

Ensayo: “La corporeidad ante un regreso a la nueva normalidad”

Profra. Claudia Gutiérrez
González.

Nivel: Preescolar

“Escuchar lo que el cuerpo dice es integrar esta idea de corporeidad como construcción y desarrollo de conciencia corporal, cuidado de la salud, aceptación de uno mismo y placer por el movimiento. “

Alicia Grasso

El concepto de corporeidad es entendido como una pluralidad del cuerpo que compone nuestro ser es decir lo físico, lo emocional, lo mental y lo espiritual mismo que esta contenido por un gran cumulo de emociones que permiten al individuo ser.

Para ello la corporeidad tiene una dentro de sus elementos la imagen corporal comprendida como una imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo, esa imagen que desde que nacemos o somos pequeños hasta adultos la misma familia nos la ha impuesto por ser el bonito, la gordita, el chaparro entre otros o comparación con otros, él es mejor que hubieras sido como, así mismo la sociedad también ha sido parte de estas etiquetas que desde un inicio quedan adheridas a toda una vida. Misma imagen corporal que permanece y es la que tenemos y que pueden causar un efecto positivo o negativo a lo largo de nuestra vida.

En esta situación en la que estamos viviendo en donde nuestra corporeidad se vio afectada en el sentido de que de una rutina en la que el cuerpo estaba acostumbrado a salir, a visitar los lugares, a festejar cumpleaños, visitar a los familiares en fin toda una serie de eventos qué desde un punto de vista físico y emocional así como social estaba acostumbrado y sobre todo el mantener un acercamiento afectivo con nuestros familiares un abrazo, saludo y al comenzar con una contingencia pasamos a un cambio total que la corporeidad se vio limitada , a él tener que adaptarse a una forma en la cual permanecía pero no todo el tiempo como es la casa, el tener que descubrir espacios donde moverse o crear espacios para desplazarse, el cómo convivir todos los días con la familia, en cambiar todo un estilo de vida que aún permanece pero desde un cuerpo emocional no lo comprende.

Es por esto, que la corporeidad tanto en los niños y niñas así como adolescentes se limitó y comienza la incertidumbre y el cuestionamiento de ¿qué pasará ahora? con la educación física si su lugar es en espacios abiertos que permiten una corporeidad con mayor libertad y que ahora está entre un lugar cerrado y que en cierto momento los niños niñas y adolescentes buscan esos espacios, los desplazamientos de ir de casa a la escuela y sobretodo el convivir con docentes y amigos.

En fin se puede decir que nuestra corporeidad no estaba preparada para recibir estos grandes cambios repentinos que se están viviendo en nuestra sociedad.

Sin embargo, ¿qué de positivo ha traído esta contingencia para la corporeidad? inicialmente que se centró la atención en el cuerpo en todos los aspectos: físico, psicológico social ya que la forma de vida era tan acelerada que la costumbre y rutina encerraban a ese cuerpo como un robot, ahora el cuerpo es uno de los aspectos importantes por ejercitarlo, alimentarlo y sobre todo darle ese descanso que en algunos no permanecía.

otro aspecto es el aspecto emocional siendo uno de los elementos fundamentales de la corporeidad ya que desde la educación física en la mayoría de las ocasiones nos referimos al aspecto físico y en sus movimientos.

Merleau –Ponty, en la corriente de la fenomenología, es uno de los primeros autores que hablan del concepto de corporeidad como experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales ,sociales y simbólicas. La corporeidad es para él fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros.

Por lo tanto desde el aspecto emocional en este confinamiento hay una mayor sensibilidad por manifestar emociones a los seres queridos que permanecían dormidas en algunos mientras que en otros se agudizan más, la corporeidad se manifiesta así como los valores que antes del confinamiento se habían escondido, el considerar y observar que la corporeidad es y será el principal elemento que saldrá a la luz cuando esto termine.

Esto implica que al regresar tendremos un “desafío psicológico” es decir tener más amor por la corporeidad como el cuidarse, y cuidar el regular emociones que antes eran un descontrol, apoyo, empatía y nuevamente el adaptarse a una nueva normalidad con una sana distancia.

Por lo tanto esto es una gran oportunidad de generar creatividad para trabajar la corporeidad desde la educación física el de reorientar actividades que permitan no solo involucrar lo físico sino lo mental y lo emocional principalmente, a un trabajo cooperativo es rediseñar nuestra practica en un nuevo mundo .

Ya que todo cambio, nos impulsa a pensar en otras estrategias, y sobre todo en reintegrar ese cúmulo de emociones que son las que al regresar centrarán nuestra atención.

Ahora bien, una de las propuesta para trabajar la corporeidad en una nueva normalidad considerando la corporeidad en la educación física es:

1.-EL MINDFULNEES

El mindfulness es un método para pulir y limpiar las impurezas que tenemos en nuestra mentalidad y las oscuridades que hemos ido acumulando a lo largo de la vida. (jon kabat-zinn).

Quien fundó en 1979 el *center for mindfulness* en la universidad de Massachusetts. Ahí empezó a desarrollar la técnica de reducción del estrés basado en mindfulness (mbsr, siglas de *mindfulness based stress reduction*).

Así que en castellano se ha traducido como «atención plena»,

Cuando hablamos de mindfulness, siempre hay 4 habilidades presentes:

1. Capacidad de estar atento: El mindfulness como entrenamiento para aprender Focalizar la atención de manera consciente.
2. Capacidad de vivir en el presente: es decir, saber permanecer en el aquí y el ahora.
3. Capacidad de dirigir la intención: cuanto más entrenas tu mente para dirigirla hacia donde eliges.
4. Capacidad de aceptar: Tenemos que aprender a estar en contacto con las experiencias sin entrar en juicios, luchas, críticas o conflictos.

¿Por qué trabajar el mindfulness en los niños y niñas en la sesión de educación física en una nueva normalidad? Es una técnica que responde a la necesidad en la realidad que estamos viviendo de concebir a la corporeidad en un estado de tranquilidad desde el punto de vista físico y mental ya que uno de los principales propósitos es prestar atención a lo que pensamos a lo que sentimos y las sensaciones corporales “sentir aquí y ahora” actuar de una forma más reflexiva.

La respiración es un elemento fundamental nos informa como no s encontramos y como nos sentimos observar como respiro como el aire entra y sale.

Aprender a prestar atención y descubrir como respiro estrategia para volver a la calma cuando es necesario.

EJERCICIOS MINDFULNESS PARA NIÑOS PARA LA SESION DE EDUCACIÓN FÍSICA

Para una atención en la sesión, es al inicio, considerando las medidas que se han tomado con esta nueva normalidad.

1.-Los juguetes

En posición de sentado y utilizando 6 juguetes colocarlos al lado derecho recordar que la respiración es factor importante .inhalar tomar un juguete pasarlo hacia el lado izquierdo y exhalar. Realizarlo hasta terminar de pasar todos los juguetes

2.-La abeja

En posición de sentado colocar las palmas extendidas en las orejas inhalar aire profundamente exhalar realizando el sonido de una abeja letra "m"(mmmmmmm) al mismo tiempo que se exhala. Repetirlo 4 o 5 veces.



3.-La campana

En posición de sentados, con ojos tapados, inhalar y escuchar el sonido de la campana mientras exhala al terminar el de escuchar el sonido de la campana levantar la mano.



4.- La rana


En posición de sentado inhalar elevando el pecho (imitar como respira una rana) exhalar y mirar hacia los lados como lo hace una rana, sacar la lengua. Repetirlo 4 o 5 veces.



5.-El chocolate


Parado conservando la sana distancia, parados cada niño tiene un trozo de chocolate tendrá que saborearlo sin masticarlo hasta que se deshaga completamente.

EJERCICIO 4 SENTIDO DEL GUSTO




REPARTIREMOS UNA ONZA DE CHOCOLATE A CADA ALUMNO:

- OBSERVAR EL TROZO
- METÉRSELO EN LA BOCA SIN MASTICARLO
- ESPERAR A QUE SE DESHAGA POR COMPLETO



SABOR Y TEXTURA



6.- El vaso

Utilizando un vaso de plástico donde alcance la mano del niño ,niña con agua colocar un objeto dentro de esta inhalar y exhalar al colocar la mano dentro del vaso ,colocar inicialmente un dedo después dos hasta introducir toda la mano .realizar la pregunta ¿qué es lo que sentiste?.

EJERCICIO 5 CONCIENCIA KINESTÉSICA



QUE VAYA INTRODUCIENDO TODA LA MANO

FIJARSE COMO LA MANO SE INTEGRA CON EL AGUA

¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE?

7.-Las esponjas

En posición sentado, imaginar que en las manos hay unas esponjas: Frotar las manos, frotar las orejas, hombros, brazos siempre inhalando y exhalando.



2.-Playera de la sana distancia

Dentro de las medidas que se han determinado para el regreso a la nueva normalidad es el mantener una sana distancia, en el nivel preescolar por las características de los niños y niñas es un poco complicado, ya que, en todo momento existe un acercamiento, por lo tanto como propuesta para trabajar en educación física y proteger la corporeidad desde un punto de vista físico es la playera de la sana distancia.

¿En qué consiste?

Para su elaboración deberán realizarla los padres de familia

Materiales: Una playera de papá o mamá que no utilicen constantemente.

-Un aro (hula- hula) de 60cm.de diámetro (el aro deberá ser ligero).

Procedimiento se cose el aro en parte de abajo de la playera.



En la sesión de educación física mantiene la sana distancia y se utiliza como material didáctico para trabajar orientación principalmente.

CONCLUSIÓN

La corporeidad ante este confinamiento ha permitido ante una nueva normalidad que el ser se observe a profundidad mantenga cuidados que al salir de casa serán con precaución sin embargo, la corporeidad regresará a una libertad que no será como antes pero ya no estará entre 4 paredes .

Si hablamos de docentes será un reto iniciando por el mismo posteriormente con los niñas y niños, al replantear actividades que le permitan el trabajar aspectos emocionales para adquirir esa confianza nuevamente, el regresar a la escuela y que los padres ya no estarán como en casa de una forma constante y sobre las experiencias que se vivieron en el confinamiento que si bien es cierto no se sabe aún si fueron más positivas que negativas ,el rescatar juegos que permitan que los niños y niñas se integren nuevamente a un mundo escolar sobre todo el convivir con el otro o los otros y aprender a cuidarse y cuidar del otro .

Cabe mencionar que lo que sucederá en la nueva normalidad aun no es una afirmación, pero como se ha hecho hasta ahora con tres palabras se podría mencionar **acepta, adáptate y aprende.**

BIBLIOGRAFIA

GRASSO, Alicia. (2001). El aprendizaje no resuelto en educación física. La corporeidad. Argentina: Novedades Educativas.

GRASSO, Alicia, Erramouspe Beatriz. (2005). Construyendo la identidad corporal. La corporeidad escuchada. Buenos Aires: Novedades Educativas.

Eline,Snell. (enero 19,2019). Mindfunless Técnica de relajación para niños . enero 19,2019, de Recursos Aula Sitio web: <https://youtu.be/cFxjPQcAvEQ>

Sánchez,Gemma. (enero 24,2017). juego de las esponjas mindfulness. enero 24,2017, de youtu.be Sitio web: <https://youtu.be/OMZt5aB-mb8>

Recursos Aula. (enero 19,2019). MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños.junio15,2020,deRecursos Aula Sitio web: <https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ>