE el 28 de octubre del 2012), asegura que cuando antes empezamos a trabajar la gestión de las emociones, más posibilidades tenemos de que las consecuencias de este trabajo persistan durante un período de tiempo más largo.



Vivette Glover, psicóloga, en el mismo programa “Redes” titulado: Educación emocional desde el útero materno (emitido por RTVE el 4 de octubre de 2009), comenta que desde que el niño está en el útero de la su madre ya la estamos educando. Hay un estudio hecho por esta psicóloga que demuestra que el nivel de estrés que sufre la madre durante el embarazo puede multiplicar por dos el nivel de hiperactividad que tenga el niño, sus problemas de atención, sus problemas conductuales, etc.



Hay que ayudar a los niños a que aprendan a poner nombre a las emociones, a que aprendan también a saber gestionarlas y a buscar soluciones. Al final lo que tenemos que pretender es dar al niño/a herramientas o recursos para mejorar su bienestar; en definitiva, ayudarle a ser más feliz.

Para entender que la kinesiología puede ser un recurso muy eficaz en el trabajo de las emociones debemos hacer referencia al significado etimológico de este término. Emoción viene del latín *emotio*, y significa “movimiento o impulso”, “lo que te mueve hacia”. Es un sentimiento breve que provoca un cambio de ánimo (agradable o desagradable) y que viene acompañado de alteraciones físicas. El sentimiento es la predisposición a mostrar una determinada emoción en unas circunstancias específicas. Esta predisposición es la que va formando el carácter de las personas; es decir, la repetición de estos sentimientos irá conformando nuestra personalidad.

Haciendo referencia al programa “Redes”, antes mencionado, **Elsa Punset** explica que sólo nos desarrollan adecuadamente las redes neurales si nuestras necesidades de afecto y protección están cubiertas. Me quedo con esta frase de Elsa Punset: “La gente sólo envejece mentalmente y emocionalmente cuando pierde su curiosidad y capacidad de amar. Hay que crear entornos que potencien las emociones positivas; esto es la educación emocional”.



Por otra parte, **Jonh J. Ratey John**, profesor clínico asociado de psiquiatría en la Facultad de Medicina de Harvard, ha escrito varios libros en los que insiste sobre la importancia del movimiento para lograr el pleno desarrollo. Sus libros más significativos son:

- *User's Guide to the Brain* (Una guía para usar el cerebro), en el que describe el cerebro humano como un músculo flexible, que funciona bajo la idea de “usarlo o perderlo”.
- *Spark: The New Revolutionary Science of Exercise and the Brain* (Spark: la nueva ciencia revolucionaria del ejercicio y el cerebro). En él describe los beneficios positivos que el ejercicio puede tener sobre personas con TDAH.
- En el libro *Go Wild: libere el cuerpo y la mente de las afecciones de la civilización* que ha copublicado con Richard Manning, se muestran nuevas pruebas y estudios de casos sobre los beneficios de vivir según las necesidades de nuestro ADN básico en las áreas de: alimentación, ejercicio, sueño, conciencia, estar fuera, estar con los demás y nuestro bienestar y el del sistema nervioso central.



A medida que aumentan las investigaciones se hace más patente la necesidad de reconocer que *nuestro cuerpo necesita moverse para que nuestro cerebro se mantenga en forma*. Si esto nos lo proponemos para mantener nuestra calidad de vida cuando somos mayores, ¿por qué no empezar cuando tenemos unas posibilidades de plasticidad cerebral idóneas, es decir, cuando somos niños?

La prevención es la mejor herramienta para resolver los problemas: evitar que aparezcan, tal como lo demuestran todas las acciones emprendidas por la sociedad para superar plagas y enfermedades, que hace unos siglos eran imparables. Ahora sabemos que la higiene es tan necesaria como la tecnología para combatir las enfermedades.

Nosotros proponemos una actividad tan natural como el movimiento para prevenir problemas de aprendizaje que se pueden solventar con una buena base de desarrollo motor. Nuestra plasticidad cerebral hará el resto. Apúntate al carro de la prevención de las dificultades de aprendizaje que condicionan la calidad de tantas y tantas vidas.