

El cuerpo en la escuela

El cuerpo, nuestro gran compañero de vida, el único que nos acompañará hasta el final, nuestro vehículo máspreciado, al que solo hacemos caso cuando está avisando que algo no funciona, nuestro gran olvidado...

En la escuela lo reparamos cuando se hace mal. Lo paramos para que no haya mucho jaleo, lo sentamos para que haya un orden, lo miramos cuando se lo monta para ser mirado.... Y ya en edades determinadas lo enmarcamos en unas horas de gimnasia para que se desfoguen un poco y vayan cogiendo ciertas habilidades.

A pesar nuestra, el cuerpo en la escuela está demasiado presente, a veces agobia, a veces lo controlamos mediante diagnósticos de hiperactividad, a veces no entendemos porque tanto movimiento y bueno... los niños muy sabiamente cuando ven a uno tumbado en el suelo dicen: "está muerto", lo que significa para ellos que el movimiento es vida. Y así es ciertamente. Un cuerpo en movimiento es un cuerpo sano.

¿Qué podemos hacer los enseñantes ante el cuerpo? ¿Debemos guiarles como en otras materias de tipo cognitivo? ¿Cómo manejarnos cuando el cuerpo se dispara en exceso de movimiento o exceso de inmovilidad? ¿Qué es esto que llamamos cuerpo?

Los docentes nos hacemos muchas preguntas, sobre todo cuando estamos empezando, bien sea como padres o como responsables de un grupo de niños.

Recuerdo cuando empecé a tener mis hijos y trabajar en la escuela infantil, que el cuerpo me llamaba especialmente la atención. Tuve la gran suerte de empezar con los más pequeños y mis años de rodaje como docente, se enfocaron en las etapas de 0-6 años. Es esta una etapa fundamental para entender cómo se desarrolla el cuerpo, que expresa y que significa la llamada psicomotricidad.

Cuando trabajas en una escuela infantil estás muy atenta a la más mínima expresión de los peques. La palabra no existe en algunos de ellos y los gestos, posturas, manifestaciones corporales de todo tipo te hablan exactamente de lo que el niño está sintiendo. Cuando Paul Watzlawich habla de **la Teoría de la Comunicación** no hace otra cosa que remarcar lo que todos los educadores de 0-3 conocen, que no es posible no comunicar, que el cuerpo siempre habla aunque no diga nada, que las palabras son lo de menos... y merece la pena leer su obra porque nos da las claves para entender el cuerpo.

Un bebé nos va a dar las claves de las atenciones básicas si su bienestar es continuo, con ellos aprendimos la importancia de la manipulación, con suavidad, con lenguaje, con afecto, con intercambio de miradas, con las atenciones justas... en el momento que empiezan a ponerse de pie y disfrutan de sus carreras, sus pequeños saltos, la conquista de la altura, esconderse en pequeños huecos... con sus juegos - todos por impulso vividos con el cuerpo - nos muestran como la vitalidad, la alegría y la seguridad, se viven cuando un adulto acompaña sonriendo cada pasito en su desarrollo y en este proceso de aceptación de su ir probando, los niños crecen en armonía tanto corporal como psíquicamente. Los llantos ante el dolor de una

separación o un pequeño golpe nos ayudan a entender porque de repente se sientan, se repliegan, no quieren moverse o simplemente piden brazos.

Observaciones en 0-3 que nos muestran claramente como el cuerpo se mueve o no, en función de lo que piensa y siente. Fue así como constaté, que no me servían las tablas de observación estandarizadas por unos autores u otros, porque al niño no lo podía ver solo desde el lenguaje, o el área motora, o la perceptivo cognitiva, comprendí que el niño era un todo inseparable y que cada cosa tenía que ver con otra. La expresividad de su cuerpo era la manifestación de todo junto.

A esta etapa que se le denomina de “globalidad” y que algunos consideran de 0 a 8 años, se le entiende mejor y luego, ciertamente se pueden abordar áreas por separado, pero yo me pregunto ¿No seguimos toda la vida expresando con el cuerpo nuestra manera de sentirnos emocionalmente, cognitivamente, físicamente y con lo que nos impulsa en la vida?

Personalmente así lo creo y de hecho, cuando entramos en un sitio cualquiera, una tienda, un grupo, o por la calle, estamos reflejando más cosas de las que creemos porque nuestro simple cuerpo habla al entorno. Hay personas que detectan rápido el mundo interno que refleja el cuerpo y hay una habilidad especial en los más pequeños con este tema, ellos son expertos en saber cómo nos encontramos. Como dice Carles Parellada: “los alumnos en dos segundos nos escanean y ya saben cómo comportarse”, a veces nos cuidan, otras nos provocan... lo cual me agrada porque implica inteligencia por su parte.

Si hablamos con el cuerpo, ¿Cómo queremos que hablen los cuerpos del futuro? ¿Qué hacer con ellos?

La psicomotricidad de Bernard Aucouturier (relacional, no dirigida) ha favorecido en 0- 8 años la expresividad en muchos niños del mundo. En realidad no es algo nuevo en cuanto a los movimientos o juegos que se dan en la sala, ha sido – y es- una oportunidad de favorecer el movimiento y a partir de ahí sacar el mundo interno, sus emociones y sus intentos de comprender el mundo que les rodea mediante los juegos. Ya **Brueghel** en **1560**, hizo aquel cuadro maravilloso de “Los juegos de los niños”, se puede ver en internet, están todos los que se han hecho siempre. El gran descubrimiento de B. Aucouturier en la prevención educativa consiste en el sistema de actitudes del psicomotricista. Actitudes que son de gran utilidad para cualquier maestro, por lo que se citan a continuación para tenerlas en cuenta.

Hay muchas personas que se han formado como psicomotricistas y aunque oficialmente sigue sin reconocerse esta especialidad, son personas con un bagaje importante en el conocimiento del niño y de sí mismos; se han formado a costa de un esfuerzo personal no solo económico y de tiempo -en fines de semana por no ser una especialidad oficial - sino con una valentía increíble en cuestionarse sus propias actitudes personales para ser un buen profesional. Esta formación debería impartirse en las escuelas de magisterio por lo que supone de saber mantener a un grupo en constante calma, seguridad afectiva y acompañando en todos los procesos al ritmo que cada alumno requiere. Esperemos que en el futuro se pueda considerar esta opción, porque se dice que todo maestro ya se forma en psicomotricidad y sin embargo se hacen constantes demandas de formación para colegios, a través de los Centros de

Recursos para Profesores, porque se ve que es insuficiente y no saben luego como manejarse con este tema.

El sistema de actitudes consiste fundamentalmente en tres axiomas a mantener con el grupo:

- Seguridad a través de la ley, que se enmarca cada sesión al inicio
- Escucha, a uno mismo y a los otros
- Compañero simbólico en ajuste y con disimetría (ni somos simétricos, ni asimétricos, depende de cada situación y por eso nos ajustamos) jugamos “como si” fuéramos un niño sin serlo, porque estamos bien ubicados como adultos responsables del grupo.

El psicomotricista sabe que para mantener a un grupo disfrutando del aprendizaje, sea a través de movimiento, juegos, representaciones manuales, o hablando, hay una sola ley que debe siempre cumplirse y nos hartamos de repetirlo en cada sesión, año tras año, con una efectividad increíble: “**prohibido hacer y hacerse daño**”. Esto que parece simple, es una ley que **da seguridad**, que permite la convivencia y que curiosamente todos cumplen. El psicomotricista no dice esta frase con chantaje afectivo o como pidiendo un favor, es una ley que se marca seriamente y los niños saben que esto es norma sagrada. A partir de ahí los niños juegan libremente y van experimentando con su cuerpo.

La experiencia en psicomotricidad nos dice las necesidades de los niños para poder desarrollarse en armonía. No se fuerza a nadie en hacer una actividad, ellos mismos toman su tiempo y su ritmo para ir experimentando lo que ven en otros. La imitación ha sido un buen camino de aprendizaje y así ellos van descubriendo sus posibilidades en un marco de seguridad.

Lo que nos interesa a la hora de abordar el cuerpo es comprender la necesidad del movimiento, buscar alternativas socializadas para las emociones que a veces son difíciles de contener. Aceptar sus emociones y hablarlas entre ellos desde lo que sienten, valorar la importancia del autocontrol, aceptar que todos somos diferentes y que la invasión no está bien vista sea en el tema que sea, respetar los límites corporales - míos y de los otros- el lenguaje que nos permite convivir con mas comprensión y seguridad y que el cuerpo en definitiva no es otra cosa que la expresión de cómo me siento en el mundo que me rodea.

En psicomotricidad se trabaja mucho la escucha a uno mismo y al otro y el psicomotricista va haciendo ver a los niños como es importante escucharse y escuchar, se organiza el tiempo y el espacio de forma que todo tiene un orden, jugando desorden/orden, y encontrando el placer en cada actividad por contraria que sea.

Los niños van a jugar los contrastes desde muy pequeños: llevar /ser llevado, abrir/cerrar, destruir/construir, subir/bajar, escuchar/ser escuchado, encajar/desencajar, soltar/tomar, dar/recibir, dominar/ser dominado, etc. Lo harán con su cuerpo y experimentaran que tan válida es una situación como su contraria, son niños que luego están preparados para la frustración, que tienen muy en cuenta al otro y que evitarán situaciones de conflicto con los iguales. Cada vez que observo dificultades en adultos o adolescentes me doy más cuenta de la importancia de haber vivido bien “contrastos” en la infancia y la escuela debe favorecer este tipo de juegos con el acompañamiento de un adulto que los valora.

La imagen de uno mismo, el esquema corporal y la autoestima, están muy relacionados entre sí. Un adulto que acompaña a los más pequeños con una mirada positiva va a favorecer estos tres conceptos sin darse cuenta. Toda actividad corporal es observada por los adultos con una mirada determinada, es nuestro deber reflexionar sobre nuestras miradas.

Nuestra mirada contiene, asegura, felicita, acoge, sostiene, da confianza, escucha, permite nuevos pasos, le dice al otro que existe, le da un lugar ... o por el contrario, bien por gestos o por ausencia de mirada: niega al otro, aplasta, detiene, censura, proporciona una imagen negativa, paraliza...

Generalmente en 0-3, Infantil y Primaria las miradas tienen esos componentes positivos, suelen ser personas muy dedicadas a su profesión, de hecho son los que más demandan formación permanente, salvo que en algunos momentos tengamos situaciones personales críticas y todo se nos tuerce sin darnos cuenta.

Las habilidades motoras no son iguales en todos los niños, van a depender de su tono, su destreza, su cuerpo físico, sus impulsos, su edad también, y aunque parezca raro también dependen de la familia que vienen porque hay familias que se denominan a sí mismas "torpes", lo tienen como un "San Benito" metido en sus esquemas y no se preocupan en absoluto por este tema.

El educador puede proponer actividades de cuerpo al grupo clase y tener presente que no todos son iguales, favorece la tranquilidad en expectativas. Un aspecto importante para conseguir que se adquiera una habilidad corporal es no forzar a nadie. B. Aucouturier habla del "placer corporal" que viene siempre de la mirada positiva y contención del adulto. Cuando hay experiencias vividas con displacer (concepto psicoanalítico), la única forma de remediar es vivirla de nuevo con placer y esto es posible como hemos comprobado en rehabilitación terapéutica. La escuela debe tener presente este respeto por el ritmo y tiempo de cada uno para no forzar y que el cuerpo se pueda vivir de forma sana. Lo que no hace este mes o este curso lo puede hacer al año siguiente, no nos va la vida en ello. Es importante la calma del adulto.

El respeto por el cuerpo, es paulatino. Cuando ponemos límites corporales para no invadir al otro, en aquella norma de no hacer o hacerse daño, hacemos hincapié en saber cuidarse uno mismo lo primero. Nuestra mirada, contención y seguridad les va a hacer valorarse ellos mismos. Debemos parar desde muy temprano el impulso de querer agredir a otro, hay otras formas socializadas de sacar la rabia, como estirar brazos agitándolos, hablar con palabras, gritar, golpear objetos que se ponen a parte, pero nunca dañar el cuerpo de alguien o de uno mismo. A veces hemos tenido que sujetar con fuerza a chavales que en un choto de falta de control, somos nosotros quienes con fuerza contenemos el impulso hasta que llega un momento que por imposibilidad de seguir retando bajan el tono y se van calmando. Aquí nuestra actitud es la de aplicar fuerza y paz interna, sabiendo que estamos ayudando al niño a calmarse.

El respeto por el cuerpo de uno mismo va calando mediante nuestro lenguaje. Un lenguaje de independencia como por ejemplo "antes de saltar hay que mirar", no un lenguaje de dependencia como cuando decimos "¡cuidado!", porque los niños deben aprender a cuidarse estén los adultos presentes o no.

Manifestaciones corporales en el aula: los niños están continuamente informándonos con el cuerpo. Hay posturas, gestos y claves para poder entender lo que está ocurriendo. Veamos algunos ejemplos, sabiendo que todo depende de la edad que tienen:

Hiperactividad: Hay demasiados niños diagnosticados que no lo son. Entre 5 y 6 años hay más actividad corporal que antes; un exceso de actividad puede ser por imitación de adultos con prisas constantes (no siempre tenemos calma), por vitalidad, por nervios incontrolados (he descubierto varios niños que les aplicaron el “duérmete niño” con demasiado nerviosismo), o bien porque desde los dos años se les tiene demasiado quietos en la escuela.

Las estrategias con esto serían del orden de: Comprobar si es hiperactivo o no jugando al esconderse (si aguantan quietos un rato, no suelen serlo). Un hiperactivo en 4 segundos de reloj cambia de actividad y pasa de una a otra sin parar. El adulto puede moverse y hablar muy despacio para hacer asimetría con él y conseguir que baje su tono.

Ausencia de movimiento: el típico niño “parado”, observar si hay miedo, inhibición, si no se hace presente. Me preocupan más estos niños que los movidos porque implica poca seguridad en el entorno. Son niños que hay que respetar mucho su ritmo y no mirarles a veces directamente a la cara porque se sienten invadidos. Proteger de niños más movidos que no les asusten. Enseñarles a defenderse con gestos o palabras (que no implique el pegar) y hacer ver al grupo que a algunos niños no les gustan determinadas conductas.

Postura fetal, o tumbados en el suelo: niños que requieren ser cogidos en brazos, todavía no dominan el espacio y se sienten inseguros.

Balaceo: es una autoestimulación, posiblemente vivieron mal al estar en brazos.

Aleteo de brazos o manos: suelen ser en momentos de emoción; es un síntoma de alerta, habría que observar si hay conductas extrañas y comunicarlo a quien corresponda.

Llanto: hay muchas clases de llanto. Cuando es por dolor, por golpe o agresión, el adulto debe reparar “cura sana...” y atender al que llora no a quien agrede. El llanto lento y con pena requiere de consuelo. El llanto de chantaje: hay que decirle “puedes llorar” (y lo cortan). El llanto en periodos de separación es normal y requiere calma consuelo y aceptación del llanto, al tiempo que se montan juegos que los distraigan.

Pegaditos al cuerpo del adulto: niños muy inseguros con el espacio y el tiempo. Darles seguridad, enseñarles los espacios de la escuela y sobretodo afianzar la ley de no hacer daño, que nos vean fuertes para poder soltarse con los iguales.

Pegados a la puerta o con objetos de casa: es necesario que mantengan un objeto de casa el tiempo que sea necesario, cuando los niños se sienten seguros en la escuela ya no los necesitan y los dejan ellos mismos. Es un tema de inseguridad.

Gestos de dominio: bien quitando objetos o exigiendo a otros. Se debe hablar sobre esto y dejar ver cómo se siente el que ha sido dominado.

Morder: a partir del año y medio está desfasado. Corresponde a la etapa oral y debe decirse un solo “NO” con autoridad.

Tirar objetos: tirar, lanzar... son fases de contrastes. Se puede jugar el contrario para que dejen de hacerlo si ya no tienen edad. Algunos niños con 5 años siguen haciéndolo y esto es del año y medio. Reñir no es suficiente. No vivió el contrario y hay que jugarlo.

No mirar de frente: la mirada de los niños es muy significativa. Nos indica que algo no va con claridad. Puede ser inseguridad, temor, falta de autoestima, no fueron bien mirados...

Sacar la lengua al adulto: a partir de 3 años es un reto, mezcla de seducción con puesta a prueba de límites, antes es un juego sin importancia.

De cualquier forma, ante un gesto o expresividad corporal que no deba aceptarse, soy partidaria de juzgar el hecho, nunca a la persona. Es muy diferente a la hora de educar. Los juicios sobre las personas son la causa de muchos de nuestros males, lo sabemos como adultos y es hora de cortar con esta tradición.

Es importante señalar el descubrimiento que hace unos años hice sobre lo que los niños expresan con el cuerpo y los juegos, en la expresividad libre, bien sea con objetos, dibujos o manualidades; nos dicen simbólicamente lo que les preocupa. Cuando hay repeticiones o en momentos concretos, los niños nos hablan muchas veces a través de símbolos de su propio origen familiar, de los conflictos que en su sistema se viven o lo que ellos detectan. En mi libro "Vivir sobrevivir" se ven algunos casos que lo explican. Es todo un reto para la educación el observar lo que los niños manifiestan, porque el enfoque de la Pedagogía Sistémica nos está aportando unas bases de comprensión que facilita mucho la tarea docente.

Por último, aunque debería ser lo primero, la propuesta de **tomar conciencia de mi propio cuerpo como adulto**. Saber que dentro de nosotros reina la parte mental, la emocional, la física y el impulso vital, si resolvemos y comprendemos en la misma medida cada una de ellas, nos mantenemos en armonía y equilibrio, nos manifestaremos como tal. Conocerme y manejarme con cada uno de estos cuerpos, me facilitará la tarea. Si somos coherentes podremos dar lo que tenemos, podremos enseñar lo que sabemos y sin querer somos referentes directos de los que nos observan, por tanto aquí hay una parte de "responsabilidad" para saber responder, (valga la redundancia por el concepto responsabilidad).

Amparo La Moneda González 2013
amparolamoneda@yahoo.es

Bibliografía:

- Paul Watzlawich: **Teoría de la Comunicación Humana**. Barcelona Herder (1985)
- B. Aucouturier. André Lapierre: **Los contrastes** Edit. Científico Médica (1985)
- Amparo La Moneda: **Vivir sobrevivir**. Grupo Cudec . México (2010)