

Gamboa-Caicedo, Gloria Esperanza

 Gloria Esperanza Gamboa-Caicedo *

gloespe28@gmail.com

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia,
Colombia**Delectus**Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua, Perú
ISSN-e: 2663-1148

Periodicidad: Semestral

vol. 1, núm. 1, 2018

publicaciones.inicperu@gmail.com

Recepción: 03 Marzo 2018

Aprobación: 15 Septiembre 2018

Publicación: 04 Diciembre 2018

URL: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/390/3902684005/>

Esta licencia permite a otros entremezclar, ajustar y construir a partir de su obra con fines no comerciales, y aunque en sus nuevas creaciones deban reconocerle su autoría y no puedan ser utilizadas de manera comercial, no tienen que estar bajo una licencia con los mismos términos.



Esta obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional.

Resumen: El ser humano construye su propio mundo de acuerdo con sus vivencias, su hábitat y el contexto donde radica. Su cuerpo constituye una edificación de percepciones y complejidades que requieren de un bienestar constante y de unos pilares sólidos para poder sobrevivir en este mundo globalizado y robotizado por el consumismo. De ahí la importancia de la corporeidad, ya que a través de ella se manifiestan sensaciones, emociones y deseos para poder ejecutar sus movimientos corporales. Una manera de hacerlo, en esa búsqueda insaciable e inteligente de la felicidad, es a través de la recreación (volver a crear), gracias a la cual todas las manifestaciones negativas desaparecen por las actividades placenteras llenas de movimiento corporal que generan regocijo y bienestar. Por tanto, este artículo tiene como propósitos, primero clarificar los fundamentos teóricos y prácticos que existen en el campo educativo en la actualidad, sobre la motricidad humana, a partir de la danza, la lúdica y la recreación y segundo, descubrir el referente de conocimiento que subyace en las diferentes investigaciones centradas en el tema.

Palabras clave: motricidad, recreación, bienestar humano, educación.

Abstract: The human being constructs his own world according to his experiences, his habitat and the context where he lives. The human body is a building of perceptions and complexities that require constant wellbeing and solid pillars to survive in this globalized world and robotized by consumerism. Hence the importance of corporeality, because through it manifest sensations, emotions and desires to be able to execute their bodily movements. One way to do it, in that insatiable and intelligent pursuit of happiness, is through recreation (re-creating), thanks to which all negative manifestations disappear by pleasurable activities full of bodily movement that generate rejoicing and well-being. Therefore, this article aims to first clarify the theoretical and practical foundations that exist in the field of education today, on human motricity skills, from dance, leisure and recreation and second, discover the reference of knowledge that underlies the different investigations focused on the subject.

Keywords: motricity skills, recreation, human welfare, education.

INTRODUCCIÓN

Las expresiones motrices son el encantamiento de un cuerpo danzante, explorando caminos y sensaciones para obtener vida plena.
Gamboa, 2016

El ser humano es la unidad de su corporeidad. Este desea, piensa, se mueve y convive según su comunidad y naturaleza, donde los nuevos paradigmas son acogidos, estudiados y aceptados buscando tranquilidad, comodidad y transformación en su vida.

Para que todo esto se manifieste y no pierda su conexión debe plantearse una pedagogía lúdica- educativa, que esté dirigida a reeducar un cuerpo sedentario y obeso que ha estado sometido a la robotización del mundo, por una recreación terapéutica que despierte la sed de vivir y de mejorar su calidad de vida.

El reeducar y transformar un ser pensante nos plantea diferentes probabilidades donde el movimiento biopsicosocial debe fundamentarse con base en el desarrollo de habilidades, actitudes y aptitudes que proporcionen la fuerza evolutiva que todo ser humano requiere. Esto se da volviendo a caminar de la mano con la actividad física, el deporte, la recreación y el bienestar humano constante, intentando superar todos los obstáculos que se presenten en su diario vivir. Las nuevas propuestas para el estudio de la motricidad deben ir fundamentadas en el pluralismo de la necesidad mundial, nacional y regional, según su contexto y necesidad.

Continuamos así en busca de respuestas para los temas ya planteados por varios autores. En sus estudios la motricidad y la corporeidad han estado en el transcurso del tiempo soportando vendavales de ideas y supuestos pero encaminados en la búsqueda de las ciencias de la motricidad humana, una idea o un concepto donde la triada del ser corpóreo (mente, cuerpo y espíritu) todavía está presente.

Mientras más se avanza en este mundo lleno de fenómenos y complejidades se observa que el ser humano está robotizado por ideas puestas para su sometimiento. De hecho, la revolución científica, el empirismo, la ilustración y el idealismo nos muestran un ser humano esclavizado, sometido, separado, sin libertad, sin pensamientos para ser libre, con una crisis global en medio de diversos paradigmas. Toda la ciencia, al fin y al cabo revisa la evolución del cuerpo humano, de ese cuerpo pensante, de ese ser viviente, sin embargo hay que tener claro que un cuerpo sin mente es un ser inerte. De ahí la necesidad de replantear nuevas teorías y prácticas sobre la motricidad y corporeidad en la complejidad actual, ya que el cuerpo se ha vuelto sedentario, obeso y sin pensamientos que procuren un cambio en pro del progreso humano.

Todo esto conduce a abanderar propuestas y capacitaciones para fomentar líderes y equipos de trabajo en todas las fases del ser humano, fortalecidos en conocimiento y práctica hasta lograr un despertar en el ser corpóreo generando una sana convivencia en lo social, educativo y familiar. Se busca, sobre todo, mejorar la armonía y los valores en comunidades con un alto grado de vulnerabilidad, con escasos recursos económicos, ausentismo de los padres y/o cuidadores, condiciones de exclusión y desigualdad, maltrato verbal, físico y psicológico, entre otros. En estas comunidades se suma la falta de oportunidades educativas, recreativas y de empleo y de una situación habitacional deplorable que incide en la infracción de valores éticos y morales, con realidades que han rebotado los altos índices de violencia y agresividad al interior del aula de clase y fuera de ella en el ámbito social y familiar.

Para una reflexión en estos momentos de fortalecimiento humano, búsqueda de la paz, reconstrucción de valores, investigación y vivencias en la complejidad de la motricidad humana y el ser corpóreo se hace necesario un razonamiento complejo y un estudio multidisciplinario dedicado a estos temas. Si cada maestro, padre de familia, rector, coordinador, ya sea en el área de la educación física o no, ayudara a reeducar el

NOTAS DE AUTOR

- * Doctora en Ciencias de la Motricidad Humana. Magíster en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Msc. en Recreación. Especialista en Educación para la Recreación Comunitaria. Licenciada en Educación Básica en Danza. Licenciada en Ciencias de la Educación Física, Recreación y Deportes. Docente de la Universidad Pedagógica y Tec-nológica de Colombia, glosespe28@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-2845-1925>

cuerpo humano estaríamos evolucionando y no involucionando; podríamos, adecuar nuevamente un cuerpo sano en mente sana al replantear teorías e investigaciones hechas al respecto. Lo más urgente es fundamentar el movimiento y la corporeidad en beneficio de la calidad de vida. Así retomamos a Le Bouch (1977) quien utiliza como medio pedagógico al “Acto Motor” en todas sus variaciones y formas, convirtiendo su psicokinética en un método educativo, el cual busca lograr los siguientes puntos: (1) Desarrollo de la estructuración perceptiva, que implican el conocimiento y percepción del propio cuerpo, además de la percepción temporal y orientación en el espacio. (2) Ajuste postural, implícito en la estructuración del esquema corporal. (3) Ajuste motor en la habilidad manual y coordinación motriz; se suma a este punto el aprendizaje en la praxis.

La perspectiva social y educativa–recreativa que vincula la relación personal y del contexto en el que se desenvuelven los individuos, contribuye al desarrollo físico, intelectual, afectivo e integral, al momento de interactuar con los demás. Las instituciones, empresas, centros, buscan integrar mediante la lúdica, al discente en la comunidad como un miembro activo y participativo, ya que la educación tiene que ver con el proceso de estructuración de la personalidad, debido a que estos son seres flexibles, maleables, cambiables y con capacidad de auto transformación, es decir, tienen la capacidad de desarrollar diversas habilidades en su proceso de enseñanza-aprendizaje.

Cabe resaltar que a partir de la interrelación social los educandos potencian la capacidad de expresión, la autonomía académica y las vivencias significativas, que les permiten una acción responsable consigo mismo, con otras personas y con el mundo. Para Torres (2004) “lo lúdico no se limita a la edad, tanto en su sentido recreativo como pedagógico. Lo importante es adaptarlo a las necesidades, intereses y propósitos del nivel educativo”. En ese sentido, el docente formador debe desarrollar la actividad lúdica como estrategias pedagógicas respondiendo satisfactoriamente a la formación integral.

De este modo, las actividades recreativas fomentan el trabajo en equipo, favorecen la sociabilidad del individuo y desarrollan la capacidad creativa, crítica y comunicativa. Se puede afirmar que los juegos, rondas y dinámicas tienen una influencia significativa en el desarrollo de la memoria, procesos de atención, fluidez verbal, razonamiento y aptitudes creativas. Asimismo, los juegos pedagógicos adicionan importancia a todas aquellas cosas que habíamos estimado que no eran necesarias, porque nos muestran la realidad desde una perspectiva creativa, muy activa, fortaleciendo nuestro cuerpo.

Si queremos una sociedad saludable y en movimiento, debe inculcarse a los niños lo que verdaderamente es importante para su cuerpo y su mente. Cambiar los malos hábitos, por un estilo de vida saludable es lo que se quiere como profesionales del área de la salud-educación y como personas conscientes del daño que inflige a los niños pasar muchas horas viendo la televisión, registrando el teléfono, contemplando anuncios de comida insana, dejando en un segundo plano las salidas a jugar, a moverse y a comer cosas más naturales.

La percepción de la corporeidad, a través de las actividades recreativas, está en el sentir, el andar, el pensar, un cuerpo viviente traspasando las complejidades de un mundo globalizado, donde puede ser pasiva–activa, espontánea, selectiva y con elementos simbólicos. El valor de un cuerpo expresivo es una prioridad hoy en día, por eso las impresiones que han dado paso a nuevas investigaciones son ideas a resaltar para proponer un cambio radical del ser corpóreo en su esencia. Debe buscarse, en definitiva, el momento de la idealidad desde la complejidad propia de la modernidad reflexiva, hasta llegar a lo que se ha denominado principios didácticos hacia una pedagogía del cuerpo (Arboleda Gómez, 2004).

Se conoce, se habla de la recreación, pero son pocos los que en realidad viven y sienten la recreación, pocos los que enseñan cómo realizarla y cómo fomentarla. Es prioridad que todos los recreadores capacitados (no empíricos) profundicen tanto en la teoría como en la práctica a fin de brindar las herramientas lúdico-pedagógicas que posibiliten un mejor acompañamiento en el aprendizaje vivencial, fortaleciendo el cuerpo humano y con ello afloren los sentimientos y se dejen atrás los malos hábitos, para situarnos todos en un óptimo nivel de salud.

La recreación educativa se podría definir, siguiendo a Cuenca (2004) como un modelo vivencial de educación en el ocio, en tanto intervención educativa a largo plazo, que se basa en situaciones, vivencias y experiencias formativas relacionadas con el tiempo libre.

De allí que esta investigación se planteara como propósito clarificar y fortalecer los fundamentos teóricos y prácticos de la motricidad humana en el sector educativo, a través de la danza, la lúdica y la recreación, con el fin de presentar propuestas de formación corpórea que permitan la transformación de los individuos y las comunidades, que repercutirán en mejorar su calidad de vida.

La recreación y la motricidad humana

Al involucrar la recreación en el despertar del ser corpóreo se proponen alternativas pedagógicas con las actividades recreativas como ejes fundamentales para darle un objetivo tanto educativo como biopsicosocial. De esta manera, se establece un paradigma en el cual la recreación no solo se utiliza en el tiempo libre o en el ocio alternativo individual o grupal, sino que involucra la transversalidad en la enseñanza, reeducando el cuerpo activamente dentro o fuera del aula de clase. Es un despertar dinamizador donde el estudiante y el maestro (en una dupla integrada) trabajan conjuntamente en las necesidades y habilidades requeridas en cada área del saber.

Según Gamboa y Pena (2017), las necesidades actuales de la educación demandan que el docente sea creativo e innovador en la planeación de sus procesos pedagógicos, se debe pensar en la necesidad de la reconstrucción de valores consecuentemente para humanizar la triangulación que se conforma con la familia, educación y sociedad. Si estos tres entes se unifican en pensamiento y acción, se codifica la necesidad de interactuar transversalmente para que en trabajo de equipo pueda sostener un mundo limpio de violencia y de malos hábitos que deterioran la sociedad.

La danza (una actividad altamente recreativa) implica mover el cuerpo de un modo rítmico, además puede ser considerada un movimiento expresivo, sin embargo, no debemos limitar a esta acepción su trabajo en el ámbito educativo, ya que debe ser un medio más para conseguir una educación integral del individuo, fomentando a través de ella el conocimiento, aceptación y dominio del propio cuerpo, favoreciendo además su relación con el mundo que le rodea, es decir formándolo tanto desde el punto de vista motor como desde el socio afectivo. Corporeidad y motricidad son como la noche y el día, la una sin la otra no pueden existir, cada acción tiene su complemento por lo que es de vital importancia conocerse a sí mismo para lograr evolucionar un cuerpo vivo sediento de movimiento.

Como indica Merleau Ponty (1999), todo lo que sabe la ciencia o sabemos por nosotros mismos, se produce a través de nuestra experiencia y nuestras percepciones. Somos la fuente absoluta de nuestra existencia y nos hacemos seres a nosotros mismos. Mediante la corporeidad somos nosotros en el mundo. Y las acciones, el deporte, las actividades lúdico recreativas, nuestro simple vivir consciente en ser, sentir, hacer, emocionar son manifestaciones más o menos visibles de nuestra motricidad.

La recreación, asimismo, es una actividad fundamental y de gran importancia para la formación de hábitos y el desarrollo de habilidades y destrezas; sin embargo, no es tan solo eso, sino que proporciona beneficios para el crecimiento y el desarrollo de la coordinación motora y la resistencia; además de que debe ser considerada una herramienta pedagógica para la transformación educativa. A la recreación, no siempre se le ha dado la importancia que se merece, no obstante es una actividad formadora de la personalidad del participante; tampoco se le había visto como medio educativo o procedimiento de enseñanza, pero ahora podemos observar que la evolución de la recreación en las escuelas y las instituciones ha sido muy satisfactoria.

En el proceso de enseñanza, la recreación puede ser la base de una secuencia de fortalezas en todas las variables concernientes a la pedagogía lúdica-recreativa, ya que van enlazadas fortaleciéndose la una con la otra al formar un engranaje de saberes destinados a mejorar el proceso educativo en beneficio de la sociedad.

La pedagogía recreativa es el desarrollo impulsado por la posmodernidad en su proceso de reflexión y transformación permanente, con visión pluralista de paradigmas que apuntan al estudio de los campos de la recreación, es por ello que el movimiento no puede desconocer la animación lúdico-expresiva que trasciende la función de la recreación a una dimensión de compromiso con la transformación cultural que se da desde la iniciativa de la recreación a través de estrategias de animación. La recreación educativa manifiesta una inmersión en el ámbito maestro-estudiante, se da la posibilidad de comunicación, interpretación, conocimiento, creatividad reconstrucción de valores, de mucho intercambio sobre la base de propuestas de actividades recreativas educativas.

En estos momentos de transformación social y educativa, se hace imperante que la recreación y el ser corpóreo sean ejes fundamentales de la reconstrucción de una sociedad emotiva, educativa y llena de vitalidad, así mismo se debe utilizar cada movimiento dentro del contexto educativo. Se puede afirmar que las “clases pasivas pasaron de moda”; el activismo, el hedonismo realizado en pausas activas, marcadas por la transversalidad e interdisciplinariedad en la enseñanza evolucionan con un aprendizaje significativo vivencial, el cual puede ser garante de que el aprendizaje y la atención son 100% más efectivos. De ahí que impulsar el aprendizaje educativo por medio de rondas, juegos y dinámicas sea una acción que fortalece cognitivamente al estudiante.

La actividad física constante con actividades recreativas es una oportunidad para que las instituciones sean centros de excelencia y cualificación, de allí que todas las instituciones, empresas, centros deberían implementar las actividades recreativas como norma para una mejor calidad de vida y mejor desarrollo corporal. El posicionamiento de la recreación es vital, ya que esta tiene versatilidad de formas y maneras cómo utilizarla: dentro del aula, fuera del aula, en campos deportivos, en campos abiertos, en casas o centros, en casas de familia, en clubes, caminerías, etc. Hacer recreación es hacer actividad física, practicar algún deporte, es bailar rítmicamente, es activar el ser corpóreo.

Nuestra meta como amantes de la recreación es ser capacitadores integrales, ser hegemónicos con fuerza cambiante y constante, para que la creatividad e innovación estén presentes en las propuestas y talleres, y que sean los motores del cambio educativo y social por una sociedad en construcción, a partir del trabajo colectivo.

La motricidad humana (la energía para el movimiento intencional de la trascendencia, o de la superación) que se corporaliza en acciones, es inseparable de la consciencia y del deber ser. Sin el deseo, visible en el cuerpo en acto, de superación de lo que se es y de lo que se tiene, no hay sujeto. El ser humano, en cuanto ser sin acto, es una alienación. La motricidad humana en cuanto ciencia actual y por tanto abierta, autopoietica, autorreferente, en proceso continuo de organización, producción y reproducción, es un grito hacia la comunicación social. La motricidad humana hace el tránsito de lo físico al cuerpo en acto (o acción), dando relevo al texto que la motricidad produce. (Trigo y Montoya, 2014, p. 57)

También es conveniente resaltar lo que afirma Kolyniak (2003) sobre la motricidad, en cuanto que implica “la praxis orientada por valores como la búsqueda de condiciones de existencia material y espiritual (...), la ampliación de la libertad de pensamiento, sentimiento y expresión crítico-creativa, la promoción de la solidaridad y del respeto a la alteridad”.

Asimismo, los elementos vinculados a la motricidad generan integración en la relación del ser humano con sus semejantes y su ambiente. Esto trasciende la visión dual occidental, como lo señalan Bohórquez y Trigo, (2006) para ubicarnos en la búsqueda de la armonía con nuestros diversos sistemas, cuerpos, notas o identidades. Por ello la potencialidad educativa de la experiencia de la corporeidad es el rasgo definitorio de la motricidad frente al movimiento.

Teorías que fundamentan la motricidad humana

Se puede describir que a través de la historia muchos teóricos han estudiado la motricidad humana, cada uno con sus aportes concebidos según las circunstancias del contexto y hábitat establecido. El mundo gira alrededor de un eje donde las conductas del ser humano están signadas por un consumismo permanente y la realidad es la robotización del ser. De ahí la importancia de replantear los paradigmas y enunciar algunas teorías que aportan a los estudios de la motricidad humana, como las de Trigo y Montoya

(2006), quienes hacen un recorrido por Morín, Varela, Maturana (teoría de la complejidad); filosofía de las ciencias con Kuhn, K. Popper, Feyerabend, Habermas; Adorno, Habermas, Benjamín, Marcuse, Horkheimer (teoría crítica); Bohm y Peat, Prigogine (teoría del caos); Freire (teoría de la libertad); Marina, Marín, Maslow, Rogers (teorías de la inteligencia creadora); Csikszentmihalyi (teoría del *fluir*, ludismo); Blondel, Gabler, Nischt (teoría de la acción); Watzlawick, escuela de Palo Alto (teoría de la comunicación); escuela de Kansas, Bronfenbrenner (teoría de la ecológica del desarrollo humano); Zemelman (teoría epistémica); Flischman, Aldana, Kastika (teoría de las organizaciones); Varela, Husserl, Merleau-Ponty (teoría de la neurofenomenología); Csikszentmihalyi, 1998; Vicens, 1995; Weinstein, 2003 (teoría de la psiconeuroinmolología).

Los cursos de motricidad humana han de acentuar que el saber no es un conjunto de conocimientos puramente intelectuales, ni simplemente físicos, pues la cultura es la alianza del saber y la vida, complementados en el mismo ser. El paradigma de la complejidad plantea desafíos para la praxis profesional en contextos atravesados por la crisis, lo que implica, al mismo tiempo, nuevas necesidades de formación para las comunidades, que como lo señala Trigo (2016) es pluriétnica, multicultural, multilingua, con cosmovisiones diversas, con distintas expresiones de violencia, tensiones políticas y económicas, riquezas ecológicas amenazadas, y confusión de valores (eminente compleja).

En la teoría del caos (Briggs y Peat, 1990; Prigogine, 2012) se considera que pensar en la evolución del ser humano en este momento sí es un “caos total”. El hombre es un individuo inconstante, cambiante a la crítica y emancipación de un mundo atrayente a la obesidad y sedentarismo por un camino tecnológico que ha evaporado el dominio neurológico de las emociones y del bienestar del cuerpo humano. No edifica conocimientos y condiciones de aptitud para respaldar un caminar sano y de mucha creatividad e innovación. Por esta desorganización presente hoy en día, comenzaremos a fundamentar la necesidad prioritaria de que la tríada del ser corpóreo domine y se apropie de la nueva evolución activa emocional del ser humano.

Para Freire (1989) explorar las teorías de la libertad y la autonomía implican sumergirnos en un mundo de emociones guardadas y custodiadas en épocas anteriores, por su brutal tradicionalismo donde “la letra con sangre entra”. Hablar de libertad es volar con la imaginación donde el cuerpo emana movimientos rítmicos, deseos reprimidos y sed de conocimientos, adquiriendo felicidad y dándole liberación a un ser no pensante por la robotización. Es aquí en esta teoría donde se puede fundamentar un gran cambio en el que se contempla lo sincrético, mezclar elementos y necesidades para que el individuo sea propositivo y activo en el proceso de recuperación de su ser corporal.

El mismo Freire (1992) aporta en este sentido de la contradicción en la que se desafía al oprimido proponiéndole una nueva fórmula: transformarse en los restauradores de la libertad tanto del opresor como del que se siente oprimido. De esta forma, debería nacer un hombre nuevo que supere la contradicción: ni opresor ni oprimido: un hombre liberándose, humanizándose. Así lo afirmó Freire: “La palabra verdadera es la praxis, porque los hombres deben actuar en el mundo para humanizarlo, transformarlo y liberarlo”.

En la teoría de la inteligencia creadora (Guilford, 1982; Maslow, 1994; Rogers, 2000) para transformar esta realidad, el hombre debe ser muy ambicioso con la creatividad e innovación, porque los deseos se convierten en proezas, cada deseo es una propuesta con necesidad espiritual y emocional, hay emoción, hay un ludizar que dinamiza ese cuerpo vivo que cada individuo tiene. Aquí se puede eslabonar la recreación que etimológicamente es “volver a crear”, por tanto si cada ser humano replantea su forma de vivir, su forma de estudiar, si de las vivencias se aprende, si hacemos inclusión, si ayudamos al necesitado, si entre todos armamos una cadena invencible de activación, de conocimiento, y sobre todo de la reconstrucción de valores para que vivamos en paz como un ser humano más activo y dinámico, todo sería diferente.

En la teoría del *fluir* y el ludismo humano, la pedagogía tradicional muchas veces opaca y encierra las ideas u opiniones de los estudiantes, por esta razón se debe estar alerta con el olvido de las emociones, con el frío de la didáctica y la pedagogía de algunos maestros. Ciertamente, la tristeza y falta de interés de los estudiantes unidas a su problemática contextual conlleva la malformación del cuerpo humano, el ajuste postural, ya que

aparece el síndrome de cuello roto por el uso de la tecnología, el síndrome del túnel carpiano por el uso de los juegos Play Station, redes sociales etc., produciendo la obesidad, el sedentarismo y diversas malformaciones posturales. Por consiguiente, una de las estrategias para combatir cada uno de estos problemas ha sido la lúdica.

Para la reconocida escritora Motta (2004) en Fundamentos de la educación, la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo, la metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar; esta metodología genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas. La lúdica se caracteriza por ser un medio que resulta en la satisfacción personal, a través del compartir sin importar la edad, pues solo se requiere tener un espíritu libre y alegre sin cohibiciones de divertirse y reír. Es algo que debe fluir desde su interior sin contaminaciones y/o prohibiciones.

El fluir de la pedagogía lúdica tendrá satisfacciones tanto cognitivas como corpóreas, resultado de una experiencia para la vida, una herramienta necesaria para el día a día, donde fluyen las emociones y necesidades que el cuerpo exige para llegar a la plenitud del ser. Además, es necesario utilizar estrategias como experiencias vividas y sentidas, pues puede servir de luz o respuesta a cualquier situación que los estudiantes estén viviendo o puedan vivir en un futuro debido a que en la cotidianidad de un pedagogo cada clase o cada interacción con sus alumnos es un enriquecimiento diario. Sus experiencias quedan como una fracción de sabiduría, por ello es bueno que cada estudiante se sienta libre de opinar, de contar, de expresar sus emociones, lo que siente o piensa de cada cosa así sea fallida. Esto es un aporte valioso por lo que el docente puede aprovechar para ofrecer un punto de vista diferente y mejor de la situación, para que así se formen con una mentalidad positiva sobre el diario vivir, lo cual estimula identidad de líderes, candidatos a cambiar positivamente su contexto.

La teoría de la acción se permea en el día a día donde nacen nuevos soñadores, se forman dirigentes y se hacen profesionales, pero con una mente estandarizada sobre las cosas, sobre sus sueños, anhelos, metas y expectativas. Muchas veces cuando se habla de la opinión y la posibilidad de algún tema se genera una idea general pero todos pueden expresarse de diversas maneras. La función como educadores en esta formación del activismo es poder cambiar estas mentes positivamente, es accionar el sistema neuronal donde se codifique el buen uso del ser corpóreo y su proceso cognitivo para que fluyan nuevas formas de conservación de la esencia del ser humano y se enriquezca su personalidad. Podrán ver sus preocupaciones, problemas o diferentes situaciones de modo asertivo, factor clave en la lúdica –recreativa del accionar del individuo. Cada uno de ellos aprenderá a actuar conforme sea la solución más viable, siempre teniendo en cuenta que el proceso dejará una satisfactoria experiencia que servirá de guía en otras miles de situaciones que se presenten en el transcurso de la vida. Al respecto, la Red Internacional de Investigadores en Motricidad Humana (www.sintmh.com) puntualiza: la acción es la complejidad entre sensación, pensamiento, intención, emoción, consciencia y energía.

La teoría de la comunicación es tan asertiva como la luz y la noche, si no existen no hay vida. La comunicación es la base del transmitir, ya sea por medio de gestos, de señas, de ondulaciones corpóreas, del llanto, de la risa, de ansiedades, de emociones, sin la comunicación seríamos seres inertes. El ser corpóreo profundiza en la comunicación de todos sus sentidos y deseos donde su expresión corporal plantea su caminar en el mundo. Los seres humanos como seres corpóreos nos comunicamos en la integración de nuestros siete cuerpos (Bohórquez & Trigo, 2006), a través de los siete lenguajes (oral, escrito, plástico, gestual, musical, onírico, silencio). El trabajo desde la motricidad es explorar estos lenguajes para descubrirnos con el otro y juntos participar en la construcción de mundos posibles, en donde la sensibilidad es el factor primero con el cual tomamos consciencia de quiénes somos y cómo recreamos el mundo de la vida.

Es difícil separar algunas teorías para un modelo teórico, ya que si miramos en las ciencias de la motricidad humana convergen muchas que son necesarias para seguir profundizando y analizando su comportamiento a través de generaciones.

Es importante replantear qué se está haciendo para evidenciar el buen uso o alteraciones de las hipótesis que han fundamentado los teóricos que han mirado al ser humano a través de los años para un mejor desarrollo motriz y continuar explorando en función de aumentar las perspectivas del beneficio de los actores.

CONCLUSIONES

En las ciencias de la motricidad humana hay muchos paradigmas que a veces nos llevan a un repensar total, debido a que las prácticas corporales se alteran de acuerdo con la necesidad y el contexto. Es indispensable entender y practicar la complejidad del buen uso del desarrollo motriz, ya que el consumismo y la tecnología mecanizan al ser humano al extremo de quitarle la libertad de pensamientos e ideales, al transformarlo en un ser conformista y sedentario, además de provocarle serios problemas de salud con una obesidad generalizada y cuerpos trastornados, enfermos, sin movimiento.

Por otra parte, también se evidencia que la ecología de la evolución del desarrollo humano se ha reducido notoriamente, entonces si retomamos los estudios y teorías de la motricidad humana dentro de las tendencias actuales estas han sucumbido alterando procesos como la enseñanza de la educación física, la recreación y el deporte desde el ámbito familiar, social y educativo, ya que el sujeto epistémico en su proceso de evolución se encuentra nadando en un río de necesidades superfluas en la que el consumismo actual está fundiendo la conciencia y la “unidad” de la vivencia del ser humano.

Como afirma Varela (2000), uno de los más importantes avances en ciencia en los últimos años es la convicción de que no podemos tener nada que se asemeje a una mente o a una capacidad mental sin que esté totalmente encarnada o inscrita corporalmente. Surge como una evidencia inmediata, inexplicablemente ligada a un cuerpo que es activo, que se mueve y que interactúa con el mundo. Para explicar el fenómeno de la cognición Varela (2000) acuña la palabra “enacción” para conceptualizar dos ideas relacionadas. Primero, describir la característica autónoma de un organismo, esto es, la capacidad intrínseca de generar y mantener su propia identidad somática y, por tanto, definir sus propios dominios cognitivos. Y, segundo, especificar que dichas estructuras cognitivas emergen del acoplamiento recurrente entre el cuerpo, el sistema nervioso y el ambiente del organismo.

De ahí la importancia de la neurofenomenología, en la cual la conciencia, la percepción y el dominio corporal son los ejes del desarrollo de la motricidad humana, unificado al estudio de la recreación en la que se fundamenta el bienestar bio-psico-social para el mejoramiento de una sociedad. Señala Valera (2000) que no es posible separar los procesos sensoriales y motores, la percepción y la acción, de la cognición (enfoque enactivo de la cognición). La percepción no es una simple recuperación de un mundo predefinido, sino que es la acción guiada perceptualmente en un mundo que es inseparable de nuestras capacidades sensomotoras, así la cognición “no está constituida por representaciones, sino por acciones corporeizadas” –micro mundos y micro identidades.

La confrontación inmediata con el mundo se convierte en el trabajo más complicado, pues es el aspecto que ha tardado mucho más tiempo en desarrollarse. No se trata de negar la importancia de la deliberación y el análisis, sino de relevar la importancia de esos dos modos cognitivos, y tener en cuenta que la mayor parte de nuestra vida activa pertenece a la confrontación inmediata que es estable, transparente y basada en nuestra historia personal.

Las actividades lúdicas, la recreación y el movimiento seguirán siendo motivos de una educación más humana que genera mayores beneficios al ser humano.

REFERENCIAS

Arboleda Gómez, R. (2004). Las expresiones motrices en América Latina en la tensión global – local. Una apuesta desde la corporeidad, en el marco de la modernidad reflexiva. *Revista Apuntes, Educación Física y Deportes*, 78, 91-97.

- Bohórquez, F. y Trigo, E. (2006). Corporeidad, energía y trascendencia. Somos siete cuerpos (identidades o notas). *Pensamiento educativo*, 38. 75-93.
- Briggs, J. y Peat, D. (1990). *Espejo y reflejo. Del caos al orden*. Barcelona: Gedisa.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Creatividad el fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona, España: Paidós
- Cuenca, M. (2004). *Pedagogía del ocio, modelos y propuestas*. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Freire, P. (1989). *La educación como práctica de la libertad*. Río de Janeiro, Brasil: Paz e Terra.
- Freire, P. (1992). *Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la Pedagogía del oprimido*. Río de Janeiro: Paz e Terra.
- Gamboa Caicedo, G. (2016). El ser corpóreo y la recreación. Seminario virtual Recreation virtual Camp Latam 2016, realizado desde la ciudad de Santo Domingo y Barquisimeto (Venezuela). Recuperado de <http://3dvirtualcamp.com/wp-content/uploads/2016/12/Gloria-Gamboa.pdf>
- Gamboa Caicedo, G. y Pena, W. (2017). La danza, la lúdica y la recreación como alternativas pedagógicas en la reconstrucción de valores. *Competencias digitales innovación y prospectiva*. Colombia: Corporación Centro Internacional de Marketing Territorial para la Educación y el Desarrollo. Corporación CIMTED, pp. 170 – 184.
- Guilford, J. P. (1982). Cognitive psychology's ambiguities: Some suggested remedies. *Psychological Review*, 89, 48–59.
- Kolyniak, C. (2003). Propuesta para un glosario inicial para la ciencia de la motricidad humana. *Revista Consentido*, 1. www.consentido.unicauca.edu.co.
- Le Boulch, J. (1977). *La educación por el movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Maslow, A. (1994). *La personalidad creadora*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Merleau Ponty, M. (1999). *Fenomenología da percepção* (Moura, C. Trad. 2a ed.). Sao Paulo, Brasil: Matins Fontes.
- Motta, C. (2004). *Fundamentos de la educación*. Colombia: Cerlibre.
- Prigogine, I. (2012). *El nacimiento del tiempo*. Buenos Aires: Fábula Tusquets Editores.
- Rogers, C. (2000). *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Torres, L. (2004). *Tres enfoques teórico-práctico*. México: Trillas.
- Trigo, E. (2016). De la motricidad humana al paradigma vida. *Fundación Naturaleza, Planeta y Vida: Instituto Internacional del Saber Kontraste (Colección Ideas)*. Recuperado de <http://repositorio.ucm. cl:8080/handle/ucm/1790?show=full>
- Trigo, E. y Montoya, H. (2006). Teorías que fundamentan la ciencia de la motricidad humana. Universidad del Cauca. Colombia, IV Coloquio internacional de Pedagogía y Currículo, Paipa (Colombia), 17-20 octubre 2006.
- Trigo, E. y Montoya, H. (2014). *Motricidad humana. Política, teorías y vivencias*. España-Colombia: Instituto Internacional del Saber Kontraste.
- Varela, F. (2000). *El fenómeno de la vida*. Santiago: Dolmen Ediciones.
- Vicens, J. (1995). *El Valor de la salud. Una reflexión sociológica sobre la calidad de vida*. Madrid, España: Siglo XX.
- Weinstein, L. (2003). *Personas saludables en un desarrollo saludable*. Santiago de Chile: Lom