

LAS ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA EL DESARROLLO DE LA PSICOMOTRICIDAD FINA EN LOS NIÑOS DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA.

METHODOLOGICAL STRATEGIES FOR THE DEVELOPMENT OF FINE MOTOR SKILLS IN CHILDREN IN THE FIRST YEAR OF BASIC EDUCATION.

Autor: **Maribel Lupe Suarez Lozano.**

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-7351-1827>

Artículo recibido: 4 de Diciembre del 2021

Artículo revisado: 7 de Enero del 2021

Artículo aprobado: 23 de Enero del 2021

Licenciada en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica egresada de la Universidad Estatal de Milagro (Ecuador).

Resumen

Este trabajo investigativo tiene como finalidad promover la utilización de estrategias metodológicas para el desarrollo psicomotriz, para ello es necesario conocer como el docente analiza e interioriza estas técnicas y estrategias para luego aplicarlas de manera consciente en el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje. Determinando como las estrategias metodológicas influyen en el desarrollo de la psicomotricidad fina en los niños y niñas del primer año de educación básica de la escuela particular Padre Marcos Benetazzo de la ciudad de Babahoyo en el periodo lectivo 2020 – 2021.

Palabras claves: Estrategias metodológicas, Psicomotricidad fina.

Abstract

This research work aims to promote the use of methodological strategies for psychomotor development, for this it is necessary to know how the teacher analyzes and internalizes these techniques and strategies and then apply them consciously in the development of the teaching-learning process. Determining how methodological strategies influence the development of fine motor skills in boys and girls in the first year of basic education at the Padre Marcos Benetazzo private school in the city of Babahoyo in the 2020 - 2021 school period.

Keywords: Methodological strategies, Fine motor skills.

Sumário

Este trabalho de pesquisa visa promover o uso de estratégias metodológicas para o desenvolvimento psicomotor, para isso é necessário conhecer como o professor analisa e internaliza essas técnicas e estratégias para depois aplicá-las conscientemente no desenvolvimento do processo ensino-aprendizagem. Determinar como as estratégias metodológicas influenciam o desenvolvimento da motricidade fina em meninos e meninas no primeiro ano do ensino fundamental na escola particular Padre Marcos Benetazzo na cidade de Babahoyo no período letivo 2020-2021.

Palavras-chave: Estratégias metodológicas, Habilidades motoras finas.

Introducción

Entre los objetivos del currículo de párvulos está el de fortalecer el desarrollo integral de niños y niñas y de facilitarles técnicas y estrategias para mejorar el proceso de enseñanza aprendizaje incluyendo el desarrollo de las capacidades física finas y gruesas.

Esta investigación pretende determinar la incidencia que tiene el uso de estrategias metodológicas para el desarrollo de la psicomotricidad de niños y niñas, generando propuestas para ser aplicadas en los procesos de enseñanza aprendizaje a nivel preescolar y escolar si fuera posible.

Desarrollo

Desarrollo psicomotor del niño entre los dos y los seis años.

En este apartado se determinará las diversas conductas motrices que adquiere el niño entre los dos y los seis años. Entre estas edades el campo de acción del adulto aumenta en proporción a la edad cronológica del niño. Expondré en que consiste dicho desarrollo motor y como influyen los juegos y el deporte en él. Una vez que el niño ya anda sin dificultad, su marcha es correcta. Sin embargo, es posible perfeccionarla gracias a una serie de actividades que el niño debe realizar:

Equilibrio:

El equilibrio es la capacidad de mantener el centro de gravedad dentro de la base de sustentación del cuerpo. Descubrir todas las posibilidades de equilibrio, buscar los límites de este, explorar los factores que le aumentan o disminuyen, es tan importante como mantener correctamente una situación de equilibrio. El maestro debe conocer aquellas tareas que pongan en juego los factores de equilibrio. Las caídas, las paradas bruscas, las disminuciones de la base de sustentación, aumentar la altura, etc., suponen para el niño situaciones problemáticas en las que el equilibrio es el elemento más importante. No hay que olvidar que en esta edad mantener el equilibrio es una habilidad difícil de dominar y que requiere, por parte del niño, un gran esfuerzo nervioso y de concentración.

- Dominio del gesto y del tono muscular para mantenerse
- Aprendizaje de la caída
- Sentido del grupo en la elaboración de un proyecto conjunto
- Respeto a las realizaciones de los compañeros

A continuación, se explicarán algunos de los ejercicios que el maestro puede proponer al alumno para dominar la técnica del equilibrio

- Utilizando su propio cuerpo: el niño puede equilibrarse en el suelo con cinco apoyos (cabeza, manos y pies; nalgas, manos y pies), con cuatro apoyos (dos pies y dos manos; dos pies, una mano y la cabeza; dos manos, un pie y la cabeza), con dos apoyos (dos pies; una mano y un pie), con tres apoyos (dos manos y un pie; la cabeza y dos pies; una mano y dos pies; la cabeza, una mano y un pie), con un solo apoyo (un pie)
- Sobre un objeto: el niño puede equilibrarse sobre un objeto sin desplazamiento o con desplazamiento. Para el primero el maestro habrá de introducir diversos objetos (cajas, sillas, taburetes...) y para el segundo deberá introducir gran material (bancos, taburetes). Por supuesto, el material se escoge en función de la acción a realizar.
- Sin desplazamiento: mantener el equilibrio sobre objetos estables (sillas, cajas...) y sobre objetos inestables (balones, balones medicinales).
- Con desplazamiento: desplazarse sobre distintos objetos de formas diferentes (taburetes, bancos, barras...), desplazarse realizando a la vez otra acción, y desplazarse cerrando los ojos en algunos momentos.
- Transportando o manteniendo un objeto: de la misma forma, el niño puede hacerlo sin desplazamiento o con desplazamiento. El maestro deberá proporcionar a cada alumno material de pequeñas dimensiones (aros, picas, cajas)
- Sin desplazamiento: mantener en equilibrio un objeto pequeño sobre la cabeza o sobre otras partes del cuerpo
- Con desplazamiento: desplazarse manteniendo la pica en equilibrio o

desplazarse transportando otros objetos sobre el vientre o la espalda.

- Colocando en equilibrio diversos objetos: en este caso, el niño puede practicar el equilibrio tanto individualmente como colectivamente. El maestro debe dispersar por el espacio la mayor cantidad posible de material.
- Individualmente: colocar en equilibrio objetos de un mismo color, forma, material, tamaño.
- En grupo: realizar una construcción sobre la que el niño se pueda subir, más alta que él, o con más objetos. También desmontar la construcción sin que se caiga.

Carrera:

Es en esta edad cuando el niño puede comenzar a realizar “la carrera”, pues a pesar de andar de forma apresurada en años anteriores, no se podía considerar carrera, ya que el niño no tenía la capacidad de levantar ambos pies del suelo al mismo tiempo. Para que adquiriera dicha capacidad, el niño ha de poseer la fuerza necesaria en el tren inferior, y una vez que la posee, es capaz de realizar desplazamientos

Desplazarse constituye el conjunto de acciones posibles del niño; acciones corrientes de saltar, trepar, correr o aquellas más específicas como patinar, deslizarse... con las cuales puede relacionarse con otros niños. Los desplazamientos le permiten un mayor conocimiento del objeto y del medio, objeto y medio inducen a respuestas motrices ricas y variadas.

Aplicado a la didáctica, el maestro puede hacer que sus alumnos practiquen los desplazamientos utilizando diversas partes del cuerpo, preferentemente andando, corriendo, saltando, reptando, en cuadrupedia, rodando, etc; y pueden hacerlo en el gimnasio, en la pista de atletismo, en el patio, en el bosque, en el parque. El niño se puede desplazar rápido o

lento, adelante o atrás, y lateralmente; individual, por parejas o en grupo, y ayudado por diversos objetos. Los objetivos del maestro son los siguientes:

- Seguir un ritmo, una cadencia
- Seguir un recorrido
- Desplazarse con un objeto
- Franquear obstáculos
- Esquivando cosas o personas

Ejemplo de algunos de los ejercicios que el maestro puede proponer al alumno para dominar los desplazamientos.

- Individualmente:

Sin material: El niño corre hacia delante y hacia atrás, en línea recta, en círculo, con cambios de dirección, con diferentes amplitudes de zancada y con diferentes tipos de apoyo (sobre las puntas y los talones).

Con material fijo: Carrera en ziz-zag, seguir líneas trazadas en el suelo, andar por encima de un banco (de frente, de espaldas, de lado), saltar por encima de un banco (apoyando un pie, con la ayuda de manos), deslizándose por encima del banco (sobre el vientre, la espalda o las rodillas), pasar por debajo del banco, pasar corriendo por aros poniendo un pie dentro de cada aro, saltar por encima de cada aro, hacer un recorrido con los aros y pasar corriendo o saltando, pasar por encima de un elástico corriendo o por debajo de ésta arrastrándose o en cuadrúpeda.

Con material móvil: El niño corre al lado o detrás de un balón que rueda, correr para recoger una pelota que han lanzado, correr con la pelota en las manos, hacer rodar un aro y correr siguiéndolo o adelantándolo, llevar una tablilla encima de la cabeza

➤ En grupo:

Sin material: Los niños corren detrás, al lado o delante de otro compañero

Con material fijo: Los niños pasan por encima de un banco o saltan por encima de cajas cogidos de la mano

El modelo de clase más práctico y más eficaz para los alumnos, será evidentemente uno que combine todos o casi todos los ejercicios expuestos anteriormente. Para ello el maestro elaborará un recorrido con diferentes materiales que los alumnos deberán realizar después.

➤ *Trepa:*

Con un año de edad aproximadamente, el niño intenta trepar por un objeto de la misma forma que reptar por el suelo, levantando una pierna y la otra a continuación, ayudándose siempre con las manos. Más tarde el niño desarrollará fuerza en las piernas, coordinación y equilibrio suficientes para trepar por el objeto sin ayuda, lo que ocurre sobre los tres años de edad aproximadamente, aunque hasta los cuatro no sabrá descender del objeto que anteriormente ha “escalado”.

Los ejercicios a continuación ayudarán al alumno a desarrollar más ampliamente esa capacidad de trepar, y realizando estos ejercicios reiterativamente, el niño sabrá salvar obstáculos trepándolos tal y como si de un adulto se tratase. Estas actividades precisan de un acuerda suspendida desde el techo, y unas colchonetas colocadas debajo de estas cuerdas.

Como modo de exploración y descubrimiento: Los niños.

➤ Suben por las cuerdas de trepar.

- Suben por las cuerdas y se dejan caer en las colchonetas.
- Utilizan la cuerda a modo de liana.
- Quedan suspendidos de la cuerda y el resto le empujan balanceándole.
- En carrera, saltan a coger la cuerda y quedan suspendidos en ella.

La actividad en cuestión: El niño.

Parado en el suelo, utilizando la cuerda como liana, se desplaza del suelo a la colchoneta.

Lo mismo, pero con carrera.

El niño se sube en la cuerda y otro le empuja

Con dos colchonetas, balanceándose en la cuerda va de una a otra.

➤ *Lanzamientos, golpes, recogidas y recepciones:*

El golpeo con el pie o patada es una acción que necesita principalmente coordinación óculo-pédica, fuerza suficiente para elevar la pierna y golpear, y equilibrio para mantenerse sobre una pierna mientras golpea con la otra. A los dos años el niño ya puede realizar esta acción, pero para llegar a hacerlo correctamente deben pasar unos años más. Hasta los seis años aproximadamente, debemos educar al niño con ciertos ejercicios para lograr que sea capaz de golpear un objeto con precisión.

El niño ya comienza a practicar el lanzamiento cuando a su corta edad suelta los objetos o los tira. Sin embargo, esto no puede considerarse lanzamiento, pues no se constituye de los distintos mecanismos que intervienen en el lanzamiento. Ya a los seis meses, el niño puede lanzar un objeto velozmente, y a los doce puede orientarlo sin precisión al lanzarlo, interviniendo únicamente los brazos. Para que el niño aprenda y desarrolle la acción del lanzamiento en sí, utilizando brazos, piernas y tronco, debemos someterle a la realización de

varios ejercicios, de los cuales algunos expondré a continuación.

Por otra parte, a la edad de tres años, el niño no está preparado para realizar movimientos como la recepción o recogida, pues sus brazos y sus manos no se flexionan lo necesario para realizar estas actividades. A los cuatro años el niño comienza a abrir y cerrar las manos con el fin de recoger un objeto, y a los cinco ya mantiene los brazos relajados junto al cuerpo, y los extiende para recibir un objeto. El niño tiene capacidad de atrapar objetos estáticos, pero la recepción de un objeto en movimiento requiere el desarrollo del tiempo de reacción (el tiempo que transcurre desde que el niño percibe un estímulo hasta que reaccione a él) y del tiempo de ejecución (el tiempo total que consume el niño en la realización de la acción). Los ejercicios que expondré a continuación, ayudarán al niño a desarrollar dichas variables.

La casi infinita variedad de posibilidades motrices que cada una de estas tareas proporcionan por sí solas o combinadas, permite al niño situarle ante un mundo de exploración cada vez más complejo. Es recomendable que al abordar esta área el maestro permita al niño disponer del tiempo necesario para satisfacer sus necesidades de exploración y creación que, en general, debe ser superior al de las actividades de las otras áreas.

Al mismo tiempo, el manejo casi constante de pelotas, balones o globos, suscita y ofrece al niño muchas posibilidades de relación intergrupales que el maestro debe aprovechar para promover todo tipo de tareas en pequeños a grandes grupos.

Aplicado a la didáctica, el maestro puede hacer que sus alumnos practiquen los desplazamientos utilizando diversas partes del

cuerpo, y pueden hacerlo en el gimnasio, aprovechando las paredes, en el patio... El niño puede realizar la acción lejos o cerca, fuerte o flojo, a un lado de, delante y detrás de, hacia un objeto o compañero, con desplazamiento, sin desplazamiento, rodando...; individual, por parejas o en grupo, y ayudado por diversos objetos. Los objetivos del maestro son los siguientes:

- Obtener un afinamiento motor a nivel de la acción.
- Diversificación de respuestas.
- Complejidad de respuestas: encadenar varias tareas.
- Mejora de la respuesta motriz en una situación dada.
- Desarrollo de la capacidad de creación del niño.

A continuación, algunos de los ejercicios que el maestro puede proponer al alumno para dominar los lanzamientos, golpesos, recogidas y recepciones.

- Botando un balón:

El maestro dejará los balones distribuidos por la sala, uno por niño. El niño podrá botar el balón en el sitio (delante, alrededor, variando la altura, en posición de sentado, de rodillas, al mismo tiempo que el compañero) o botarlo con desplazamiento (andando, corriendo más o menos deprisa...). También el maestro podrá incluir varios aros o bancos. Con un aro en el suelo, el niño podrá botar el balón alrededor del aro o dentro de él, en el exterior desde el interior del aro, en cada aro... Podrá, subido en un banco, botar el balón en el suelo o sobre el mismo banco, caminar por un lado del banco botando por el otro.

- Utilizando un globo:

Únicamente con el globo, el niño podrá golpearlo hacia arriba, pasarlo de una mano a la otra, golpearlo con la cabeza y cogerlo con las manos, intercambiar el globo con el compañero... Con ayuda de la pared, el niño podrá hacer rebotar el globo sin que se caiga, utilizando cada vez una mano distinta, enviándolo lo más lejos posible... Con la ayuda de un bastón o pica, el niño podrá golpear el globo sucesivamente o manteniéndolo en el aire, por parejas golpear alternativamente dos globos... Eliminando los globos, golpear con las picas en el suelo creando un ritmo.

➤ *Salto:*

Es en la edad de año y medio cuando se comienzan a ver los inicios del salto en el niño: comienza a superar obstáculos bajos. A los dos años y medio el niño quiere pasar de una posición alta a otra más baja, dejando caer un pie detrás de otro y permaneciendo muy poco tiempo en el aire. A los dos años el niño ya se impulsa con los dos pies y con recepción de las dos piernas. Para que el niño sea capaz de realizar todo tipo de saltos con las dos piernas, con una, con recepción de ambas, o de una sola, es conveniente que también en este aspecto realicen ejercicios indicados para desarrollar su capacidad de salto.

Aplicado a la didáctica, la acción de saltar provoca respuestas motrices diversas y diferentes. En cuanto a los saltos, conviene especialmente:

- Evitar la monotonía de las repeticiones que engendrarán la fatiga y el desinterés.
- Buscar la simplicidad técnica y de lenguaje.
- No olvidar que el juego es el factor más importante en la motivación del niño.

- Saber que el niño tiene una tendencia innata a imitar. La imitación permite la adquisición indispensable de automatismo.

El maestro puede hacer que sus alumnos practiquen los saltos utilizando diversas partes del cuerpo, y pueden hacerlo en el gimnasio, al aire libre, en el patio. El niño puede saltar la altura, en longitud, encadenando saltos, frontal, lateral, atrás, con giros, cayendo desde una altura, subiendo a una altura.; individualmente, por parejas o en grupo, y ayudado por diversos objetos. Los objetivos del maestro son los siguientes:

- Dominio del salto (más alto, más rápido, más lejos)
- Variar las posibilidades del salto (con un pie, dos pies, pies juntos, separados.
- Encadenar los saltos.
- Imitar a los compañeros.
- Modificar los saltos en función del medio.

A continuación, algunos de los ejercicios que el maestro puede proponer al alumno para dominar los saltos.

- Sin material:

Individualmente: El niño salta sobre el propio terreno con un pie, a pies juntos, con los pies separados, alto o bajo... y combinando estos elementos. Puede además saltar con desplazamiento: hacia delante, hacia atrás, lateral, con medio giro.

En grupo: El niño podrá saltar sin desplazarse al mismo tiempo que los otros, uno después de otro.

- Con material:

Individualmente: El maestro distribuirá aros por la superficie del gimnasio. Cada niño con su aro salta dentro y fuera, adelante y atrás, de lado, corriendo... Con varios aros saltará a pata coja, con apoyos diferentes, a pies juntos... El maestro también podrá situar bancos distribuidos por el gimnasio y darles una cuerda. El ejercicio consiste en que el niño salta por encima del primer banco que encuentra: subiendo con los dos pies al banco, con un pie, o con la ayuda de las manos. Otra vez en el suelo, cada niño mantiene su cuerda y salta hacia delante y hacia atrás. También podrá utilizarse un balón. El niño podrá desplazarse saltando con el balón entre las rodillas.

En grupo: Unos sostienen la cuerda y los otros saltan, u organizan un recorrido de obstáculos.

➤ *Los juegos*

Como se ha indicado anteriormente, el desarrollo motor en los niños de 0-6 años debe realizarse a través de ejercicios propuestos por el maestro en la escuela. Pero, además, se ha de saber que estos ejercicios han de ser propuestos en forma de juegos, con el fin de que la motivación y el interés del alumno no decaigan. Para finalizar mi trabajo expondré varios juegos que el maestro puede elaborar para su clase:

Psicomotricidad

La psicomotricidad es la integración de las funciones motrices y psíquicas. Es el nudo que une el movimiento y el psiquismo hasta confundirlos. La Psicomotricidad es una disciplina que se dedica al estudio del movimiento corporal, no únicamente como expresión de descarga sino en una concepción mucho más amplia. Trata, por ejemplo, la influencia de éste en la construcción de la

personalidad y cómo incide sobre lo afectivo, lo intelectual, lo emocional. En ella se considera al niño como una unidad biopsicosocial en la que todos los aspectos de su vida están integrados interactuando entre sí. La meta del desarrollo psicomotor es el control del propio cuerpo hasta ser capaces de sacar del todas las acciones y expresiones posibles. La psicomotricidad es el proceso continuo a lo largo del cual el niño adquieren progresivamente las habilidades que le permitirán una plena interacción con su entorno.

Este proceso es:

- Secuencial: las distintas capacidades se adquieren siguiendo un orden de terminado y cada una ayuda a que se alcance lo siguiente.
- Progresivo: va aumentando la complejidad de las funciones que se adquieren.
- Coordinado: interactúan distintas áreas para alcanzar una determinada habilidad.

Importancia de la Psicomotricidad

En los primeros años de vida, la psicomotricidad juega un papel muy importante, porque influye valiosamente en el desarrollo intelectual, afectivo y social del niño favoreciendo la relación con su entorno y tomando en cuenta las diferencias individuales, necesidades e intereses de los niños y las niñas. A nivel motor, le permitirá al niño dominar su movimiento corporal. A nivel cognitivo, permite la mejora de la memoria, la atención y concentración y la creatividad del niño. A nivel social y afectivo, permitirá a los niños conocer y afrontar sus miedos y relacionarse con los demás.

Áreas de la Psicomotricidad

Las áreas de la Psicomotricidad son:

- Esquema Corporal
- Lateralidad;

- Equilibrio;
- Estructura espacial;
- Tiempo-ritmo;
- Motricidad: motricidad gruesa;
- motricidad fina.

Esquema Corporal: Es el conocimiento y la relación mental que la persona tiene de su propio cuerpo. El desarrollo de esta área permite que los niños se identifiquen con su propio cuerpo, que se expresen a través de él, que lo utilicen como medio de contacto, sirviendo como base para el desarrollo de otras áreas y el aprendizaje de nociones como adelante-atrás, adentro-afuera, arriba-abajo ya que están referidas a su propio cuerpo.

Lateralidad: Es el predominio funcional de un lado del cuerpo, determinado por la supremacía de un hemisferio cerebral. Mediante esta área, el niño estará desarrollando las nociones de derecha e izquierda tomando como referencia su propio cuerpo y fortalecerá la ubicación como base para el proceso de lectoescritura. Es importante que el niño defina su lateralidad de manera espontánea y nunca forzada.

Equilibrio: Es considerado como la capacidad de mantener la estabilidad mientras se realizan diversas actividades motrices. Esta área se desarrolla a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior.

Estructuración espacial: Esta área comprende la capacidad que tiene el niño para mantener la constante localización del propio cuerpo, tanto en función de la posición de los objetos en el espacio como para colocar esos objetos en función de su propia posición, comprende también la habilidad para organizar y disponer los elementos en el espacio, en el tiempo o en ambos a la vez. Las dificultades en esta área se pueden expresar a través de la escritura o la confusión entre letras.

Tiempo y Ritmo: Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

Motricidad: Está referida al control que el niño es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo. La motricidad se divide en gruesa y fina;

- Motricidad gruesa: Está referida a la coordinación de movimientos amplios, como: rodar, saltar, caminar, correr, bailar, etc.
- Motricidad fina: Implica movimientos de mayor precisión que son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como, por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.)

Etapas de la Psicomotricidad

La focalización se demuestra también en los problemas que tienen los niños para comprender las relaciones entre las partes y el todo. Por ejemplo, cuando se les muestra un grupo de cuentas de madera, cuatro rojas y ocho azules, casi todos los niños en la etapa pre operacional pueden responder en forma correcta a la pregunta “¿Hay más cuentas rojas o más cuentas azules?”. Pero son incapaces de hacerlo cuando se les pregunta “¿Hay más cuentas azules o cuentas de madera?” ¿Cuál es la razón?, esto se debe a que el niño se concentra en la dimensión de color, o de tamaño. (Woolfolk, 1999) y también se divide en las siguientes etapas que son:

- Etapa de lenguaje
- Etapa de sensorio –motor
- Socio emocional
- Etapa prenatal
- Etapa de lactancia
- Etapa de adolescente
- Etapa de primera infancia
- Segunda infancia
- Etapa de la niñez

Lenguaje: Se da incremento significativo en el vocabulario durante esta etapa, lo más evidente se da en la complejidad; con mayor número de relaciones semánticas complejas y un mayor aprendizaje del lenguaje pragmático cotidiano. El niño tiende a aprender en primera instancia reglas antes que las excepciones de las reglas (Yo me lavo los dientes). Se incrementa su capacidad cognitiva y lingüística que permite la utilización de un amplio rango de estrategias de análisis formal que no han alcanzado dicho nivel de desarrollo.

Sensorio- motor: En esta etapa los niños ya se ubican en preescolar y es aquí donde se da un asombroso desarrollo de sus capacidades motoras (va desde el proceso de correr hasta el inicio de la escritura); de hecho, al final de esta fase del desarrollo han adquirido las herramientas necesarias para las actividades motoras del adulto. Con el tiempo se dará un refinamiento de dichas herramientas que podrán ser modificadas a lo largo de la vida y que serán influenciadas por la práctica.

Socio- emocional: Al tiempo en que se desarrolla el pensamiento simbólico el juego tienen un papel primordial. La calidad del juego podrá ser una variable crítica que incluye estrategias de resolución de problemas en forma adecuada y que las investigaciones han revelado que tiene que ver con la calidad del vínculo parental y por consecuencia del desarrollo de relaciones apropiadas. Es una etapa de avances

fundamentales en la modulación y expresión de sentimientos que aterriza en un desarrollo social último. Por lo tanto, el recurso de la negación ante los problemas cotidianos puede hacer la diferencia en los períodos subsecuentes.

Etapa Prenatal: El ser humano se halla en un medio acuático y mantiene una vida parásita. Las grandes transformaciones tienen lugar en este período, ya que se da un gran cambio al desarrollarse.

Lactancia, de 0 a 12 años: Los tres primeros meses, son el momento de más pasividad, el bebé pasa mucho tiempo dormido, aunque se van dando cambios que serán básicos para su desarrollo posterior. En estos primeros meses no hay control de la cabeza, tumbado boca abajo sólo la levanta para cambiarla de lado. Gracias al reflejo de presión palmar, coge fuertemente cualquier objeto, que se le da en las manos y su postura casi siempre es en flexión. En el segundo trimestre, consigue el control cefálico cuando le sentamos, el reflejo de presión va desapareciendo dando lugar a la prensión voluntaria encontrándose las manos más abiertas. Las posiciones más utilizadas por él serán tumbado y sentado en una hamaca, pero necesita ayuda. Su mayor triunfo desde los 6 a los 9 meses es la posibilidad de conseguir la posición de sentado /a sin apoyo y con equilibrio, posee un tono muscular normal; tumbado boca arriba es capaz de girar sobre sí mismo quedando boca abajo para poder pasar a la posición de cuatro patas; todavía no gatean, pero sí muchos se arrastran. Su prensión es más efectiva, suelta y coge a modo de juego repetitivo. Señala, aplaude, da golpes, manipula objetos con las dos manos. Le gusta la música, y si le estimulamos convenientemente puede ser capaz de moverse y bailar. Su esquema corporal está ya desarrollado, tiene una buena coordinación ojo-mano, le permite coger con

intencionalidad, perfecciona la pinza pulgar-índice con el hecho de coger objetos pequeños; poseerá la capacidad de sujetar un lápiz haciendo garabatos sin control ni movimiento ni del espacio en que los realiza. Intentará manejar sólo la cuchara, querrá beber en vaso, aunque que quizá no pueda hacerlo solo.

Adolescente etapa de los 12 a los 14 meses: Etapa egocéntrica por antonomasia; el cuerpo es el punto de referencia para asimilar el mundo que le rodea. Hace suyos todos los objetos a su alcance, los inspecciona y chupa introduciéndose éstos en la boca. Disfruta manipulando y esta acción constituye una actividad en sí misma. Sus manos son más hábiles, tiene buen manejo de sus dedos al igual que una buena coordinación óculo-manual. Comienza el aprendizaje de las destrezas psicomotrices consiguiendo la bipedestación, posición. Al final de la etapa el infante será capaz de reaccionar con movimientos compensatorios cuando pierde el equilibrio y ejercitará la marcha en todas sus variantes: caminará hacia atrás, jugará a la pelota, subirá escaleras a gatas y luego con ayuda, etc. Su prensión será más fina y precisa, disfruta dibujando, en general los juegos motrices con cubos, encajes, construcciones..., atraerán su atención de la misma manera que todos los movimientos que impliquen la totalidad del cuerpo como subir, bajar, trepar, correr... le proporcionarán gran placer comenzando a ser ésta una buena forma de conocer y descubrir el espacio y su entorno. Al finalizar esta etapa comenzará el control de esfínteres.

Primera infancia, de 2 a 4 años: Comienza el control de las posturas tumbado, de pie, sentado y a gatas es apropiado: empieza a conseguir habilidad estando en cuclillas y no pierde el equilibrio durante la marcha. Sube y baja escaleras alternando los dos pies, trepa a sillas y

butacas, anda de puntillas y coordina movimientos adecuados para andar en triciclo. Salta con los dos pies y cerca de los tres años puede hacerlo con uno sólo mostrando buen equilibrio. Logra una buena manipulación, usa tijeras, ensarta en cordeles, utiliza mejor la punta de los dedos, comienza a mostrar predominancia lateral en algunas acciones, aunque algunos no definen su lateralidad hasta los 6-7 años. La marcha segura y las destrezas que consigue le conceden más independencia y autonomía, aunque después de realizarlas buscará de inmediato el apoyo de un adulto, al cual imita en todo momento. Establece más relaciones sociales con sus padres y es capaz de esperar turno para jugar o realizar cualquier otra actividad de su interés. Al final del tercer año empieza a conseguir el control de esfínteres durante la noche.

Segunda infancia, de 4 a 6 años: El crecimiento será casi constante hasta los siete años, la estructura ósea seguirá madurando, por lo cual habrá que atender de manera importante la nutrición, influirá en el crecimiento óseo, grosor, forma y número de huesos del cuerpo, además del desarrollo dental. La característica a resaltar es el aumento de las habilidades en la ejecución de todas las destrezas psicomotrices. El sentido del equilibrio bien desarrollado le permite sentirse más confiado de sus posibilidades motrices. Se animará a realizar proezas y acrobacias sin tener en cuenta los peligros; lo cual tiene un lado negativo, pues puede sufrir un pequeño accidente que puede atemorizar tanto a los padres como al niño /a, coartando su actividad. No deberíamos permitir que esto sucediera, los accidentes son situaciones fortuitas que a veces, tomando precauciones, podemos evitar. Mas destrezas son: lanzar la pelota con una trayectoria definida, son mucho más complejas requiriendo equilibrio dinámico y direccionalidad, acciones

encadenadas que implican habilidades de las que el niño carece a esta edad. Con algunas actividades el niño disfruta, actividades como moldear, construir, recortar, dibujar, aunque no existe perfección en los movimientos de sus manos y a dar trazos que él desea dar. Por lo tanto, nos damos cuenta de lo importante que es el movimiento en sí y su evolución en el desarrollo infantil. Es por eso por lo que la Psicomotricidad debe de estar incluida en el ámbito educativo, una educación que se realiza dentro del marco escolar, trabajando con grupos en un ambiente enriquecido por elementos que le estimulen a desarrollarse gracias a la actividad motriz y al juego.

La Psicomotricidad es una técnica o disciplina que busca aumentar el desarrollo global del niño (sensomotriz, afectivo y cognitivo) y su relación con los demás a través de la actividad corporal. Su objetivo es favorecer la adaptación de la persona a su medio a partir de su propia identidad, que tiene fundamento y se manifiesta gracias que las relaciones que aprende a establecer con el tiempo, el espacio, los objetos. La clase de Psicomotricidad no es una clase de gimnasia donde lo principal es evaluar las capacidades físicas para la consecución de tareas concretas, saltar a la pata coja, hacer el pino, dar volteretas. La mejor manera de aprender es mediante la actuación y la experimentación del propio cuerpo. El marco escolar adecuado para que esto se pueda dar, garantiza este aprendizaje.

Los objetivos y los contenidos que nos ayudan a aprender se trabajan en la sala de Psicomotricidad, y aquí responden perfectamente a los que las programaciones escolares plantean en Educación Infantil. Los contenidos y los objetivos son:

- Propiciar que el niño conozca su cuerpo de forma global y parcial, experimentando sus posibilidades de percepción, movimiento, disfrutando y manifestándose con él.
- Desarrollar experiencias que favorezcan las relaciones sociales, las relaciones con los objetos, la capacidad de orientarse en el espacio y organizar el tiempo.
- Proponer experiencias que posibiliten la interacción con los demás niños y con el medio.
- Trabajar específicamente la motricidad fina con el fin de obtener un buen manejo grafo motriz, que facilite la adquisición del comienzo de la escritura.

El Psicomotricista juega un papel fundamental en todos los procesos arriba citados, a partir de ahí y con una actitud de apertura y escucha, establecer las estrategias y recursos que hagan que el infante pueda evolucionar y solucionar los problemas que se le presenten. Su formación ha de ser personal vivenciada, para que, respetando las individualidades, pueda ser capaz de observar y evaluar a través de los parámetros psicomotores. Su objetivo último es ayudar al niño a que interiorice los mecanismos adecuados de actuación, conocimiento de sí mismo y del mundo que está a su alrededor.

Niñez, de los 6 a los 12 años: Este es un periodo que algunos denominan 2ª infancia, hasta los 9 años, y la 3ª infancia o niñez tardía, hasta los 12 años, justo antes de la pubertad y adolescencia. En esta etapa el niño forma parte de la comunidad escolar, ya ha ingresado en la escuela y es uno más de sus miembros. Posee un cierto autocontrol que ira desarrollando y una mayor sensibilidad para aplicarlo en sus relaciones sociales. Está transformándose para vivir en un grupo fuera del ámbito familiar y se enfrenta con tareas físicas cada vez más complejas. Resulta muy importante por tanto el conocimiento de sus condiciones físicas y su

idoneidad para dichas actividades. Es muy importante realizar un cuidadoso examen de todo el organismo del niño para conocer su agudeza visual y a auditiva, así como su constitución ósea, muscular, articular, conocer si es diestro o zurdo y sus hábitos de limpieza y cuidado e higiene personal.

En este periodo se van apreciar unos importantes cambios fisiológicos y de configuración. Las extremidades se alargan y robustecen. La cabeza disminuye en proporción. Adquiere mayor importancia el recubrimiento muscular de la espalda, así como el cuello que se hace más largo y fuerte.

Por lo general las niñas empiezan y terminan esta etapa de cambio antes que los niños. Esto se manifiesta sobre todo en el cambio de dientes y en la osificación de la muñeca. Pero los niños se manifiestan en conjunto más excitados desde el punto de vista motor, o sea., por su fuerte impulso de movimiento. Comienza el periodo de la segunda dentición. También aumenta la amplitud de los hombros y la caja torácica pierde su forma cilíndrica. Al comenzar a desarrollarse las partes media e inferior de la cara, la frente tiende a ensancharse. Su actividad social hace que se relacione con numerosos coetáneos suyos y se produzcan las relaciones grupales que le llevarán al juego y la competencia, comienza a realizar deportes de cooperación con los de su mismo sexo. Al final de la etapa aparecerán las rivalidades, así como los juegos y modas por temporadas que los llevarán a desarrollar su mayor actividad física. Es una etapa en la que debemos aprovecharnos de su gran capacidad física para desarrollar las habilidades propias de cada individuo.

Psicomotricidad:

El término de psicomotricidad integra las interacciones cognitivas, emocionales,

simbólicas y sensorio motrices en la capacidad de ser y de expresarse en un contexto psicosocial. La psicomotricidad así definida desempeña un papel fundamental en el desarrollo armónico de la personalidad. De manera general puede ser entendida como una técnica cuya organización de actividades permite a la persona conocer de manera concreta su ser y su entorno inmediato para actuar de manera adaptada.

El objetivo de la psicomotricidad es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su actividad e investigación sobre el movimiento y el acto. Partiendo de esta concepción se desarrollan distintas formas de intervención psicomotriz que encuentran su aplicación, cualquiera que sea la edad, en los ámbitos preventivo, educativo, reeducativo y terapéutico. Estas prácticas psicomotrices han de conducir a la formación, a la titulación y al perfeccionamiento profesional.

Según Gabriela Núñez y Fernández Vidal (1994): "La psicomotricidad es la técnica o conjunto de técnicas que tienden a influir en el acto intencional o significativo, para estimularlo o modificarlo, utilizando como mediadores la actividad corporal y su expresión simbólica. El objetivo, por consiguiente, de la psicomotricidad es aumentar la capacidad de interacción del sujeto con el entorno".

Para Muniáin (1997):

"La psicomotricidad es una disciplina educativa/reeducativa/terapéutica, concebida como diálogo, que considera al ser humano como una unidad psicosomática y que actúa sobre su totalidad por medio del cuerpo y del movimiento, en el ámbito de una relación cálida y descentrada, mediante métodos activos de mediación

principalmente corporal, con el fin de contribuir a su desarrollo integral".

Para conocer de manera más específica el significado de la psicomotricidad, resulta necesario conocer que es el esquema corporal. Este puede entenderse como una organización de todas las sensaciones relativas al propio cuerpo, en relación con los datos del mundo exterior, consiste en una representación del propio cuerpo, de sus segmentos, de sus límites y posibilidades de acción.

El esquema corporal constituye pues, un patrón al cual se refieren las percepciones de posición y colocación (información espacial del propio cuerpo) y las intenciones motrices (realización del gesto) poniéndolas en correspondencia. La conciencia del cuerpo nos permite elaborar voluntariamente el gesto antes de su ejecución, pudiendo controlar y corregir los movimientos. Es importante destacar que el esquema corporal se enriquece con nuestras experiencias, y que incluye el conocimiento y conciencia que uno tiene de sí mismo, es decir:

- Nuestros límites en el espacio (morfología).
- Nuestras posibilidades motrices (rapidez, agilidad, etc.).
- Nuestras posibilidades de expresión a través del cuerpo (actitudes, mímica, etc.).
- Las percepciones de las diferentes partes de nuestro cuerpo.
- El conocimiento verbal de los diferentes elementos corporales.
- Las posibilidades de representación que tenemos de nuestro cuerpo (desde el punto de vista mental o desde el punto de vista gráfico).

Los elementos fundamentales y necesarios para una correcta elaboración del esquema corporal son: la actividad tónica, el equilibrio y conciencia corporal.

Actividad Tónica:

"La actividad tónica consiste en un estado permanente de ligera contracción en el cual se encuentran los músculos estriados. La finalidad de esta situación es la de servir de telón de fondo a las actividades motrices y posturales" (Stamback, 1.979).

Para la realización de cualquier movimiento o acción corporal, es preciso la participación de los músculos del cuerpo, hace falta que unos se activen o aumenten su tensión y otros se inhiban o relajen su tensión. La ejecución de un acto motor voluntario, es imposible si no se tiene control sobre la tensión de los músculos que intervienen en los movimientos.

La actividad tónica es necesaria para realizar cualquier movimiento y está regulada por el sistema nervioso. Se necesita un aprendizaje para adaptar los movimientos voluntarios al objetivo que se pretende. Sin esta adaptación no podríamos actuar sobre el mundo exterior y el desarrollo psíquico se vería seriamente afectado, debido a que, en gran medida, depende de nuestra actividad sobre el entorno y la manipulación de los objetos como punto de partida para la aparición de procesos superiores. La actividad tónica proporciona sensaciones que inciden fundamentalmente en la construcción del esquema corporal. La conciencia de nuestro cuerpo y de su control depende de un correcto funcionamiento y dominio de la tonicidad.

La actividad tónica está estrechamente unida con los procesos de atención, de tal manera que existe una estrecha interrelación entre la actividad tónica muscular y la actividad tónica cerebral. Por tanto, al intervenir sobre el control de la tonicidad intervenimos también sobre el control de los procesos de atención, imprescindibles para cualquier aprendizaje.

Asimismo, a través de la formación reticular, y dada la relación entre ésta y los sistemas de reactividad emocional, la tonicidad muscular está muy relacionada con el campo de las emociones y de la personalidad, con la forma característica de reaccionar del individuo. Existe una regulación recíproca en el campo tónico-emocional y afectivo-situacional. Por ello, las tensiones psíquicas se expresan siempre en tensiones musculares. Para la psicomotricidad resulta interesante la posibilidad de hacer reversible la equivalencia y poder trabajar con la tensión/relajación muscular para provocar aumento/disminución de la tensión emocional de las personas.

Para desarrollar el control de la tonicidad se pueden realizar actividades que tiendan a proporcionar al niño o a la niña el máximo de sensaciones posibles de su propio cuerpo, en diversas posiciones (de pie, sentado, reptando, a gatas), en actitudes estáticas o dinámicas (desplazamientos) y con diversos grados de dificultad que le exijan adoptar diversos niveles de tensión muscular.

Se debe tener en cuenta que el desarrollo del control tónico está íntimamente ligado al desarrollo del control postural, por lo que ambos aspectos se deben trabajar paralelamente.

Equilibrio:

Referirse al equilibrio del ser humano remite a la concepción global de las relaciones ser-mundo. El "equilibrio-postural-humano" es el resultado de distintas integraciones sensorio-perceptivo-motrices que (al menos en una buena medida) conducen al aprendizaje en general y al aprendizaje propio de la especie humana en particular, y que, a su vez, puede convertirse, si existen fallos, en obstáculo más

o menos importante, más o menos significativo, para esos logros.

El sentido del equilibrio o capacidad de orientar correctamente el cuerpo en el espacio, se consigue a través de una ordenada relación entre el esquema corporal y el mundo exterior. El equilibrio es un estado por el cual una persona, puede mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil o lanzar su cuerpo en el espacio, utilizando la gravedad o resistiéndola. El equilibrio requiere de la integración de dos estructuras complejas:

- El propio cuerpo y su relación espacial.
- Estructura espacial y temporal, que facilita el acceso al mundo de los objetos y las relaciones.

Características orgánicas del equilibrio:

- La musculatura y los órganos sensorio motores son los agentes más destacados en el mantenimiento del equilibrio.
- El equilibrio estático proyecta el centro de gravedad dentro del área delimitada por los contornos externos de los pies.
- El equilibrio dinámico, es el estado mediante el que la persona se mueve y durante este movimiento modifica constantemente su polígono de sustentación.

El equilibrio está vinculado directamente con los siguientes sistemas:

- El sistema laberíntico.
- El sistema de sensaciones placenteras.
- El sistema kinestésico.
- Las sensaciones visuales.
- Los esquemas de actitud.
- Los reflejos de equilibración.

Los trastornos del equilibrio afectan la construcción del esquema corporal, dificultad en la estructura espacial y temporal. Además, provoca inseguridad, ansiedad, imprecisión,

escasa atención y en algunos casos, inhibición. En el momento en que el equilibrio se altera, una de las manifestaciones más evidentes que surgen es el vértigo. El vértigo se define como una sensación falsa de giro o desplazamiento de la persona o de los objetos, en otras ocasiones lo que aparece es una sensación de andar sobre una colchoneta o sobre algodones, que es lo que se conoce como mareo.

Para estimular el desarrollo del equilibrio de manera adecuada se debe:

- Evitar situaciones que generen ansiedad e inseguridad por parte del niño/a.
- Educar a partir de una progresión lenta.
- Trabajar el hábito a la altura y la caída.
- Disminuir la ayuda o la contención paulatinamente.
- Introducir juegos, movimientos rítmicos que favorezcan el balanceo.
- Posicionarse, cada vez más rápido, en un primer momento con ayuda y luego sin ayuda.
- Supresión de los ojos en cortos períodos de tiempo. Juegos con ojos cerrados.

Conciencia Corporal:

La conciencia corporal es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación. Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en sí mismo y en el otro.
- Movilidad-inmovilidad.
- Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado)

- Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- Agilidad y coordinación global.
- Noción y movilización del eje corporal.
- Equilibrio estático y dinámico.
- Lateralidad.
- Respiración.
- Identificación y autonomía.
- Control de la motricidad fina.
- Movimiento de las manos y los dedos.
- Coordinación óculo manual.
- Expresión y creatividad.
- Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.

Conclusiones

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos: Tomar conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado. Conocer, desarrollar y experimentar los elementos de la expresión: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones. Conocer, desarrollar y favorecer la comunicación intrapersonal, interpersonal, intragrupo e intergrupala. Trabajo en grupo. Vivenciar situaciones que favorezcan el autoconocimiento, la percepción, sensibilización, desinhibición, un clima de libertad y creatividad.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logrará un buen control del cuerpo, sino que también brindará la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc. Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana conseguirán crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

Referencias Bibliográficas

- Ander, C. (2007). La psicomotricidad. Buenos Aires: Bolígrafo.
- Baena, M. (2010). Las habilidades lingüística. Barcelona: Fuente.
- Ballasteros. (2012). Dominio Corporal. Buenos Aires: Guttie.
- Bernal. (2012).
- Brooks, G. y. (2006).
- Campos, C. (2009). La Psicología en el campo infantil. Lima.
- Campozano, H. (2005). La psicomotricidad. En H. Campuzano, La psicomotricidad (pág. 256). Cuenca.
- Coll. (205). Psicología educativa. Buenos Aires: S.A.
- Cratty. (2006). El desarrollo perceptivo y motor en los niños. Quito: S.a.
- Cruz, T. (2009). Las técnicas grafoplasticas. Bony, 45.
- Descartes. (2008). Técnicas de estudio.
- Gonzales, M. (2006). Desarrollo HUmano. Educativa, 35.
- Greendpan, S. (2004). Desarrollo de las habilidades Básicas. Jc.Hn, 38.
- Moreno, J. (2009). Fundamentos Filosófico. Lima: Grafos.
- Ochoa. (2004). La sociedad y la educación.
- Palacio. (2009). La psicomotricidad. En J. Reyes, Estudios generales de la infancia (pág. 65). Barcelona.
- Pérez, M. (2010). Tipos de la lectoescritura. Educa, 134.
- PIAGET. (2008). Psicología del conocimiento pag 65.
- Piaget. (2010). Teoría de Piaget. Mundo filosófico, 34.
- Pujol, M. (2006). Propuesta de aprendizaje. Saber es Poder, 298.
- Rojas. (2007). Sociología. Ambato.
- Rolando, C. (2009). Motricidad del infante. En C. Rolando, Estudio del Infante (pág. 267). Ambato: Polaris.
- Serrano, M. (2009). Teorías de los aprendizajes. En S. Manuel, Filosofía (pág. 277). Loja: Venus.
- Velazco. (2013). La psicomotricidad. En J. Reyes, Estudio del infante (pág. 34). Brasil:.



Esta obra está bajo una licencia de **Creative Commons Reconocimiento-No Comercial 4.0 Internacional**. Copyright (c) Maribel Lupe Suarez Lozano.

