



El Ser Corpóreo y la Recreación

Gloria Esperanza Gamboa Caicedo

Universidad de Pamplona
gloespe28@hotmail.com

Resumen

La abordable necesidad de las ciencias del movimiento humano en el desarrollo corpóreo educativo con acompañamiento de la danza, la lúdica y la recreación como agentes promotores de cambio con el aprendizaje significativo vivencial aunando la transversalidad para desarrollar la corporeidad y motricidad implantando la parsimonia de reformular el trabajo del cuerpo humano, ya que el nuevo sistema globalizado lo influencia en las diferentes concepciones de cuerpo y movimiento, (sedentarismo y obesidad) las cuales determinan en gran medida la actitud negativa, lo que se busca es la transformación del mismo generando expectativas del cuidado y respeto del caparazón que sostiene a cada Ser humano a través de la corporeidad. Darle un despertar a los educadores para que tomen en cuenta el ser corpóreo como arma para el desarrollo cognitivo y motriz esencial para el ser integral.

Palabras claves: Corporeidad, Recreación, pedagogía.

Abstract

The approaching need of the sciences of human movement in the corporeal educational development with accompaniment of dance, recreation and recreation as agents promoting change with significant experiential learning combining the transversality to develop the corporeity and motricity implanting the parsimony to reformulate the Work of the human body, since the new globalized system influences it in the different conceptions of body and movement, (sedentarism and obesity) which determine to a great extent the negative attitude, what is sought is the transformation of the same generating expectations of the care And respect for the shell that sustains each human being through the body. To give an awakening to the educators so that they take into account the corporeity as a weapon for the cognitive and motor development essential for the integral being.

Key words: Corporeity, Recreation, pedagogy.



Introducción

Desde el momento de la concepción del nuevo Ser, se comienza a visionar la forma de cómo educarlo, de buscar la manera más adecuada de transformación motriz y cognitiva para lograr un proceso requerido en el diario vivir, de ahí la importancia de la adecuación vital de la enseñanza y estrategias paso a paso de su evolución, durante este proceso de despertar corporal permite a los niños y niñas a interiorizar sobre sus necesidades e ilusiones y darse cuenta de su imagen corporal. Como lo plantea Trigo (1999) La corporeidad es el reconocimiento de sí mismo para poder transformarse a través de sus múltiples experiencias y conocimientos. Como vivencia del hacer, sentir y pensar y querer que reconoce en su condición de humano, la incorporación del todo yo:” el yo implica el hacer, el saber y el pensar, el comunicar y el querer” y es condición de presencia, participación y significación del hombre en el mundo.

Así mismo la necesidad de implementar la recreación como ente dinamizador del Ser corpóreo donde el cuerpo se mueve con ritmo y armonía, establece un ludizar de experiencias sociales y educativas llenas de exploración y creatividad emanando felicidad y bienestar en cada individuo, ya que el danzar corpóreo enlaza el pensamiento con el movimiento para el hacer, sentir y desear. Las estrategias pedagógicas a través del juego nos llevan a una corporeidad educativa integral donde el acompañamiento de los padres y el maestro es prioritario en su proceso de formación artística logrando una autosuficiencia de la imagen de sí mismo para la vida. Al Respecto Vera Guardia (2015) Plantea: “Toda experiencia o actividad que produce al ser humano satisfacción en libertad, permitiendo su desarrollo integral, su integración a la sociedad, permitiendo la expresión de su creatividad, de acuerdo con sus condiciones y antecedentes étnicos, socio culturales y el grupo etario al cual pertenece sin presiones ajenas o externas en el lugar con el grupo humano y en el tiempo de su preferencia”. Así mismo Trigos (1999) comenta el concepto de Motricidad es entendido como “la vivencia de la corporeidad para expresar acciones que implican desarrollo del ser humano”.



Dando por hecho la importancia de educar el cuerpo y el pensamiento para construir un mundo educativo y social, con paradigmas de aprendizaje en evolución.

Desarrollo

¿Cómo podemos manifestar o sentir la Corporidad?



Fig. 1 La recreación en el contexto del Ser

Hablar de Ser corpóreo es adentrarnos en una fusión de cuerpo y alma, donde el cuerpo es el instrumento de absorción de expresiones y deseos que él necesita para poder estar vivo, son movimientos coordinados para dar respuesta a las manifestaciones de sentimiento para que vibre su identidad. Una identidad que está latente desde que se nace y se va alimentando a medida de su desarrollo

biopsicosocial. De ahí la importancia hoy en día que desde temprana edad se enseñe a reeducar el cuerpo nuevamente, ya que la hegemonía de poder de la globalización, el consumismo, el sedentarismo, la obesidad y la tecnología ha acaparado el ser humano, lo ha robotizado a tal punto que la corporeidad no se refleja en cada individuo. En estos momentos de individualismo y encierro ha separado el ámbito familiar cuna de ideas, reflexiones, emociones y cultura donde comer, ver televisión, estudiar y jugar se hace en cuatro paredes con un compañero virtual, que no le importa su adecuación corporal ni los sentimientos expresados.

Si no hay una educación familiar donde los valores se construyen con conversaciones, con comidas, con actividades compartidas con abrazos y sentimientos, con consejos de padres preocupados por construir un camino a sus hijos, ya que esos padres, madres solteras, hijos abandonados no tienen tiempo para ellos, el stress de cumplir con sus obligaciones económicas descuida a sus hijos, difícilmente en las instituciones los maestros lograrán algo. En estos momentos un estudiante a pesar de su juventud siempre está cansado, no le llama la atención lo que se le enseña, no comparte con compañeros, los

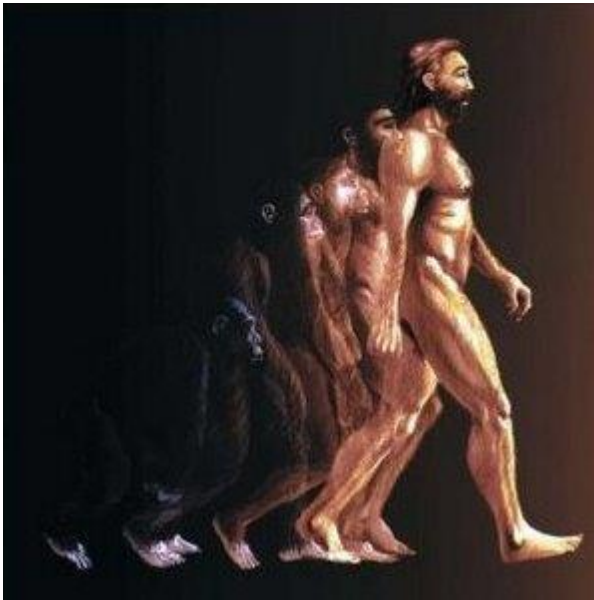


recreos se convirtieron en patios vacíos, ya que ellos prefieren jugar con las aplicaciones que les da su celular, como los deportes virtuales, juegos de azar y aventura, etc., los transporta a otro mundo no importando aún más su cuerpo y su ajuste postural. Para darle más complejidad a lo anterior expuesto estos jóvenes se inmersa a unos audífonos diariamente que les reduce la escucha, de ahí se parte a la estructura del comportamiento humano, en el andar, hablar y en el compartir con los demás, se ha perdido la luz de la felicidad corporal. La importancia de una educación que impulse el desarrollo humano y contribuya con la paz, se da a través de ser persuasivo, tolerante, noble y sencillo donde se compartan las experiencias y saberes para edificar y aculturizar un mundo sólido en valores y conocimiento, involucrando componentes como la danza, la lúdica y la recreación dentro y fuera del aula viendo la danza como todo movimiento que el cuerpo humano realiza, la lúdica como los sentimientos y emociones y la recreación en el innovar y crear una mejor calidad de vida logrando una total corporeidad.

El ser maestro lleva a unir sentimientos + acciones, donde se procesa y edifica cualificando –cuantificando conocimiento para definir un equilibrio saludable en los niveles mental, físico y emocional llevando al ser corpóreo a un “wellness” total, de ahí que sentir la corporeidad es un quehacer diario, pertinente y obligatorio. Involucrar la recreación como estrategia principal del bienestar humano fortalece el proceso de mente y cuerpo, de sensaciones y necesidades, de aprendizaje y motricidad, de liderazgo y trabajo de equipo constante. Para manifestar y sentir la corporeidad es danzar con la innovación, creando necesidades vitales para humanizar “el Ser,” que según Aristóteles el ser como sustancia, compuesta de materia y forma; las cuales están unidas inseparablemente. Esta unión proyecta al movimiento humano que día a día se va acrecentando o disminuyendo según la necesidad adquirida o impuesta; ya que cada individuo según su estilo idealiza su camino, 1. Un camino saludable haciendo actividad física recreativa + un aprendizaje cognitivo constante; donde el consumismo no lo ha absorbido, 2. Un camino donde el tornado de la obesidad, el sedentarismo y la tecnología lo consumen totalmente.



¿Qué dicen los autores sobre la Corporeidad?



El cuerpo a través de su creación hecho a semejanza de Dios, fue creado para sobrevivir según la necesidad en su trajinar diario, solventando el hambre, el frío y adaptándose en el mundo que lo rodeaba. De ahí que en la antigua Grecia comenzó con el dualismo “cuerpo-alma” Con el advenimiento del siglo V (AC) el cuerpo se incorpora en el ideal educativo griego para los ciudadanos; educación que buscaba el equilibrio integral para

todas las artes, la gimnasia, la ciencia, la música, la filosofía, la política, las leyes, orientada a formar un ciudadano virtuoso. La palabra Areté resumía esta situación, buscando la virtud del hombre integral, tanto en los aspectos mentales, corporales y espirituales. Para 776 (AC) los griegos dan una importancia al cuerpo y su desarrollo en las competencias atléticas, el domas, el diaulo, el dólico: el pentatlón. Siguiendo con edad media y el renacimiento el cuerpo era concebido como una carga, como un sufrimiento, sometido a la disciplina del orden establecido por la iglesia, supeditado a la salvación del alma, sumiso, compasivo, abstemio de dolor y de vida, en el advenimiento del Renacimiento, la visión del cuerpo en la sociedad cambia, se manifiesta una corporeidad despojada de la visión teológica. El cuerpo adquiere un valor productivo y la muerte es vivida como la posibilidad de una nueva vida. El saber anatómico, oculto y desprestigiado por la Iglesia Católica en la Edad Media, es retomado por los catedráticos y reaparece a través de disección del cuerpo, comenzando así el dualismo de cuerpo o carne y persona o espíritu. el cuerpo del Renacimiento, es un cuerpo alegre, divertido, explorador, que busca lo lúdico en el medio que lo rodea, en el mundo, pero para fraternizar y socializar con otros cuerpos. En el romanticismo nace la danza moderna mediante movimientos que expresan mejor los sentimientos y las fuerzas creadoras, subrayándose la relación con lo terrenal mediante la persecución corporal, la reptación, el caer y recobrarse, encarnado como lucha Kinésica. En



la actualidad el cuerpo en las sociedades contemporáneas es visto y vivido bajo la concepción del paradigma anatomía fisiológica. El cuerpo es el pilar de una medicina fascinada por los procesos orgánicos, con el soporte de Ruggio (2011) La corporeidad se manifiesta a través de movimientos kinésicos, con manifestaciones gestuales, posturales, relacionada con los elementos de la imagen y lo corporal.

Conceptualización

Sergio (2001) sus conceptos al hombre lo podríamos definir desde las siguientes dimensiones:

La corporeidad: Desde y a partir del cuerpo me proyecto al mundo

La motricidad: Interioriza y humaniza el movimiento

La comunicación y cooperación: Afirmamos el nosotros, vos y yo conectados, unidos a partir de estar en el mundo.

La historicidad: Vivir nuestro presente, proyectando el futuro esperanzador, sin olvidar de dónde venimos, sin olvidar nuestro pasado.

La libertad: Entender las necesidades, para ser un ser reflexivo, histórico y autónomo del propio medio.

La noosfera: Buscando la totalidad humana, por medio de los saberes espirituales y culturales.

La trascendencia: Buscando hacer para crecer y ser mucho más

Ibáñez, (1987). La percepción que uno tiene con respecto a la imagen del cuerpo da lugar a algo "mítico" e idealizado. ***Grasso*** (2011) La corporeidad es la integración permanente de múltiples factores que constituyen una única entidad. Factores psíquico, físico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original, única, sorprendente y exclusiva que es el ser humano: Soy yo y todo aquello en lo que me corporizo, todo lo que me identifica. Nuestra corporeidad está presente aun cuando nosotros no lo estamos físicamente: un elemento de nuestra corporeidad como una carta escrita con nuestra letra, un reloj pulsera usado cotidianamente, el gesto de arquear una ceja que heredó un hijo, la frase de cariño que nos distingue, una foto o película con nuestra imagen, nos



corporizan en el otro aún después de muertos. **Melich (1994)** la corporeidad supone la síntesis antropológica entre lo físico, lo social y lo existencial, que se construye espacial y temporalmente a través del entorno en el mundo de la vida. Ser corpóreo significa abrirse a dimensiones antropológicas y sociales. Ser sí- mismo, con otros y en el mundo. Pero no ser-en el mundo de una manera pasiva, sino básicamente activa. Para él no tiene sentido hablar de dualismo o monismo antropológicos porque existe una única realidad. **Zubiri (1986)** la corporeidad es la vivencia del hacer, sentir, pensar y querer. Para el autor, el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. **Paredes (2010)** Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adapta y, finalmente, conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial **Pedraza, (2004)** Desde la perspectiva psico-corporal, el concepto de corporeidad es considerado como la percepción individual del cuerpo, que es posible gracias a la cinestesia, lo que implica que solo puede usarse en la vida. Es, además, la que le permite al ser humano establecer vínculos emocionales mediante el cuerpo. La corporeidad es el origen de la comunicación y de la primera relación humana. Desde ella se logra el conocimiento propio y el conocimiento de los demás.

Aunando la conceptualización de la corporeidad es la unificación del sentir y el hacer dándole vida y movimiento constantemente, pluralizando diversidad de capacidades y necesidades compartidas con los ideales e ilusiones donde la felicidad esta intrínsecamente al lado de la recreación, tiempo libre y el ocio construyendo un ser humano integral, ampliando posibilidades tanto cognitivas como motrices.

¿Cómo ha sido el tránsito del cuerpo hacia la corporeidad?

El avance constante del cuerpo a través de los siglos, es una serie de altibajos escalonados acordes a las necesidades buscando un mejor ajuste postural, **¿será que evolucionamos o involucionamos?** Al transcurrir la máquina de tiempo con la ciencia, la investigación, y la tecnología, al tratar de mejorar, nadando en un mar de ideas en busca del bienestar humano, dando soluciones de transporte, ¿escaleras eléctricas, sillas rodantes, ascensores, donde el cuerpo no adquiere hábitos saludables y lo hace sedentario?, donde el consumismo alimenticio inunda los mercados buscando la obesidad a costa de la salud de muchos? donde la tecnología robotiza el conocimiento a través de juegos cibernéticos, play



station, novelas, películas, celulares, tablets, computadores etc., el cuerpo vive sentado.....y como para darle más tránsito a la evolución educativa corporal donde los niños ya no juegan, donde la adquisición de técnicas corporales da gritos de autoridad militar y progresiva en pro de una nota, donde el pensamiento neuronal se opaca al corte y pegue de ideas de otros. Será que la apropiación de un mundo mejor a través de esta globalización mejora la corporeidad?

¿Ha habido tránsito de la corporeidad hacia el cuerpo en la escuela?

El juego es uno de los ejes dinamizadores y constructores de un buen desarrollo tanto cognitivo como motriz, recurriendo a la intención de Huizinga, con su Horno Ludens, fue delatar la presencia del juego en la vida social como un núcleo primario de la actividad humana. Ello suponía subvertir la idea que, en general, se poseía sobre el juego en las ciencias humanas de la época, es decir, no ya explicarse el juego en función de otras necesidades vitales (por qué y para qué jugar) sino comprenderlo en su propia esencia. Donde la necesidad del desarrollo corporal es fundamental, los pocos orientadores del proceso de motriz son docentes integrales que no han profundizado en el proceso locomotor, otro aspecto fundamental en estos momentos es la crianza en casas sustitutas donde el espacio es muy reducido y en consecuencia los colocan a ver televisión, como consecuencia de lo anterior la corporeidad en la escuela se va deteriorando en el entorno social donde el sedentarismo se ve reflejado. Según Pateti (2007) Es la negación de toda implicación de la corporeidad en el avance escolar, el cuerpo es una presencia/ausencia, es un fantasma, es la corporeidad fantasmática. Esta situación dificulta el avance escolar satisfactorio y aumenta la ansiedad del estudiante y la de sus padres y maestros. No entienden por qué no avanza al ritmo que de él se espera.

¿Cómo ha sido la corporeidad en la escuela?

El proceso de enseñanza de la corporeidad en el sector educativo se ha transformado en algo impuesto y obligatorio, donde la necesidad sentida de los educandos no tiene ninguna importancia, el acompañamiento directo paso hacer ciclo de repeticiones fundamentando una habilidad, pero no la corporeidad. Según Pateti (2007) respecto a la



enseñanza y, desde el punto de vista de la complejidad de la educación, podemos preguntarnos, ¿cómo asume una persona su enseñar/aprender con una corporeidad disminuida, empobrecida por la no experiencia? Quizás, la corporeidad agnosognósica no sea sólo una situación vivida por los escolares, sino también por nosotros los docentes en nuestra tarea de enseñar, ocultándonos detrás de contenidos no abordados o desarrollados muy superficialmente, enseñanza eminentemente libresca o abuso de tareas para el hogar, investigaciones u otros procedimientos que limitan la posibilidad de vivenciar los saberes escolares. De ahí la importancia de implementar la recreación educativa, la lúdica y la danza como pilar del desarrollo corpóreo donde los sentimientos invaden para maniobrar el cuerpo con sensaciones explosivas de vivencias rítmicas y sonoras despertando el ser cognitivo. Según lo plantea Gamboa (2014) El cambio pedagógico con la danza, la lúdica y la recreación es la dinamización cognitiva del estudiante, involucrándolo totalmente en el proceso con estrategias alternativas de aprendizaje donde él aporta su sapiencia con amor y sabiduría entregando todas sus aptitudes y actitudes al proceso de enseñanza.

Conclusiones

La educación corporal debe tener una alta importancia en el desarrollo cognitivo motriz de los educandos fortaleciendo su proceso pedagógico, con la innovación y la creatividad. Fomentara los fundamentos básicos de la expresión corporal, ritmo y movimiento a través de la danza, la lúdica y la recreación pilares transversales del bienestar humano y educativo. Educando el cuerpo y hacerlo competente para conocerlo, desarrollarlo, cuidarlo y sentirlo.

Implementar las actividades recreativas dentro del proceso del desarrollo motriz para acentuar un progreso del ser corpóreo, donde la mente y el cuerpo son unidad de felicidad. Dentro del proceso educativo debe establecerse pautas de apoyo con diferentes actividades lúdicas donde se busca la identidad de cada individuo en mejora del bienestar humano, ser artesanos de la armonía corporal.

Bibliografía



González Correa, Aída María, González Correa Clara Helena (2010) Educación Física desde La Corporeidad y La Motricidad Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 15, No.2, julio - diciembre 2010, págs. 173 - 187 ISSN 0121-7577.

Grasso, Alicia Ester (2008) La corporeidad, Portal deportivo La Revista Año 1 N° 4 enero Febrero ISSN 0718-4921

http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S101122512007000100006&lng=es&tlng=es.

Gamboa Caicedo, Gloria Esperanza (2014) "Recreación Lúdica y Danza en el Ámbito Educativo". En: México Nacla Report On The Américas ISSN: 0149-1598 ed.: North American Congress on Latin America (NACLA) v.34 fasc. p.14 - 22.

Lozano, Damián Ossorio (2003) El cuerpo social, el consumo y la educación física.

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo

Melich JC. (1994) Del extraño al cómplice: La educación en la vida cotidiana. Barcelona: Anthropos

Paredes OJ. (2010) Desde la corporeidad a la cultura. [citado 28 de febrero Buenos Aires. 9 (62); Julio 2003. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd62/corpo.htm>.

Pateti, Yesenia. (2007). Reflexiones acerca de la corporeidad en la escuela: hacia la despedagogización del cuerpo. *Paradigma*, 28(1), 105-130. Recuperado en 21 de noviembre de 2016.

Pedraza Z. (2004) Intervenciones estéticas del yo. Sobre estético-política, subjetividad y corporalidad. En: Laverde MC, Daza G, Zuleta M. Debates sobre el sujeto. Perspectivas contemporáneas. Bogotá: Siglo del Hombre Editores.

Ruggio, German Alejandro (2011) El cuerpo: la afirmación a lo largo de la historia como formador de la identidad EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, septiembre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

Ruggio, German Alejandro (2011) La corporeidad; el nuevo paradigma como formador de la identidad humana EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 161, octubre de 2011. <http://www.efdeportes.com/>.

Sergio, Manuel. (2001) *“Un Objeto de Estudio: la motricidad humana”*, Editorial Instituto Piaget, Portugal, Lisboa, 2001.

Trigo, E. (1999) creatividad y motricidad. Barcelona: Inde.

Zubiri X. (1986). Sobre el hombre. Madrid: Alianza