

REVISTA CIENTÍFICA ESPECIALIZADA



# TrasCorpore

SEGUNDA EDICIÓN  
2025

Órgano de divulgación de la Subdirección de Investigación y Postgrado

DEPÓSITO LEGAL: LA2019000031



## Revista Científica Especializada

### **PUBLICACIÓN EDITADA POR:**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR INSTITUTO  
PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”  
DIRECCIÓN DEL INSTITUTO  
UNIDAD DE PUBLICACIONES**

Barquisimeto, Estado Lara, Venezuela

Segunda Edición digitalizada

DEPOSITO LEGAL No.LA2019000031

DOI: <https://doi.org/10.46498/trascorp.v2i1>

© Subdirección de Investigación y Posgrado UPEL; IPB

Barquisimeto, 2025

Órgano divulgativo del Programa de Posgrado, Doctorado en Ciencias de la Motricidad Humana,

### **CRÉDITOS**

Directora Editora: Dra. Mercedes Moraima Campos UPE-IPB

Edición General: Dra. Elba Avila: jefa de la Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB

Diseño y Diagramación: Unidad de Publicaciones de la UPEL IPB

Apoio Técnico: Prof. Alejandro Vásquez, UPEL, Venezuela

**El contenido de la Revista TrasCorpore ha sido arbitrado por un comité científico nacional e internacional mediante el método doble ciego y apoyado en un riguroso instrumento de revisión formativa.**

Para referencia y citación de los autores colaboradores:

Apellido, Inicial del Nombre; (2025). Título del artículo. Revista científica especializada TrasCorpore UPEL-IPB <http://doi.org/10.46498/upelipb.lib.0030>





# Autoridades

## **UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR(UPEL)**

### **Rector**

Dr. Raúl López Sayago

### **Vicerrectorado de Docencia**

Dra. Doris Pérez Barrientos

### **Vicerrectorado de Investigación y Postgrado**

Dra. Moraima Estévez

### **Vicerrectora de Extensión**

Dra. María Teresa Centeno

### **Secretaría**

Dra. Nilva Liuval de Tovar

### **Directora de Publicaciones**

Prof, Víctor Carrillo

## **INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO (IPB)**

### **Director Decano**

Dr. Nelson Silva

### **Subdirectora de Docencia (E)**

Dra. María Elena Méndez

### **Subdirectora de Investigación y Postgrado**

Dra. Mercedes Moraima Campos

### **Subdirector de Extensión**

Dr. Oscar Chapman

### **Secretaría (E)**

Dra. Norelvis Saturnini

### **Jefa de la Unidad de Publicaciones**

Dra. Elba Ávila



# Consejo Editorial

---

## **Directora Editora**

Dra. Mercedes Moraima Campos  
*Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Instituto Pedagógico De Barquisimeto– Venezuela*

## **Editores Académicos**

Dra. Esperanza de Valderrama  
*Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Instituto Pedagógico De Barquisimeto– Venezuela*

Dra. Teresa Deyanira Marchán  
*Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Instituto Pedagógico De Barquisimeto– Venezuela*

Dra. Doris Ángel  
*Universidad Centrocidental Lisandro Alvarado– Venezuela*

Dr. Miroslav Mujica Stach  
Universidad Fermin Toro – Venezuela  
Profesor Domingo Lameda  
Universidad Pedagógica Experimental Libertador  
Instituto Pedagógico De Barquisimeto

## **Editor Internacional**

Dr. Oscar Antonio Martínez Molina  
Universidad Nacional de Educación, UNAE Ecuador



# Tabla de contenido

<b>EDITORIAL</b>	<b>5</b>
Dra. Alicia Grasso	
<b>LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN LA TRANSMODERNIDAD</b>	<b>9</b>
Dr. José Rafael Prado Pérez y Carolina Rodríguez.	
<b>VIDA ACTIVA, TRANSFORMANDO LA IDENTIDAD SOCIAL DESDE EL BIENESTAR PERSONAL</b>	<b>16</b>
José Alí, Gallardo López y José Gregorio, Llovera Alvarado	
<b>PENSAMIENTO CORPÓREO Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL EN EDUCACIÓN INICIAL</b>	<b>32</b>
Lladida Cabrera A.;Jonathan Carrasquero y Mariely Castillo de A.	
<b>PEDAGOGÍA DE LA CORPOREIDAD: CONTACTO FÍSICO CORPOREIZADO DEL DOCENTE EN TIEMPOS POST-PANDEMIA</b>	<b>88</b>
Mayra Alejandra Alvarado	
<b>LA ESENCIA DE UN PADRE: EN LA CORPOREIDAD DE UN HIJO MÉDICO</b>	<b>65</b>
Walter R. Landero C.	
<b>EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL DURANTE LA PRECOMPETENCIA EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO</b>	<b>74</b>
Jonathan Carrasquero	
<b>EDUCACIÓN SOMÁTICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: VISIÓN DESDE LA CORPOREIDAD</b>	<b>103</b>
Linnet Emilia Alvares Graterol; Mercedes Moraima Campos	

# Editorial

---

Situarnos actualmente en una época de transmodernidad implica el reconocimiento de una interculturalidad que busca la identidad histórica de nuestra corporeidad. El prefijo trans connota no solo los aspectos de transformación, sino también la necesaria transcendencia de la crisis de la modernidad, retomando sus desafíos pendientes, tanto éticos y políticos como igualdad, justicia, libertad, y asumiendo las críticas postmodernas de sus paradigmas.

¿Qué paradigma corporal estamos creando en este momento pandémico?

El espesor humano en sus dimensiones espaciales y temporales sufrió cambios notables y seguirá el proceso aún después de controlada la enfermedad. A pesar del factor de individuación donde la división social fue regla, donde se aislaron a las personas enfermas en hospitales y a las sanas se las confinó en sus hogares; a pesar del control y el manejo del temor desde reclusiones en el estar, como en restricciones y condiciones en el circular también, vimos que el panorama planetario manifestó escenarios insólitos: animales apropiándose de carreteras vacías, aguas contaminadas de basura se clarificaron volviendo los peces, ciudades envueltas en polución se abrieron a cielo límpido... Estas dimensiones ambientales nos llevaron a reflexionar sobre la trama del tejido cosmos-naturaleza-personas que entrelaza nuestras realidades. La textura de la corporeidad humana, tensó, estiró y rompió hilos singulares y sociales. El desconocimiento de la enfermedad y su proceso llevó a medidas y protecciones sanitarias individuales y colectivas, muchas acertadas, pero algunas también descabelladas.

La situación global muestra incertidumbres y contradicciones que van generando perjuicios, lesiones y pérdidas, pero también respuestas adaptativas provechosas. Apareció un folklore cómico y un realismo grotesco, con imágenes humorísticas en los videos de parodia de nosotros mismos, aprendiendo el manejo de la comunicación virtual en video llamadas o reuniones de zoom. Cuidados estrafalarios y gobernantes circenses encarnaron monstruos y demonios propios del



medievo y de tiranías de toda época. Series televisivas del bien y el mal luchando por el control del mundo con imaginaria cibernética pulularon en todos los canales y cuerpos liberados en prácticas festivas clandestinas manifestaron la conocida rebeldía humana.

En la medida que avanza la inmunidad de la población estamos comprometidos en un proceso de compensación a los menoscabos y de reinención de escenarios y actores del cuerpo popular de nuestra especie, creo que con el beneficio de haber percibido “en carne propia” la integración cuerpo-comunidad-cosmos, y la esperanza de mejorar la trama...Pero:

¿Cómo se cura además el miedo a la tecnología?

El enemigo invisible actual no es solo un virus, sino el conjunto de creencias que se basan en el temor, en los peligros que amenazan nuestro destino. Temor al futuro de la humanidad cuando vemos la posibilidad de la rebelión de cuerpos metamorfoseados, la inseguridad ante el alzamiento de la naturaleza invadida, la amenaza por la insurrección de cuerpos sometidos o la venganza de la máquina devenida en sujeto de nuestro imaginario popular y científico.

Pensar en el hombre y el universo vaciados de alma, en artificios antropomórficos transformados en humanos, en la migración tecnológica de nuestra sustancia espiritual y en personas trabajando como apéndices de aparatos, son miedos que espantan. El primer cruce asustador de cuerpo y tecnología podemos ubicarlo a partir de la novela de Shelley, “Frankenstein o el moderno Prometeo”, el último miedo parece ser la existencia de seres artificiales que actúan con la humanidad como nueva especie aniquiladora. La realidad médica contribuye a los relatos de ciencia ficción.

El paradigma biomédico y la cibermedicina con su fórmula de remedios de conveniencia y deseo para curar, optimizar y embellecer el cuerpo contribuyen a un imaginario que ya es real. Actualmente toda medicina de alta tecnología es cibernética que comprende digitalización. La salud acontece como mercancía sujeta a las leyes del mercado y la libre competencia. Las partes del organismo son colonizadas por prótesis y nanotecnología en forma de re-ingeniería, y este escenario



produce la conversión del sujeto en objeto, y del cuerpo en objeto a cargo de las ciencias, por lo que devenimos en ciborg (temática ya ontológica) y las viejas dominaciones jerárquicas asumen la forma de in/formáticas, como escrituras biotecnológicas de la dominación.

Pregunto entonces ¿No somos todos ciborgs, usuarios de alguna prótesis...Ya seríamos transhumanos al utilizar vacunas, comer alimentos genéticamente alterados o consumir ciertas medicinas psicotrópicas, viviendo en un mundo de mutación, donde la carne, la sustancia y los sentidos sobrevienen inhumanos, en constante rediseño dando comienzo a nuevas formas, dinámicas y cuerpos... ¿No estamos viviendo en el ciberespacio cada día? ¿En mundos digitales hasta con guía de viajeros? ¿Cuándo llegamos a la cibercultura? Porque ya residimos en la cultura de la simulación, con identidades paralelas propias de los juegos de rol. Recordamos el pasaje de la era de la oralidad a la escritura con la imprenta, pero ¡Con qué velocidad llegamos a la era electrónica! Ahora somos Homo-informaticus...

Y ¿Con qué cuerpo existimos en esta etapa? Con el cuerpo máquina inexpugnable del mecanicismo, con el cuerpo ente manipulable del biologicismo, con el cuerpo frágil del posthumanismo que nos obsoletiza como especie, a menos que mutemos con intervenciones genéticas...

Ante este panorama me inclino a afirmar que, si sigo con vida en este mundo de hoy, espero conservar memoria de justicia para permanecer y pertenecer con dignidad. Sin embargo, el problema no es el peligro de maquinarias que pueden emular la corporeidad humana, ni de pandemias de exterminio, sino cómo la identidad de la mente humana puede incorporar aparatos, mecanismos y afecciones contemporáneos.

Para ello es necesario atravesar el material fantasmático del que está hecho mi yo, y ese es un camino de héroe que atraviesa disciplinas y panoptismos del estilo foucaultniano. Un camino de ojos abiertos que aprenden a mirar, que vislumbran conjeturando alguna idea por leves indicios, que divisan, dividiendo y diferenciando lo confuso, que distinguen definiendo una cosa de otra, que atisban aguzando los sentidos para encontrar pistas, que otean el horizonte de la situación y descubren lo

ignorado. Solo así mi subjetividad puede emerger de manera adecuada. Cuando el temor al virus y a la tecnología atacan se oyen voces que ayudan, que hablan de hospitalidad, asilo, cobijo y comunidad virtuosa, proponiendo identidad abierta al contagio y mestizaje en forma porosa para amigarnos con todo lo que esta situación implica. Proponiendo escuchas reflexivas y aprendizajes inclusivos que hacen posible crear y enlazar cuerpos colectivos en épocas de aislamiento, si podemos superar la nostalgia de la comunidad perdida y la ausencia de la identidad de nuestra propia corporeidad. Las alternativas de evolución aparecen cuando recordamos situaciones de mutación física, emocional, mental y espiritual de nuestra vida, y aprendemos desde una pedagogía de ternura, cooperación y respeto.

La corporeidad humana en los tiempos pandémicos-tecnológicos de hoy requiere un pensar que redimensione su existir material y virtual, una búsqueda de multiplicidades y desdoblamientos de identidades que fluyen en lo cotidiano, y a una construcción continua de enlaces y desapegos en su trama, que nos lleven a la salud y disponibilidad de todos sus cuerpos. De ahí que las producciones intelectuales que configuran este Volumen son portadoras de valores y significados simbólicos. A todos los articulistas de este Volumen nuestro más profundo agradecimiento. Estoy convencida que sus aportes intelectuales nos incitan a continuar repensando y reconstruyendo el ser docente investigador en el mundo líquido y coyuntural.

*Dra. Alicia Grasso*

*Maestra normal nacional, maestra y profesora nacional de educación Física y licenciada en actividad Física y Deportes. Docente titular en el nivel inicial, primario, secundario, terciario y universitario en la provincia de Buenos Aires. Directora del Centro de Investigación Educativas, evaluadora y supervisora de proyectos de capacitación para formadores. Capacitadora, disertante e investigadora de la SEP/UNAM, México. Ha publicado numerosos artículos en Argentina, España, Chile y México, y capítulos en libros internacionales.*

# LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA EN LA TRANSMODERNIDAD

**Dr. José Rafael Prado Pérez<sup>1</sup>**

*Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela*

*<https://orcid.org/0000-0003-2236-510X>*

**Carolina Rodríguez<sup>2</sup>**

*Universidad de Los Andes, Mérida, Venezuela*

## Resumen

El presente trabajo está orientado a visualizar una revisión documental referida con la investigación científica en la transmodernidad. Se utilizó la técnica de revisión de literatura científica que contempla artículos de bases de datos especializados en políticas de investigación científica en la transmodernidad como resultado de esta indagación se encontraron publicaciones que permitieron el desarrollo de las reflexiones finales del ensayo. Entre algunos de los más importantes aspectos se tiene, por una parte, que la investigación en la transmodernidad constituye el cimiento de una nueva narrativa científica fundada en un pensamiento trascendente, desde una perspectiva compleja implica asumir una actitud cosmovisionaria indispensable para la emergencia de un espíritu libre, problematizador y desafiante, pero abierto a las múltiples conexiones de los saberes provenientes de las investigaciones en las distintas disciplinas del conocimiento, como una oportunidad para la construcción de una nueva narrativa científica que integra los aspectos primordiales de las teorías y posturas epistémicas de este tema actual.

**Palabras claves:** Educación, indagación, formación, universidad.

## Abstract

The present work is oriented to visualize a documentary review referred to the scientific research in transmodernity. The technique of reviewing scientific literature was used, which includes articles from databases specialized in scientific research policies in transmodernity. As a result of this investigation, publications were found that allowed the development of the final reflections of the essay. Among some of the most important aspects is, on the one hand, that research in transmodernity constitutes the foundation of a new scientific narrative based on transcendent thought, from a complex perspective implies assuming a cosmovisionary attitude indispensable for the emergence of a free spirit, problematizing and challenging, but open to the multiple connections of knowledge from research in the different disciplines of knowledge, as an opportunity for the construction of a new scientific narrative that integrates the primordial aspects of the theories and epistemic positions of this current topic.

**Keywords:** Education, inquiry, training, university

---

<sup>1</sup> Doctor en Educación Mención Currículo, Postdoctorados en Gerencia para el Desarrollo Humano, Políticas Públicas en Educación e Investigación y Filosofía, Coordinador del Grupo de Investigación Complejidad y Desarrollo Humano en la Discapacidad del Núcleo Universitario "Valle del Mocotíes" Tovar Universidad de Los Andes Profesor Titular Universidad de Los Andes Núcleo Universitario "Valle del Mocotíes" Tovar estado Mérida, ORCID id: 0000-0003-2236-510X, correo electrónico [jose.prado078@gmail.com](mailto:jose.prado078@gmail.com)

<sup>2</sup> Máster Salud Pública, Estudiante del Doctorado en Pedagogía, profesora Instructora de la Universidad de Los Andes Núcleo Universitario "Valle del Mocotíes", Tovar estado Mérida.

## Introducción

Ciertamente el bienestar de una sociedad no deviene exclusivamente del conocimiento, para Pérez (2017), es un fenómeno que va mucho más allá, según este autor se puede estudiar minuciosamente cómo las sociedades buscan el bienestar y a su vez su progreso, ello enmarcado por supuesto en la propia dinámica global. Ahora bien, para la transmodernidad la realidad viene dada de la práctica y construcción social donde la misma no es parcelable, el investigador en tiempos transmodernos debe divisar otros modos de pensamientos, nuevas miradas, nuevos cristales para conocer las cosas y de esta manera deslastrarse de pensamientos tradicionales como homogéneas dominantes aún en nuestra cultura.

Comúnmente nos preguntamos ¿cómo conocemos el significado que le atribuye el hombre a la realidad (natural o social)?, ¿cómo construimos o reconstruimos su realidad vivida?, ¿de qué manera comprendemos la interpretación del sujeto según la experiencia derivada de la vida cotidiana?, ¿cómo nos aproximamos al objeto que se traduce en el sujeto de estudio para la obtención de la información? cuando este es complejo, volitivo, dialógico, consciente e inconsciente de sus actuaciones (Morín, 2005), para poder conocer esta cosmovisión es necesario entonces ir más allá de deducciones e inducciones, aludir a paradigmas científicos cualitativos de lógica dialéctica, con teorías, métodos, técnicas o estrategias permitiendo abordar la naturaleza de una realidad en particular, he allí lo relevante de las metodologías con enfoques fenomenológico, hermenéutico, biográfico, etnográfico entre otros (Morín, 1999).

Por ejemplo, para comprender la realidad como dinámica más que sobre pretender buscar explicaciones causales, para apelar al paradigma interpretativo, pues el ser humano es ser interpretativo (Iranzo, 2005), donde la hermenéutica es necesaria para ordenar, analizar e interpretar acciones además de relatos



permitiendo así la construcción comprensiva de lo investigado producto de esa reflexión epistémica del propio investigador.

Es por ello, que el tercer milenio abrió un conjunto de posibilidades para la humanidad, para enfrentarlos problemas complejos que requieren ser abordador desde la sostenibilidad y la investigación. Por fortuna, desde el ámbito académico/institucional, se alcanzó a comprender los grandes problemas presentados para la humanidad como el esquema de desarrollo/explotación bajo el paradigma de la Revolución Industrial, a partir de la década de 1960, se comenzó un lento pero seguro proceso de cambio que inició con la toma de conciencia acerca de la cuestión medioambiental, un aspecto característico de la transmodernidad. A esto último, algunos autores como Contreras (2011), llama el “paradigma emergente”, como un nuevo enfoque de desarrollo que involucra todas las áreas del conocimiento planteando el desarrollo sostenible como meta. En este sentido, se han venido haciendo esfuerzos, apreciándolos en la “Declaración del Milenio”, “los Objetivos de Desarrollo del Milenio”, el Plan Estratégico o Agenda 2000-2015, “los Objetivos de Desarrollo Sostenible” y la “Agenda 2015-2030”.

Por otro lado, Arteaga y Prado (2005), indican que bajo estas premisas, desde el año 2000 se han venido estimulando mediante diversos tipos de subvenciones así como programas de transferencia tecnológica, una serie de proyectos de investigación, todos dirigidos a diseñar nuevos métodos o desarrollar nuevas tecnologías para brindar a la sociedad la posibilidad de resolver problemas o atender necesidades prioritarias, pero bajo criterios de sostenibilidad. Adicionalmente, se han aprobado importantes acuerdos, protocolos, legislaciones, que controlan diversos aspectos de las actividades antropogénicas, especialmente cuando dichas actividades son perjudiciales al medioambiente. En tal sentido, la industria, desde sus diversas áreas, emprendieron un cambio no solo de paradigmas sino de tecnologías, con el objetivo claro de ir disminuyendo lo conocido como la “huella de carbono”, un indicador de eficiencia en el área de la sostenibilidad y el medioambiente.



En los actuales momentos de pandemia por el Covid-19, las diferentes culturas incluyendo aquellas referenciales a nivel global, han dejado al descubierto que aún falta mucho para comprender la realidad social y humanista pues una vez más se deja claro la naturaleza de la realidad holística, divergente, múltiple y dinámica; por ende, el investigador debería repensar su papel ante el actual escenario de vida, donde se planteen nuevas miradas pero sobre todo formas emergentes de estudiar la realidad, de otras maneras de buscar el conocimiento, pues no cabe duda que la pandemia constituye una oportunidad para la ciencia, pero también le agrega valor a lo perdido de nuestra posición en el mundo del saber (Pérez, citado).

En consecuencia, podemos sostener como lo afirman actualmente varios autores entre ellos Esser (2005), que el paradigma positivista se agotó, tanto como se agotaron las premisas heredadas de la Revolución Industrial (primera y segunda revolución industrial). La llamada ciencia positiva cumplió con su cometido, se estableció las bases para una mejor comprensión de la naturaleza, pero ella por sí misma no es suficiente, en virtud de los problemas de finales de siglo XX, comienzos del tercer milenio siglo XXI, son de naturaleza compleja, y requieren miradas interdisciplinarias. Sin embargo, el método científico, como un itinerario, sigue su camino sobre las bases hipotético-deductivas adaptándose a las nuevas condiciones de trabajo en la ciencia así como en la transmodernidad, ahora es eminentemente tecnológica (tecnociencia) y enfrenta conjuntamente retos de la mano de la bioética.

En este sentido, desde el sector propiamente de la investigación y el desarrollo (I&D), ha quedado claro se deben generar nuevas líneas de investigación, aportando nuevas metodologías sobre la base de grupos multidisciplinarios de trabajo. La matriz disciplinaria de cada ciencia se va enriqueciendo, no solo porque aprende de los nuevos retos o lo hace en escenarios interdisciplinarios, sino descubre sus propias fortalezas, debilidades, una vez que se establecen sus bases filosóficas o epistemológicas. El establecimiento de una filosofía de la física, la química, la biología o la tecnología, así como la filosofía de las ciencias humanas y sociales, va a reflexionar cada vez más sobre el valor de sus métodos además de paradigmas de



cada área específica, esto les permite visualizarse en un contexto transmoderno, globalizado donde la complejidad es un hecho.

Todo lo anterior apunta claramente el camino a seguir en el campo de la investigación transmoderna, en el año 2020, se topó con la contingencia de la COVID-19. La pandemia por el nuevo coronavirus está probando la capacidad de investigación de grupos y laboratorios alrededor del mundo. La sociedad está volviendo la mirada al sector científico, afectado en numerosas ocasiones por recortes presupuestarios o por la incomprensión de los alcances de las necesidades de la carrera científica.

El mundo reclama con fuerza mejores tratamientos además de nuevas vacunas para la COVID-19. Sobre los hombros de los científicos recae, como lo hizo en el pasado, una enorme responsabilidad, esto deben enfrentar con el apoyo de todos los sectores, pero sin perder de vista los retos bioéticos que impone la investigación en medio de esta pandemia (Contreras, citado).

Puedo decir, como lo señala Iranzo ( 2005), que tenemos muchas herramientas, estas nos permiten afrontar el reto de hacer investigación científica en medio de esta situación, pero es necesario en conjunto comprender los alcances reales de la COVID-19 esto orienta asumir los cambios a significar, pues se trata de un problema de salud mundial que tendrá consecuencias en las próximas décadas, tal como se ha podido apreciar a lo largo de la historia con las pandemias ya la humanidad se vio obligada a enfrentar los cambios, la fisonomía de las sociedades antiguas, modernas y seguro la transmoderna

Como aporte a este trabajo, se considera un reto de la investigación actual, requiere además de un excelente capital humano, un importante compromiso institucional para soportar la misma garantizando los insumos, la infraestructura además de una plataforma tecnológica de avanzada, en la sociedad transmoderna con la aparición de la pandemia se está haciendo un gran esfuerzo en apoyar el proceso investigativo permitiendo así encontrar las vacunas a este flagelo a pesar de tiempos de crisis financiera mundial, el reto será convencer el valor que tiene para la sociedad, la validez de todo proyecto siempre adecuadamente sustentando,

metodológicamente coherente con una suficiente factibilidad como para garantizar resultados que constituyan un aporte a cualquiera de las áreas del conocimiento humano, pero constituyéndose en verdaderas líneas prioritarias permitiendo ante un mundo globalizado establecer enfoques teóricos como prácticos facilitando definitivamente la investigación en la transmodernidad como recurso para superar los peligros presentes en la sociedad actual.

A nuestro entender, allí se encuentra la esencia de la creatividad del hombre y el papel protagónico de las universidades, una capacidad extremadamente útil a la humanidad a los largos del devenir de su historia este será determinante para responder exitosamente a los retos actuales de este flagelo entre otros en ciernes en un mundo cada vez más tecnificado, globalizado, pero más inhumano.

Afirmamos que la ciencia del tercer milenio, trae consigo consecuencias inesperadas e indeseadas para la humanidad en cualquier otra etapa de su historia como lo hemos mencionamos ejemplos la pandemia del Covid-19, el cambio climático global, la carrera armamentista entre otros; esto permite reflexionar no podemos pasar nunca por encima del interés del bienestar de la sociedad y menos sobre los derechos humanos, debemos como investigadores ser coherentes facilitando definitivamente la investigación en la transmodernidad como un recurso invaluable para superar los peligros representativos presentes en la sociedad actual, las instituciones universitarias son y serán los protagonistas de estos positivos cambios en todas las áreas del conocimiento científico para el bien de Venezuela y el mundo.

### **Referencias**

Arteaga, F. y Prado, J. (2011). *La transdisciplinariedad, el holismo y el neohumanismo en la formación universitaria integral de nuevos profesionales*. (1<sup>a</sup> ed.). Mérida Venezuela: Talleres Gráficos Universitarios ULA.

Esser, J. (2005). *La transdisciplinariedad compleja como referente teórico para el abordaje del proceso-salud-enfermedad*. Vol. VII. Número 1. Documento en



Línea. Disponible en: [new.medigraphif.com/cgi-bin/resumen.cgi.idrevista=101&idarticulo=7975idpublicacion-]. Consultado: 2019, febrero 23

Iranzo, V. (2005). *Filosofía de las ciencias e historia de las ciencias. Quaderns de filofofia i ciencia*, 35,2005.pp.19-43.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO (2015). *Replantear la Educación. ¿Hacia un bien común mundial?* Paris: Ediciones UNESCO.

Morín, E. (1999). *El método II. El conocimiento del conocimiento*. Madrid: Editorial Cátedra

Pérez, F. (2017). *Filosofía y ciencia, generadoras de conocimiento en investigaciones educativas. Revista Interamericana de Investigación, Educación y Pedagogía, RIIEP*, 6(1). DOI: <https://doi.org/10.15332/s1657-107X.2013.0001.05>.

Terren, E. (1999). *Educación y modernidad. Entre la utopía y la burocracia*. Barcelona Venezuela: Ediciones Pomares.

# VIDA ACTIVA, TRANSFORMANDO LA IDENTIDAD SOCIAL DESDE EL BIENESTAR PERSONAL

**José Alí, Gallardo López\***

<https://orcid.org/0009-0002-5127-3626>

Universidad Pedagógica Libertador, Venezuela.

**José Gregorio, Llovera Alvarado\***

<https://orcid.org/0000-0001-6013-8771>

Universidad Nacional Abierta, Venezuela.

## Resumen

El ser humano ha de repensar su esencia no solo epistémica, sino, refundar su funcionalidad física, a razón de crear una consistencia que implique su sapiencia y su vida, logrando una articulación simbiótica entre el sentido de ser y estar; esta complejidad de existencia, lucubra una extensión de bienestar, pues, permite una reconfiguración de la acción en colectivo, donde se prefigure la integralidad sobre el dominio del fatuo temporal-laboral, reorganizando su esencia en la conciencia corpórea. En este sentido, la presente investigación transita en su propósito, generar actividades formativas para una vida activa, transformando la identidad social desde el bienestar personal mediante la educación física, dirigida la comunidad general de "Agua Blanca", municipio Agua Blanca del estado Portuguesa. Su metodología, determina un arboreo dentro del paradigma sociocrítico y método investigación acción. Como técnicas de recopilación de información, se empleó la entrevista a profundidad, cuya sintaxis, estuvo analizada desde el proceso de categorización y triangulación mixta. Como hallazgo, se logró en la realización de actividades deportivas, físicas, de respiración, relajación y meditación, una participación consciente de los miembros de la comunidad, sin embargo, las personas con sobrepeso y con una dieta fuera de lo balanceado, en su mayoría, se opusieron al principio en participar; hay quienes manifestaron sentirse intimidados por la gente delgada, lo cual, genera una representación de baja autoestima para la persona obesa.

**Palabras clave:** Vida activa; identidad social; bienestar personal.

## Abstract

The human being has to rethink his essence, not only epistemic, but also refound his physical functionality, in order to create a consistency that implies his wisdom and his life, achieving a symbiotic articulation between the sense of being and being; This complexion of existence lubricates an extension of well-being, therefore, it allows a reconfiguration of collective action, where integrality is prefigured over the domain of the temporal-labor fatuo, reorganizing its essence in the corporeal consciousness. In this sense, the present investigation transits in its purpose, to generate training activities for an active life, transforming the social identity from personal well-being through physical education, directed to the general community of "Agua Blanca", Agua Blanca municipality of the Portuguesa state. Its methodology determines a tree within the socio-critical paradigm and action research method. As information gathering techniques, the in-depth interview was used, whose syntax was analyzed from the process of categorization and mixed triangulation. As a finding, a conscious participation of the members of the community was achieved in the performance of sports, physical, breathing, relaxation and meditation activities, however, people with overweight and with an unbalanced diet, mostly, were initially opposed to participating; there are those who expressed feeling intimidated by thin people, which generates a representation of low self-esteem for the obese person.

**Keywords:** Active life; social identity; personal welfare.

---

\* Doctorando en el Programa Ciencias de la Motricidad Humana; Magíster en Enseñanza de la Educación Física; Profesor de Educación Física y Deportes. Entre sus competencias académicas destacan: investigador y estudioso de la educación física y deportes desde el nodo corpóreo.

\* Posdoctor en Investigación; Doctor en Educación, Magíster en Investigación Educativa, Magíster en Ciencias de la Educación; Licenciado en Educación Integral. Entre sus competencias académicas destacan: investigador, escritor, motivador y conferencista. Estudioso de los procesos tutoriales, investigación emergente, neuroeducación y transcomplejidad.

## Introducción

La sociedad como su transitar histórico es dinámica, sustancial, adaptativa y reconstructiva, sus cambios surgen en principio de la activación de procesos colectivos que, desde una valoración personal, se motiva una apreciación de logros; estos, transforman la ilación de la realidad, constituyendo nuevos cimientos de relaciones y progresos. Por ello, el ser humano en su cosmovisión orgánica, representa un sistema inacabado, discontinuo, amorfo, sublime e incierto, pero es esa gentileza imperfecta, lo que hace de su edios, una racionalización de ser.

Este rizoma de posibilidades, genera un continuum hologógico, donde no solo se trata de una dinámica familiar, laboral, educativa o social, sino también, del hecho personal, donde se logre un despertar consciente de quién soy y qué hago para ser; no se puede constituir la vida, en un ciclo continuo e inacabado incipiente, donde, se viva como una extensión común de hacer, supeditado por el tiempo y responsabilidades. Se debe, por tanto, de ser auténticos y responsables de los cambios propios, de acuerdo con Zubiri (2010), se aborda en una conciencia sin frontales, donde los logros son un mecanismo de supervivencia y dominio de nuestras necesidades, transformadas en hechos activos cotidianos.

Por ello, se ha de lograr una reconfiguración social, la cual, atienda las demandas, compromiso y responsabilidades comunes, pero, no desde un principio de esclavitud postmoderna, donde el trabajo y demás ocupaciones, determinen una atenuación al principio de humanidad, donde la salud, el bienestar y la actividad física, son parte de los derechos fundamentales de la persona, se trata, según Osorio (2018), de un tratado con nosotros mismos, de un legado necesario en el cuidado de la vida y resguardo social.

Desde la actividad física, se constituye un entramado de acciones y logros personales, determinado como un aspecto fundamental en la vida de las personas, no solo para mantener un cuerpo saludable, sino también para transformar la identidad social desde el bienestar personal. Con esto, se busca un dominio que



trascienda el narcisismo de la apariencia, por la preeminencia del sentir, esa valoración inmediata que permite ser, estar y sentirse bien desde lo activo, anímico y funcional, consolidándose una articulación entre el cuerpo, mente y espíritu libre.

Su composición, nutre una conciencia del sujeto, supeditada en lo corpóreo, con ello, “no se trata del cuerpo y su funcionamiento muscular cinético, sino, de la relación integral e integrada entre el cuerpo, mente y sus funciones conscientes” (Duran, 2019; p. 56). Constituye, todo aquello que implica la acción humana, desde el pensamiento básico al superior consciente, donde las funciones musculares representan el medio y finalidad de bienestar, asumiendo el contexto y entorno ambiental para adecuarse, logrando una simbiosis de corresponsabilidad.

Es un concepto clave que implica una resignificación de la relación entre el cuerpo y la mente, constituyendo una simbiosis sistémica entre el ser, su integralidad y fines sociales en el nivel de una conciencia del ser. En este sentido, la actividad física no solo se trata de realizar ejercicios, sino de tomar conciencia de nuestro cuerpo y de cómo este se relaciona con el entorno. La práctica regular de estas funciones, permiten una conexión con el yo interno, con los demás y con todos los elementos del ambiente de una manera más profunda, lo que conduce a una nueva construcción social de salud, bienestar e integridad.

Por tanto, la vida activa es una forma de generar una vida sana, donde el cuerpo, mente y acciones se unen para formar una unidad indivisible. Esta imbricación permite experimentar una sensación de plenitud y satisfacción que trasciende lo físico y se convierte en un estado de ánimo. De esta manera, se busca lograr una gnoseología adaptativa y transmisible, tal como las emociones, pues, al llegar a más lugares y personas, “se creará una especie de asociación sentiente, donde las personas tengan la necesidad de hacer, porque las vibras que se transmiten en el contexto, despiertan el interés del espectador” (Roger, 2015; p. 72).

Sentido que cobrará rigor social, al disponer de una representación común de cambio, donde las actividades físicas, converjan con la continuidad colectiva y personal de bienestar, consolidando una nueva filosofía de vida, donde se reconfigure y resignifique el valor a vivir, estar y sentirse bien; pues que, a lo criterios

de Foucault (1999), "el cuerpo es el lugar donde se inscriben las relaciones de poder y resistencia" (p. 95). Por lo tanto, al tomar conciencia del cuerpo y de cómo este se relaciona con el mundo que nos rodea, se está transformando la identidad social y creando nuevas formas de resistencia a los patrones culturales que los imponen.

En relación a lo antes expuesto se puede señalar que en el Municipio Agua Blanca del Estado Portuguesa y específicamente en la Escuela Técnica Agropecuaria Agua Blanca, se ha observado en los últimos 10 años altos niveles de deficiencia en la práctica de actividades físicas en un grupo minoritario de la población de estudiantes de dicha institución, lo que pudiera significar que la misma pueda padecer en su adultez de enfermedades relacionadas con la falta de actividad física como lo son: la obesidad, la diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y de origen psicológicos como la depresión y baja autoestima, problemas relacionados con la conducta, agresividad, violencia y conflictos sociales

No obstante, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) ha declarado la obesidad como una pandemia del siglo XXI de tipo no infeccioso, por lastrarse en todos los espectros del mundo; por lo que ha diseñado estrategias para combatir este mal a nivel mundial, regional y local. Uniendo esfuerzos y exhortando a todos los países afectados a emplear políticas de estado, asistir a la población en virtud de los cambios alimentarios y de actividad física que promuevan una mejor calidad de vida del individuo.

De esta manera, en Venezuela, en base al IMC, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fue de 63,7% y 56,7% respectivamente, determinando grandes tasas de complicaciones en nivel cardiovascular, físico y muscular. A razón de ello, en el municipio Agua Blanca del estado Portuguesa, se identifican situaciones comunes de sobrepeso, tal como el sedentarismo, la ingesta cotidiana de comida rápida, el desorden alimenticio durante el desayuno, almuerzo y cena, la falta de actividad física o deportiva; lo cual, genera una representación alarmante de adultos en dicha situación, siendo transmitida como patrones culturales comunes a las niñas, niños, adolescentes y jóvenes, quienes asumen dichas acciones.



## **Propósitos de la Investigación**

### **Propósito General**

Generar actividades formativas para una vida activa, transformando la identidad social desde el bienestar personal mediante la educación física, dirigida la comunidad general de “Agua Blanca”, municipio Agua Blanca del estado Portuguesa.

### **Propósitos Específicos**

Conocer el tipo de cultura física que desarrollan los miembros de la comunidad de Agua Blanca, estado Portuguesa.

Diseñar actividades mediadas por la educación física para el realce de la vida activa en la transformación de la identidad social desde el bienestar personal en la comunidad de Agua Blanca, estado Portuguesa.

Implementar las actividades mediadas por la educación física para el realce de la vida activa en la transformación de la identidad social desde el bienestar personal en la comunidad de Agua Blanca, estado Portuguesa.

Reflexionar sobre el impacto de bienestar social y personal obtenido mediante las actividades formativas de vida activa, constituidas por la educación física en la comunidad de Agua Blanca, estado Portuguesa.

### **Justificación**

Tomando en cuenta que la educación física tiene como propósito esencial, promover la salud para el desarrollo integral del individuo y el gozo pleno de toda su corporeidad. Por cuanto, si creamos estos hábitos como estilos de vida en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes de hoy, vamos a tener posiblemente en el futuro, una población más activa, con actitud positiva en todo el desarrollo de su vida, y por ende una mejor sociedad que aprecie la calidad de vida, desde lo interior hacia el exterior y, lo reclame de tal forma, que tome parte de sus necesidades esenciales en el convivir.



Es por ello que se le ofrece, mediante la realización de actividades de forma planificadas, la oportunidad de sumarse a un programa de acciones que le permitirán la socialización con su entorno personal, familiar, comunitario y escolar. En el ámbito educativo, existen actividades deportivas donde se requiere de exigencias físicas y destrezas complejas y, los cuales, serán en su mayoría aprovechadas por atletas de alto rendimiento o talentos deportivos, pero también, existe una población que requiere de atención, porque posiblemente no serán prominentes deportistas desde el punto de vista competitivo y riguroso, pero que necesitan tener un estilo de vida activa, una alimentación sana y actividad física como parte fundamental y esencial del ser.

### **Actividad Física**

Según Cooper (1999) citado por Yagua (2010), es de todos conocido que la actividad física es todo movimiento que realiza el hombre de forma voluntaria e involuntariamente, se encuentra también que los movimientos vienen o no dados por estímulos intrínsecos y extrínsecos, siempre que exista un mínimo desplazamiento existe el movimiento, la actividad física se manifiesta en el individuo a través del movimiento.

Entonces, se toma como punto de inicio la concepción humana, en todo este proceso de gestación ocurren diversidad de movimientos involuntarios y voluntarios, respondiendo a patrones reflejos lo cual es el inicio base de la psicomotricidad, los movimientos realizados por un individuo están perfectamente adecuados a las diferentes etapas de desarrollo y crecimiento, cada una de ellas con su respectiva complejidad. Correr, saltar, trepar y lanzar son actividades que responden al afianzamiento de una etapa básica del movimiento que el individuo experimenta y lo convierte en destrezas.

### **Salud y Calidad de Vida**

Gómez (2007), define la salud como el estado del ser humano en el cual no presenta ningún tipo de afección o enfermedad, es así como resalta también el autor que la calidad de vida es la suma de diferentes elementos satisfechos que el ser



humano debe alcanzar, entre ellos están: buena salud, alimentación balanceada, sistema de saneamiento ambiental y de servicios públicos adecuados, actividad física deportiva y recreativa de forma periódica, desarrollo de las buenas relaciones humanas para una convivencia de paz y de buenas relaciones interpersonales. Es necesario promover la salud y la calidad de vida por ser un factor clave para la humanidad.

En el mismo orden de ideas la OMS (2020), afirma que la salud más que ausencia de enfermedad es “estado de completo bienestar físico” (p. 02); definición estrechamente relacionada con los principios y propósito de la educación física en cuanto a la preservación de la salud y mejoras de la calidad de vida. En relación a esto, González (2018), expresan que los ámbitos de la actuación de la educación física para la salud deben garantizar la participación activa de toda población con la finalidad de mejorar su calidad de vida.

### **Teoría del Bienestar Personal desde la Vida Activa**

Se enfoca en el desarrollo de las necesidades básicas y superiores de desarrollo que permiten a una persona, alcanzar un estado de felicidad y satisfacción en su vida diaria. Esta teoría destaca la importancia del dominio de la autoestima y autoimagen, que se logra a través de la integralidad física, emocional y corpórea obtenida con la vida activa; trascendiendo lo físico, por lo sano e identidad de armonía entre el cuerpo, mente y acciones.

Para Maslow (1972), la vida activa es una forma de satisfacer tanto las necesidades básicas como las superiores. El ejercicio físico regular y una dieta saludable son esenciales para mantener una buena salud física. Además, el ejercicio puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, lo que contribuye a una mejor salud emocional. La vida activa también puede proporcionar un sentido de propósito y logro, lo que contribuye a una mayor autoestima y autoimagen.

De esta manera, se alude a la autoestima y autoimagen, como aspectos integrales en el dominio del bienestar, donde el ser humano aprende a aceptarse tal cual es, identificando si existe algo que no está bien e implica su salud,



empoderándose de dicha realidad para transformarla, por cuanto, la vida activa puede contribuir significativamente a este proceso.

### **Representación Social de la Vida Activa**

La representación social de la vida activa es un tema que ha cobrado gran relevancia en los últimos años. Se trata de un enfoque que aborda la relación entre la actividad física y la salud desde una perspectiva sociocultural, considerando aspectos como la identidad, la interpretación y la integración social. Sobre esta peculiaridad, Moscovici (1986), señala que "la identidad se construye a través de las interacciones sociales y las representaciones colectivas" (p. 101). Es decir, nuestra identidad no es algo fijo e inmutable, sino que se va construyendo a lo largo del tiempo a través de nuestras relaciones con los demás y de las representaciones sociales que compartimos.

En este sentido, es importante destacar que la actividad física no solo tiene un impacto en la salud física, sino también en la salud mental y emocional de las personas. De hecho, la práctica regular de ejercicio físico puede contribuir a reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima. Desde una perspectiva sociocultural, también juega un papel importante en la construcción de la identidad de las personas. A través de las actividades que realizamos, podemos expresar nuestra personalidad, nuestros intereses y nuestros valores. Además, estas actividades permiten interactuar con otras personas y formar parte de grupos sociales que comparten nuestros intereses, logrando así, una resignificación común del bienestar y salud.

Por otro lado, la actividad física también tiene un impacto en la integración social. A través de las actividades deportivas y recreativas, las personas pueden establecer vínculos sociales y formar parte de redes de apoyo y solidaridad. Además, pueden contribuir a reducir las desigualdades sociales y a fomentar la inclusión de personas en situación de vulnerabilidad. En este sentido, las acciones personales no solo tienen un impacto en nuestra propia salud y bienestar, sino también en el bienestar social.

## **Abordaje Metodológico**

El conocimiento es una acepción natural y constante del ser humano, destacando la condición del mismo dentro del proceso cognitivo. Es así, que el conocimiento debe ser dirigido bajo la acción social, el cual permita la emancipación y el cambio intra e interpersonal del sujeto, determinada por la vigencia paradigmática que determina la forma de aprehender la episteme. En este sentido, el paradigma empleado en la presente investigación fue el sociocrítico que, según Arnal (Citado por Hurtado y Toro, 1998), “adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; sus contribuciones, se originan, de los estudios comunitarios y de la investigación participante” (p. 98).

En este orden de ideas, la metodología que orientó dicha investigación fue la cualitativa, debido a que ella busca estudiar las cualidades de las personas, percibidas estas, como provenientes de un sujeto que vive y siente, realzando en ella el lado humano y ético en la investigación, asumiendo la información dada por los sujetos de estudio, como universalmente válida, puesto que son ellos quienes lo perciben, ven, interpretan, reflexionan y sienten la realidad vivida.

Así mismo, el método empleado fue Investigación Acción (IA), el cual según Lewin (citado por Martínez, 2012), expresa que “en la investigación-acción, el investigador se involucra estrechamente en todo el proceso investigativo ya que debe conducir, dinamizar y facilitar al grupo instrumentos que permitan sacar a flote la problemática” (p. 241).

Partiendo de lo antes fundamentado, se evidencia la participación responsable y consciente de los sujetos concerniente al fenómeno en cuestión, permitiendo de esta manera, lograr que estos detecten las contradicciones que no les permite lograr el cambio, de esta manera el sujeto se transforma en un procurador que administra de manera consciente la transformación que necesita el colectivo, basándose en los conocimientos edificados por ellos, más no los proporciona el investigador, es el grupo quien lo genera.

De esta manera, el contexto de estudio queda representado por la comunidad de “Agua Blanca” del municipio Agua Blanca, estado Portuguesa, siendo los sujetos de estudio, conformados por cinco (5), constituidos por: un (1) adulto no deportista (30 años), un (1) adul deportista (40 años), un (1) adolescentes (15 años), un (1) niño (10 años) y un (1) docente especialista en educación física; a quienes se les aplicaron las entrevistas a profundidad y fueron actores principales de las actividades desarrolladas.

### Hallazgos y Disertación Empírica

El análisis de la información en investigación cualitativa, es un proceso que consiste en dar un sentido a la numerosa información recogida en el escenario, lo que requiere que el investigador organice los datos de manera que la información resulte manejable, y eso, a su vez, se consigue buscando aquellas unidades de análisis que parecen relevantes. Con ello, el investigador deberá descubrir lo verdaderamente importante; en este sentido, se realizó el proceso de categorización y triangulación mixta, para dar consistencia empírica, epistémica y consistente a los hallazgos.

#### **Cuadro 1.**

#### **Matriz Emergente Categorial**

<b>Categorías</b>	<b>Subcategorías</b>
<b>Vida Activa<sup>(Rt)</sup></b>	-Salud como medio de desarrollo. -Bienestar y logros personales. -Integración social.
<b>Identidad Social<sup>(Rt)</sup></b>	-Constructo de bienestar colectivo. -Reconstruyendo el futuro de la vida.
<b>Bienestar Personal<sup>(Rt)</sup></b>	-Conciencia Corpórea. -Actitud de cambio consciente.

**Rt:** categoría establecida a partir de los referentes teóricos.

**Fuente:** Llovera (2021), adaptación realizada por Gallardo (2023).

**Cuadro 2.**

**Matriz Interpretativa de Categoría “A”**

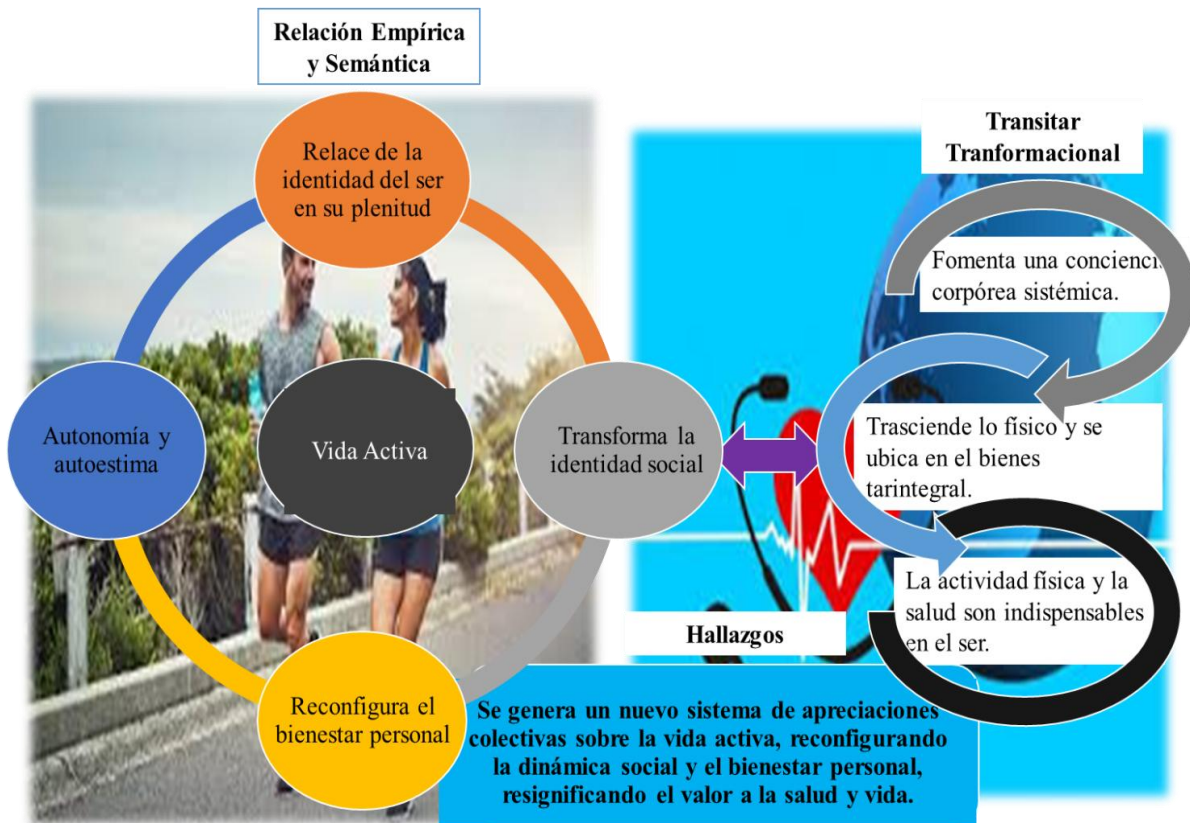
Subcategoría	Modelo Real Develado	Modelo Hermenéutico
<p>Salud como medio de desarrollo</p>	<p><b>Entrevista 1 (pregunta 1; líneas 1,2,3):</b> “Es una forma de uno por lo menos ayudar a nuestro organismo”</p> <p><b>Entrevista 2 (pregunta 1; líneas 2, 3, 4):</b> “Es un trabajo muy importante para la salud vital para del ser humano”.</p> <p><b>Entrevista 3 (pregunta 1; líneas 4, 5, 6):</b> “Es un trabajo muy importante para la salud vital para del ser humano”.</p> <p><b>Entrevista 4 (pregunta 1):</b> El practicante entiende que la actividad física es de manera general muy buena para su salud integral (<b>líneas 36, 37, 38</b>).</p> <p>Todo lo anterior se traduce en un aumento de energía que favorece el óptimo accionar de las tareas que realizamos diariamente (<b>líneas 45, 46, 47, 48</b>).</p> <p>Es ideal para prevenir y combatir enfermedades que naturalmente se generan en el organismo con el pasar de los años (<b>líneas 49, 50</b>).</p> <p>Lleva al individuo a tener una mente sana y con ello un equilibrio psicológico de calidad (<b>líneas 53, 54, 55</b>).</p>	<p>Se manifiesta entonces, que las actividades físicas son una serie de acciones biopsico-funcionales las cuales contribuyen directamente la consolidación de una buena salud en el ser humano, generando bienestar en el cuerpo y mente, prevaleciendo un equilibrio articulado entre todas las funciones del organismo. Al respecto Briceño (2000), destaca que “la salud es una síntesis; es la síntesis de una multiplicidad de procesos, de lo que acontece con la biología del cuerpo, con el ambiente que nos rodea, con las relaciones sociales, con la política y la economía” (p. 15). Con esto se demuestra que la salud, a través de las actividades físicas, determina una vida activa y saludable, en constante correlación con el cuerpo, mente, familia y entorno social.</p>

### Cuadro 3.

#### Matriz Interpretativa de Categoría “B”

Subcategoría	Modelo Real Develado	Modelo Hermenéutico
<p>Bienestar y logros personales</p>	<p><b>Entrevista 2 (pregunta 2; líneas 5, 6, 7):</b> “Yo distraigo mucho la mente y me siento bien de lo que estoy haciendo”.</p> <p><b>Entrevista 3 (pregunta 1; líneas 4, 5, 6):</b> “Tiene mucho que ver con el aprendizaje de los niños este heee laaa el bienestar”.</p> <p><b>Entrevista 4 (pregunta 1):</b> Seres que con sus acciones, ideas o pensamientos brinden cosas positivas y de transformación a un país en pro del desarrollo social <b>(líneas 75, 76, 77, 78)</b>.</p> <p>Un ciudadano que invierta su tiempo libre en la realización de alguna actividad física difícilmente pensará en cosas que atenten contra su vida y por ende en contra de la sociedad <b>(líneas 92, 93, 94, 95, 96)</b>.</p> <p>La actividad física puede ser visto también como una alternativa que ayuda a frenar la delincuencia <b>(líneas 96, 97, 98, 99)</b>.</p> <p>En conclusión, estar activo física y mentalmente es una condición que genera bienestar, placer, desarrollo y por consiguiente felicidad a la vida humana <b>(líneas 100, 01, 102, 103)</b>.</p>	<p>Se evidencia que las actividades físicas son un medio de acción, con las cuales se puede generar bienestar en cuanto a la salud, puesto que ameritan la realización de funciones corporales, con las cuales se beneficia la vitalidad orgánica. Así mismo, se constituye una actitud saludable y física, donde el cuerpo, la mente son entrenados, cohesionando la complementariedad en las funciones orgánicas. Según Morales (2008), el bienestar es "aquella situación en la que se está cuando se satisfacen las necesidades, y cuando se prevé que han de seguir siendo satisfechas" (p. 604). De este modo, la finalidad de las actividades físicas es satisfacer las necesidades orgánicas, funcionales y sociales del ser humano, generando una vida activa, donde el placer por hacer actividades físicas consolide una armonía bipsicofuncional, consolidando un individuo saludable, que disfrute estar bien.</p>

## Infografía 1. Integralidad de las subcategorías



Se hace evidente que los hallazgos obtenidos por medio de la investigación acción (IA) y las actividades mediadas por la educación física para el realce de la vida activa en la transformación de la identidad social desde el bienestar personal en la comunidad de Agua Blanca, estado Portuguesa, han permitido la interacción del investigador con los actores sociales, permitiendo de esta manera lograr que estos detecten las contradicciones que obstaculizan el cambio, convirtiéndose los mismos en procuradores y administradores de la transformación que amerita el colectivo, basándose en los conocimientos previos, construidos por ellos mismos, mas no por el investigador.

De esta manera, se logró en la realización de actividades deportivas, físicas, de respiración, relajación y meditación, una participación consciente de los miembros de la comunidad, sin embargo, las personas con sobrepeso y con una dieta fuera de lo balanceado, en su mayoría, se opusieron al principio en participar; hay



quienes manifestaron sentirse intimidados por la gente delgada, lo cual, genera una representación de baja autoestima para la persona obesa.

A razón de ello, se desarrollaron también, jornadas de sensibilización sobre una vida activa y los principios de bienestar que conllevan, asumiendo a su vez, el valor hacia la identidad personal, aceptándose a sí mismo, pero no a la rutina de vida que puede refundar en elementos perjudiciales; así, se logró un cambio de hábitos y una reconstrucción al valor de la vida y salud, creando programas rutinarios pero divergentes de actividades mediadas por la educación física, consolidando una conciencia corpórea que trascienda lo visual por lo orgánico, emocional y funcional.

### **Conclusiones**

Para comenzar estas líneas es preciso mencionar, la necesidad de resaltar los resultados obtenidos en esta investigación, los cuales nacen al aplicar los contenidos del plan de acción, condiciendo cada uno de ellos a una reflexión.

Las acciones para una vida activa proporciona al individuo el conocimiento de la importancia del cuidado de la salud e imagen, percibe las ventajas y aprovecha los beneficios que ofrece la sociedad al cumplir con normas y reglas, genera en el individuo la aversión por los vicios y actividades improductivas, mejora la convivencia social, adquiere pensamientos positivos para la revolución de problemas, asume nuevos retos con compromisos y desarrolla cierta sensibilidad hacia las necesidades de sus semejantes.

Una vida que es llevada por un individuo de forma descuidada desde el punto de vista físico, es decir una vida sedentaria lamentablemente va dirigida hacia la obesidad, enfermedades cardiovasculares y todas aquellas relacionadas con hipertensión y diabetes, con algunas complicaciones que suelen ocurrir sumado a esto la pérdida de la perspectiva de la imagen personal, autoestima y apatía a asumir nuevos retos que pueden generar cambios positivos tanto físicos como psicológicos.

Por otra parte, las acciones para una vida activa contemplan la recreación como parte importante para el desarrollo integral del individuo y su inserción activa dentro de su entorno social, las actividades de tipo recreativas son necesarias para el



desarrollo pleno de la personalidad del individuo por lo cual origina un bienestar general.

La valoración de los resultados y de las experiencias vividas por parte de los participantes originaron comentarios positivos por parte de la población estudiantil no involucrada, manifestando por lo menos algún interés en saber cómo y cuándo se desarrollan estas prácticas, dentro de las valoraciones de los participantes se debe destacar aquellas actividades donde estuvieron involucrados los familiares de los participantes, algunos de ellos realizaron las tareas conjuntamente con sus padres abuelos o tíos, manifestando que la actividad física realizada de esta manera, abrieron espacios entre ellos para la conversación amena, interacción afectiva y apoyo familiar, lo cual desarrollo entre ellos valores familiares, principios éticos y morales que de alguna manera estaban desapareciendo.

Como una herramienta para la integración social se puede mencionar que durante el desarrollo de los trabajos prácticos realizados en el Parque Turísticos Los Arroyos, se fueron integrando a la participación de las actividades vecinos y amigas que viven cerca de la zona descrita quienes de forma espontáneas expresaron su opinión positiva acerca de estas iniciativas que apuntan hacia el mejoramiento de la calidad de vida a través de una vida activa y saludable en todos los ámbitos.

### **Referencias Bibliográficas**

- Briceño, León. (2000). *Las ciencias sociales de la salud*. Caracas: Fundación Polar.
- Duran, E. (2019). *Nuevas perspectivas de la educación física en contextos transcomplejos*. España: Mc Graw Hill.
- Foucault, M. (1999). *La política de la salud en el siglo XVIII. En estrategias de poder*. Barcelona, España: Paidós.
- Gómez, J. (2007). *Educación física ii, antología*. Argentina: Secretaria de Educación Pública.
- González, A. (2018). Educación física desde la corporeidad y la motricidad. Artículo Científico, Revista Hacia la Promoción de la Salud, vol. 15, núm. 2, julio-diciembre, 2010, pp. 173-187. Colombia.



- Hurtado, I. y Toro, J. (1998). *Paradigma y métodos de investigación en tiempo de cambio*. Valencia, Venezuela: Ediciones FACE-UC.
- Martínez, M. (2012). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. México: TRILLAS.
- Maslow, A. (1972). *Teoría de la motivación*. España: Kairoz.
- Morales, J. (2008). *Sociedad y bienestar*. Madrid, España: UNED.
- Moscovici, S. (1986). *Representaciones de los fenómenos sociales*. Inglaterra: Ediciones Cambridge.
- Oliveira, D., González, J., Rosales, K., HERRIQUES, L. e Iglesias, R. (2020). Prevalencia de obesidad en la región capital de Venezuela. Resultados del EVSCAM. Venezuela. *Revista de Endocrinología y Metabolismo*. Vol. 18 57-63, 2020.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Informe sobre la obesidad, causas y consecuencias*. [Documento en línea]. Disponible: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> [Consulta: 2022, julio 13]
- Roger, K. (2015). *El nuevo humano y la nueva sociedad sentiente*. Costa Rica: RISE.
- Yagua, D. (2010). *Educación física y cultura*. España: TecnoEducar.

# PENSAMIENTO CORPÓREO Y LA ORIENTACIÓN SEXUAL EN EDUCACIÓN INICIAL

**Lladida Cabrera A\***

<https://orcid.org/0000-0003-2253-0697>

Ministerio del Poder Popular para la Educación, Lara, Venezuela

**Jonathan Carrasquero\***

<https://orcid.org/0000-0002-5942-3986>

Ministerio del Poder Popular para la Educación, Barinas, Venezuela

**Mariely Castillo de A\***

<https://orcid.org/0000-0002-8491-2896>

Universidad Pedagógica Libertador, Barquisimeto, Venezuela

## Resumen

Partiendo de un estudio de corte documental bajo el hecho comprensivo, de que, el reconocimiento inicial del cuerpo sexuado puede ser mirado desde un nuevo enfoque del pensamiento. Planteamos, el siguiente propósito: enunciar los elementos que caracterizan las consideraciones epistemológicas, ontológicas y axiológicas del pensamiento corpóreo y la orientación sexual en educación inicial. Siendo esto, esencial hoy día en los primeros niveles educativos, ya que, vivimos en tiempos de crisis desde lo cultural, económico, político y social. De allí, que enseñar en este contexto implica contar con un equipo pedagógico transdisciplinario desde este nivel educativo, que implique otras ciencias como la compleja Motricidad Humana, la orientación, la propia Psicología y la Sexología. Finalmente, reformular el pensamiento acerca de la orientación sexual humana en sus primeros años, permitirá abrir canales para la reflexión del sentirse, pensarse y vivirse en la plenitud de la vida en el aquí y el ahora como seres corpóreos en todos los niveles y modalidades del sistema educativo venezolano.

**Descriptor:** pensamiento corpóreo, orientación sexual, educación inicial

## Abstract

Starting from a study of documentary cut under the comprehensive fact, that, the initial recognition of the sexed body can be looked at from a new approach to thought. We propose, the following purpose; state the elements that characterize the epistemological, ontological and axiological considerations of corporeal thought and sexual orientation in early education. Being this, essential today in the first educational levels, since, we live in times of crisis from the cultural, economic, political and social. Hence, teaching in this context implies having a transdisciplinary pedagogical team from this educational level, involving other sciences such as complex Human Motricity, orientation, Psychology and Sexology itself. Finally, reformulating the thinking about human sexual orientation in its early years, will open channels for the reflection of feeling, thinking and living in the fullness of life in the here and now as corporeal beings at all levels and modes of life. Venezuelan education system.

**Descriptors:** corporeal thought, sexual orientation, initial education

---

\* Profa. en Educación Preescolar. MSc en Gerencia Educacional, Doctora en Cs. de la Motricidad Humana. UPEL – IPB. Trabaja en el MPPE, “Jardín de Infancia Dr. Ramón Esteban Gualdrón, Lara Venezuela. Email [lladi\\_77@hotmail.com](mailto:lladi_77@hotmail.com)

\* Lcdo. en Educ. Física Deportes y R. Ledo. en Psicología, MSc. Ciencias de la Educación Mención: Planificación y Administración del Deporte, MSc. en Ciencias Mención: Orientación en Sexología. Doctor en Cs. de la Motricidad Humana UPEL-IPB. Trabaja en el MPPE Venezuela. Email:[jhonjhoncarrasquero@gmail.com](mailto:jhonjhoncarrasquero@gmail.com)

\*Profa. En Educación Integral, Esp. en Planificación Educativa, MSc. Orientación Educativa, Doctora en Cs. de la Motricidad Humana. UPEL – IPB. Trabaja en el MPPE, L.B. Pepe Coloma – Cubiro, Lara Venezuela. e-mail [marielycastillo5@hotmail.com](mailto:marielycastillo5@hotmail.com).

## Introducción

Es evidente que la crisis actual en el mundo entero es excepcional y sin precedentes históricos, desde el pensamiento, de lo corpóreo, lo sexual y lo educativo, que, sin lugar a dudas, muestra como el hombre está en constante movimiento desde la acción con el mundo, partiendo del propio aprendizaje inicial. De allí que Rivero, (2012) plantea de manera muy certera que: “el primer aprendizaje humano es de tipo sensorio motriz, es decir, a partir de esta práctica se construyen nuestras capacidades cognitivas fundamentales para desarrollar los aprendizajes durante toda la vida”. (p.02). Desde esta perspectiva del pensamiento humano, así como de sus capacidades cognitivas bien orientadas durante el aprendizaje desde tempranas edades, permitirá afianzar una comprensión de si mi mismo acerca de su vida sexual.

Por ello, la orientación sexual, en la educación inicial debe ser mirada y acompañada, en función de promover en el sistema educativo venezolano, una nueva forma de pensar y vivir el cuerpo, partiendo del desarrollo de las dimensiones; Biológicas, Psicológicas y Sociales del Ser. Entendiendo esto último, como parte de una formación inteligible corpórea que no excluya lo emocional, social y ético dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje. Asimismo, hay que hacer notar que la formación integral del niño o niña implica, según lo señalado por Ruiz, (2012), una perspectiva de aprendizaje intencionada, tendiente al fortalecimiento de una personalidad responsable, ética, crítica, participativa, creativa, solidaria, y con capacidad de reconocer e interactuar con su entorno para que construya su identidad cultural. (p.01). Haciéndose esto fundamental para el crecimiento humano, dándole una connotación trascendental desde la acción sensorio-motora en los niños durante su educación inicial.

En el escrito de naturaleza documental se enuncian los elementos que caracterizan las consideraciones ontológicas, epistemológicas y axiológicas del pensamiento corpóreo y la orientación sexual humana desde los primeros niveles educativos. El mismo, está enmarcado en la línea de investigación, estudios de la

motricidad en el desarrollo humano. Con esto, se vislumbra la posibilidad de acercar al sistema educativo actual una forma distinta de comprender y enseñar a pensar, desde la raíz corpórea, el sentido de lo sexual. Para ello, Se requiere trascender disciplinariamente, para así, poder mirar e interpretar el mundo a través de investigaciones que generen apartados para la orientación sexual de estos tiempos tan sensibles, contribuyendo a que los niños que reciban esa formación ahora, sean los hombres que trasciendan en los pensamientos y cosmovisiones de las sociedades del mañana.

### **Pensamiento Corpóreo**

La necesidad incesante del hombre por entender el pensamiento y el cuerpo en un mismo sentido, no ha sido tarea fácil, indicándose así, en una actual crisis sin precedentes, que emerge, desde las ciencias cognitivas, por la importancia que se le negaba al fenómeno corpóreo. Tanto es así, que la extraordinaria importancia que el ser da a los valores sensorios-motrices y cómo influyen en el pensar, inclusive para los teóricos, ha sido de interés preponderante en cada área del saber epistémico. Así pues, desde hace algunas décadas, a partir la perspectiva fundamentada en la cotidianidad se le atribuye al pensamiento su relevancia desde la propia disposición perceptiva de aquella persona que quiere aprender. Por ello resulta válido lo extraído a Heidegger en (1952) quien expresó sobre el pensamiento: “nos adentramos en lo que es pensar cuando pensamos nosotros mismos, para tener éxito en este intento hemos de estar dispuestos a un aprendizaje del pensar” (p.13). Siendo esto, todo un reto comprenderlo cuando se aplica a edades escolares iniciales, ya que los niños tienen capacidades para interpretar el mundo, por lo que, concebir dicho pensar como una de las tareas fundamentales para el aprendizaje en dicha etapa escolar es compleja.

Por ende, el poder de aprender a pensar del ser humano subyace en los propios sentidos, puesto que, es a través del mundo perceptivo que el hombre tiene el camino ganado hacia la experiencia del conocimiento, donde, éste entra a través de los sentidos y de allí es llevado por nuestro ser corpóreo junto a la acción de la

esfera cognitiva, para ser procesado y transformado en el pensamiento puro desde su expresión corpórea. Esto lo reafirma, Varela (1996) cuando plantea que, “las estructuras cognitivas surgen de esquemas recurrentes de actividad sensorio-motriz” (p.22). Ante lo expuesto, es evidente que el pensamiento no puede ser visto como algo ajeno a lo corpóreo, así como lo corpóreo no puede ser desligado del pensamiento. En relación a lo dicho, Benjumea (2010) evidencia lo siguiente en su aseveración:

La postura frente al ser corpóreo no se reduce a la comprensión de las partes que componen el cuerpo, sino a la incertidumbre que emerge de la relación del ser con otro, con la naturaleza, su historia y su corresponsabilidad, desplazando el determinismo y evitando el reduccionismo del paradigma de la simplicidad o Paradigma Cartesiano que dio cimiento a la razón. (p.128)

Por consiguiente, el plantearse el tema desde el pensamiento corpóreo, no es una propuesta en sí para imponer un criterio de la verdad, sino más bien una forma de mirar al hombre en su grandiosidad desde el sentir y pensar al mundo, desde su complejidad y diríamos también su complementariedad, pues una cosa hace a la otra o por medio de una surge la otra. He aquí la importancia, de que los profesionales que hacen vida en el ámbito educativo desde la etapa inicial, hagan empeño es formarse y practicar una educación más pragmática, holística que trascienda en el ahora y en la experiencia de sus estudiantes, más aún cuando se trata de orientar en la sexualidad, que es una esfera dimensional tan sensible para las sociedades en nuestros días.

Desde tales perspectivas, la orientación sexual en los niños a temprana edad permitirá, no sólo identificar las partes y diferencias de su cuerpo y del otro o su imagen corporal, el cómo es y son, sino que además, desarrollará un pensamiento corpóreo desde el valor que tiene su espacio personal y tiempo consigo mismo y con el mundo. También, les llevará a mantener una comunicación emotiva, cariñosa, respetuosa y preventiva en pro de una mejor salud en relación con el propio ser sexuado haciendo uso del pensamiento sin limitación alguna, por ser el ente sensorial más activo en las primeras edades del niño, reflejándose esto en su



interacción creativa con el mundo. En relación a lo dicho, Gardner (1997) señala que, “No existen etapas separadas de desarrollo, basadas en cambios producidos en las capacidades mentales del niño y en su interacción con el ambiente”. (p.35). Así pues, se comprende que no hay conocimientos parcelados, pues los constructos se realizan o llevan a cabo socialmente y a nivel cognitivo, desde la perspectiva integral que posea el ser en formación.

Ahora bien, Ibarra (citado por Vélez, 2006) señala, entre otras consideraciones, para puntualizar sobre el movimiento que existe en lo corpóreo, que éste es muy importante para el aprendizaje y el desarrollo del pensamiento. Aunado a ello, acota que la práctica constante de ejercicios posibilita la construcción, a nivel cerebral, de redes neuronales, donde a su vez, como proceso natural del cuerpo humano, ha de producirse Mielina, sustancia que incrementa la velocidad en la transmisión de los impulsos nerviosos, protegiendo y asistiendo la regeneración de nervios y haciendo más rápida la transmisión de los mensajes, características propias y esperadas durante el desarrollo del órgano de la mente que han de ser cruciales para el camino hacia el pensamiento a cualquier edad.

En virtud de las aseveraciones anteriores, se comprende que tanto el mundo exterior como el mundo interior de los niños son realidades que en algún unto han de encontrarse y ser guiadas por la percepción o capacidades sensorio-motrices. Por ello, el pensamiento corpóreo no solo concebirá nociones positivas acerca de esta dimensión tan sensible para el niño o niña en edad preescolar, sino también para su familia, para el docente, siendo este último, en su rol de orientador, el encargado de no desvirtuar la sexualidad o encasillarla como una dimensión bajo estigmas o dogmas tradicionalistas que han venido siendo vistos como tabúes o como tareas netamente del profesional de la salud o profesiones a fines. Entonces, el hecho educativo se convierte en una oportunidad para aprovechar esa experiencia global y brindar al niño o niña la ventaja de ser libre desde su Ser sexuado, desde su Ser corpóreo único e irreplicable, como Ser auténtico y creador de sus propias experiencias, bien guiado y acompañado en la consolidación de esa condición humana a través del mundo y su historia, dejando a un lado las creencias y los

prejuicios existentes en la orientación sexual, que obliga a ser encausada desde sus primeros años de educación formal.

### **Orientación Sexual en Educación Inicial**

En relación con las implicaciones alrededor de la Orientación, vista desde ámbito educativo, es pertinente dilucidar la apreciación de Calonge (Citado por Roque, 2011), quien expresa: “la Orientación como disciplina auxiliar de la Educación debe corresponderse con la misma, tomar en cuenta sus objetivos y contribuir al logro de los mismos”. (p.22). Tales apreciaciones, permiten distinguir que, es a través de la Orientación como disciplina, cumple funciones de establecer las relaciones intersubjetivas con todas las disciplinas a desarrollarse en el ámbito educativo, siendo esto, necesario en el proceso de enseñanza- aprendizaje para alcanzar las metas perseguidas desde la educación inicial y en cualquier nivel y modalidad.

En este mismo orden de ideas, la Orientación en la Sexualidad debe estar presente a lo largo de las etapas de vida de todo ser humano y ha de traer consigo un conjunto evolutivo de elementos a nivel biológico, emocional, cognitivo, expresados en conductas y/o cambios fisiológicos, ideológicos arraigados en creencias y demás pensamientos socioculturales. Es por ello que, en cada una de estas etapas se debe dar respuesta a través de intervenciones y abordajes propios para la edad según sea el contexto, a fin de guiar y encaminar a cada individuo a ser coparticipe en la satisfacción de sus necesidades. Por tal motivo, los docentes, orientadores y adultos significantes, deben poseer niveles de pensamientos y cosmovisiones esenciales para dicho acompañamiento, por ende, la corporeidad de dicho pensamiento ha de ser crucial, pues hoy día los niveles de pensamientos que poseen los niños y niñas, están por encima del esperado por los maestros, manejando estos niños y niñas información de alto nivel de comprensión en lo que a sexualidad y a muchos otros elementos se refiere.

Al respecto, Meresman y colaboradores (2012), expresan que la sexualidad humana, “es una parte importante de nuestra vida y nuestra persona.



Existen muchas maneras de sentir, vivir y ejercer la sexualidad, la que además van cambiando a lo largo de la vida, entre las diferentes personas y las culturas” (p.11). Lo que quiere decir que, la sexualidad comprende mucho más, siendo también parte la identidad, el género, la seducción, el erotismo, los sentimientos y demás percepciones ligadas a la función sexual, todo esto, constituye un aspecto muy importante de la vida siendo una dimensión que le acompaña a la persona desde que nace hasta que muere, sin importan la edad, raza y la religión, que, en muchos casos, son mal interpretados o confundidos todos estos elementos conceptualmente. En función de lo anteriormente dicho, Márquez (2010), plantea que la orientación en la sexualidad:

Debe ser impartida progresiva y sistemáticamente en el hogar y en los centros de educativos sea cual sea su nivel para contribuir al desarrollo humano y social del individuo y así evitar dudas y problemas derivados del desconocimiento o de la información desvirtuada acerca de los asuntos relativos al inicio de la función sexual a temprana edad” (p.73).

Por su parte, la orientación sexual, que es un constructo totalmente ajeno a la orientación en la sexualidad, aun cuando, se expresó en las citas anteriores que forma parte de dicha orientación en la sexualidad entendiéndose como un todo, se vale decir que, la orientación sexual, es un elemento delicado y complejo al mismo tiempo, porque es el tema de nunca acabar en las escuelas, instituciones, organizaciones y en la sociedad en general venezolana y mundial, acompañada de creencias, mitos, tabúes, despersonalización, violencia, maltrato, entre otros factores con contenidos psicológicos negativos para el ser humano, pues, resulta que pareciera olvidarse que esos niños y niñas nacieron en la era tecnológica y comunicativa, (T.V, internet, portátiles y teléfonos celulares). Sumando esto al mundo corpóreo, en muchos casos el adulto lo olvida y termina siendo el promotor de los abusos antes señalados, motivado a que no maneja la información o el conocimiento científico adecuado y oportuno para la edad del niño, explicando y emitiendo juicios equívocos que marcan y hasta etiquetan al niño o niña desde sus

primeros años de vida, proyectándose hasta la adultez.

En relación a lo antes expresado, Crooks y Baur (2010) precisan: “La orientación sexual indica a cuál de los sexos nos sentimos atraídos, tanto en el aspecto psicológico como en el sexual”. (p.71). Por tanto, no se puede confundir ni tergiversar ninguna terminación referente a la sexualidad, que es algo muy común en la sociedad actual, aun cuando, la cantidad de información que en el mundo circunda es proporcional a las incertidumbres que se generan constantemente. Y cuando de educación inicial se trata, que, es una edad muy sensible en cualquier ser humano, se debe preparar muy bien el terreno o acudir y consultar primero desde fuentes altamente significativas, toda la información en materia de sexualidad, para así poder abordarla bajo una orientación educativa con base científica.

Por tanto, las escuelas en la actualidad, son llamadas a la orientación y educación en la sexualidad de los niños, niñas de cualquier edad, así como a sus familiares y demás adultos significativos dentro de este proceso formativo, pues hay que recordar que, el ser humano es inminentemente social, considerándose esto implícito o parte del pensamiento corpóreo. Por su parte, Crooks y Baur (ob. cit), señalan respecto a la sexualidad infantil otros elementos trascendentes:

Un niño puede aprender a expresar sus sentimientos afectivos y sensuales a través de actividades como los besos y los abrazos. Las respuestas que reciba a estas expresiones de intimidad tienen una fuerte influencia en la manera en que expresará su sexualidad años después. (p.367).

De lo precedente se desprende que los docentes desde las instituciones educativas desempeñan un rol fundamental al momento de orientar, brindar y canalizar una educación para la sexualidad sin rechazo alguno. A partir de ello, se puede mirar esta dimensión como parte del pensamiento corpóreo, donde los mismos adultos favorezcan este proceso desde los primeros conocimientos sexuales vinculados al placer y disfrute con el propio cuerpo como un tributo al que honrarle un todo o parte de la condición humana, bajo un acompañamiento riguroso y exhaustivo, en el que la experiencia sea gratificante, el aprendizaje sea positivo,



natural y saludable para el niño o niña. Se da cabida a partir de allí a lo que solicita en su fundamentación el Currículo de Educación Inicial (2005), el cual considera que la educación de la sexualidad debe estar “centrada en la naturalidad, en la cotidianidad sin prejuicios ni temores, que puedan perturbar el crecimiento y desarrollo armónico” (p.197)

Por ende, el papel de los maestros que busquen orientar educativamente en la sexualidad del niño o niña desde sus primeros años, deben estar muy preparados desde su pensamiento corpóreo al momento de acompañar la orientación sexual del infante dejando a un lado la problematización constante de ésta dimensión y enfocarse en una enseñanza para el sentir y vivir en alto nivel de sensibilidad la sexualidad desde sus primeros años de vida. Siendo lo antes dicho, un elemento clave para el auto-cocimiento, autoestima, relación familiar, interacción con otros, su autoexploración, en el cual el hecho de mostrarse o verse, niño o niña en ese momento o edad, cabe destacar que, el mundo para ellos comienza en su propio cuerpo en lo celular, en lo biológico, en la codificación sexual histórica encarnada, que debe ser respetada y valorada por los adultos significativos circundantes en el proceso educativo, todo lo cual, se constituye en un momento sagrado para el pensamiento corpóreo que se permea e identifica en su propio *Ser*. Entonces, aquí radica el reafirmar la importancia del pensamiento corpóreo y la orientación sexual en educación inicial.

### **Pensamiento Corpóreo y la Orientación Sexual en Educación Inicial.**

En años recientes, se han estudiado intensamente y en detalle novedosas categorías conceptuales en las ciencias cognitivas y sus aportes a la educación del individuo desde tempranas edades, igualmente, por otras ciencias como, neurología antropología, la lingüística, la psicología y en los últimas décadas por la sexología, cuya ciencia estudia todo lo tratado en relación al sexo y su función, concibiendo así, revolucionarios enfoques acerca de la mente y como comprender su funcionamiento, según Iglesias (2006) en su estudio plante que,



El pensamiento está corporeizado, encarnado, esto es, las estructuras que se utilizan para integrar nuestros sistemas conceptuales surgen de nuestra experiencia corporal y tienen sentido en términos de ella, más aún, el núcleo de nuestros sistemas conceptuales está directamente basado en la percepción, el movimiento corporal, y la experiencia de lo físico y lo social. (p.120)

Siendo lo anterior relevante para el estudio, por argumentar que el pensamiento corpóreo tiene sus raíces encubiertas en las percepciones o sensaciones motrices, lo cual, para la Motricidad Humana, como ciencia que desde hace algunos años viene uniendo lazos desde la transdisciplinariedad, cobija la postura anterior de los investigadores desde su dimensión de la corporeidad, fijando nuevas posturas sobre el movimiento humano y la trascendencia que tiene la acción del pensamiento sobre dichos movimientos que merecen hoy día mayor atención investigativa, ya que, en tiempos pasados no se comprendían y eran menospreciados, siendo hoy posible desde esta ciencia darles seguir brindándoles connotación científica, tal como lo plantea Benjumea (ob. cit), quien define a las Ciencias de la Motricidad Humana como:

La comprensión del movimiento, de un lado, en un sentido amplio como concepto central de la vida en tanto fenómeno natural, y de otro, en su perfilación específica al de movimiento humano que se asocia como medio para satisfacer necesidades de supervivencia, expresar emociones y creencias, asimismo, como un elemento de comunicación e interacción con el medio y con los sujetos que cohabita. Desde un punto de vista epistemológico, las construcciones conceptuales que se han elaborado sobre el movimiento humano están determinadas por los diferentes paradigmas científicos que abordan el ser humano, como realidad escindida o como integralidad compleja. (p.33)

Así pues, las Ciencias de la Motricidad Humana, no solo tiene que ver con el movimiento corporal en sus bases de la educación física, sino que más bien, por su generosidad científica fundada en la condición humana que se vincula a todos los



elementos del Ser en su pensar, su corporeidad, su mundo, su historia, donde juega un papel importante, también, la emocionalidad, las creencias personales, las expectativas, por tanto, la sexualidad no puede ser excluida como parte de la esencia del propio hombre en su mover por el mundo y aún más cuando se habla de *pensamiento corpóreo*.

Todo lo precedente permite visualizar que nada estaría entonces aislado. Que existe una relación entre los fenómenos vitales corpóreos y las capacidades superiores perceptibles por el pensamiento, como se ha venido planteando, cuyo principio es fundamental para el ser vivo y la naturaleza de su orientación sexual, cuya naturaleza debe ser expresada desde los procesos de enseñanza y aprendizaje en edades tempranas, donde el educador tiene un rol en la actualidad de total trascendencia desde el nivel inicial, resultando el hecho educativo todo un desafío global y complejo, por lo que Morín (2002) señaló;

El desafío de la globalidad es, por lo tanto, al mismo tiempo el desafío de la complejidad, en efecto, existe complejidad cuando no se puede separar los componentes diferentes que constituyen un todo (como lo económico, lo político, lo sociológico, lo psicológico, lo afectivo y lo mitológico) (p.14)

Obviamente, no son sucesos que han sido marcados drásticamente sin intención alguna en su acontecer histórico y social, cuyos planteamientos son referidos por Le Breton, (1992), quien proponen discursos sobre hombre y cuerpo como un lugar privilegiado de bienestar y la visión compleja de lo real, donde cuerpo no es solo entidad, sino que es cuerpo sensitivo, holístico, elemento mutable que se renueva universalmente, que genera y transmite algo. En el que, las sociedades a través de sus normas y legalidades vienen dando un tratamiento a la sexualidad intencionalmente en función a sus intereses económicos, políticos, sociales, psicológicos históricamente, allí subyace, la complejidad inseparable escondida, a la cual, hay que elevar la mirada en la actualidad y reflexionar acerca de la sociedad real que se viene imponiendo ideológicamente cuando de sexos se quiere hablar.

Con base a lo expuesto, los autores, se ven en la necesidad de hacer converger los saberes interdisciplinarios y transdisciplinarios, que desde sus experiencias se preestablecieron, como *Pensamiento Corpóreo y la Orientación Sexual en Educación Inicial*, invitando a la sociedad a reformularse desde sus planteamientos educativos actuales a partir del pensar. Además, a cuestionarlos desde su tradicional forma de sentir y vivir a la sexualidad de una manera más perceptiva e interactuante con el mundo, por lo que conviene acuñar a Morín (ob.cit) que expresó, “la reforma de la enseñanza debe conducir a la reforma del pensamiento y la reforma del pensamiento debe conducir a la reforma de la enseñanza”. (p.21), resulta pues, todo una opción o una forma distinta de cómo salir de la cotidianidad y del cerco limítrofe que se viene imponiendo desde las distintas etapas, niveles y modalidades del sistema educativo venezolano actual bajo esquemas arcaicos, el propio pensamiento radical, tradicional simplista que se ha venido implantando durante las últimas décadas a la orientación sexual.

Asimismo, no se puede dejar de lado al cuerpo que es el principal centro de atención en las edades preescolares, ya que, los estímulos percibidos desde adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro, son el sistema de conexiones interactuantes que permiten la y guía y entrada de toda la información desde sus diferentes sentidos receptores, que luego envían señales al cerebro. Llevando esto, a un juego de placeres mentales que se comunican con el propio ser sexuado, teniendo lo antes afirmado, gran afinidad con el pensamiento y lo sexual, no direccionados a los actos consumados de la función sexual exclusivamente, pues el niño en estas edades, biológicamente no se encuentra en preparación y madurez fisiológica, aun así, responde a las antes mencionadas nuevas y desconocidas sensaciones que llevarán a su identidad sexual sin hacer conciencia y saber distinguir lo bueno y lo malo. Por su parte, Ponty (1945) en referencia al ser sexuado asevero que;

El cuerpo como un ser sexuado”, dándole, una significancia de otro nivel, sin separarla del cuerpo, a lo que expreso; “el cuerpo visible esta subtendido por un esquema sexual, estrictamente individual, que



acentúa las zonas erógenas, dibuja una fisionomía sexual y reclama los gestos del cuerpo...integrado a esta totalidad afectiva”. (pag.173).

Bajo este enfoque, y en pro de algunas observaciones, además de vivencias, no es un secreto que los niños en edad preescolar de estos tiempos, en cada una de sus etapas de desarrollo son complejos y demandan altos estándares de competencias en las diversas áreas de conocimientos para los maestros de estas épocas. Así también, se encuentran llenos de incertidumbres e inquietudes por lo desconocido, que deben ser suplidas desde lo intrínseco y extrínseco como parte de la naturaleza humana y circundante por el mundo. En relación a esto, Morín (ob.cit) señala que, “en nuestro interior llevamos el mundo físico, químico, vivo y, al mismo tiempo, estamos separados de ello por nuestro pensamiento, nuestra conciencia, nuestra cultura”. (p. 38). Por ende, el compromiso y responsabilidad de pensar corpóreamente, no debe desligarse a la orientación sexual como parte de esas grandes enseñanzas que preocupan, aquejan, duelen, hostigan, que dan temor al maestro de este tiempo, quien requiere de una consciencia abierta para concebir respuestas sin generar más incertidumbre en los mismos niños y niñas, pues éstos lo sienten, lo perciben y lo expresan.

Por ello, el maestro ha de empoderarse de ese *pensamiento corpóreo* y no dejar escapar la gran oportunidad de enseñar y acompañar esa orientación sexual, desde el sentimiento universal como el amor que posee cada ser sexuado, cuyo punto de partida es su propio cuerpo reconocido desde sus primeros años de vida, reasentando lo conocido hacia los estudiantes desde sus propias experiencias sensoriales. Impartiéndoles así, primicias no solamente propias de la edad sino también las esperadas socialmente de una vida sexual comprometida, responsable, sana y sensible desde los movimientos creativos y la forma de expresarse y construir sus conocimientos, tan auténticos y gloriosos de los niños en edad preescolar.

Por ello, reafirmar que la existencia de la vida sexuada en el ser humano está basada en todo momento en ese primer contacto genuino con lo otro lo cercano lo próximo al ser del individuo (madre e hijo), lo cual se vive desde antes del nacimiento donde el organismo codifica cada célula para una función, un existir

específico siendo una de las más complejas los sentidos. Hacia lo cual, el maestro en la actualidad debe dar una amplia apertura a su pensar comenzando en lo corpóreo para poder dar orientaciones adecuadas o canalizar a su vez, con otros profesionales, el acompañamiento de temas tan complejos como el de la sexualidad, que es, tan necesaria en estos tiempos de crisis sociales, culturales y educativas, que exigen la formación de individuos dimensionalmente integrales.

Finalmente, se extienden las reflexiones desde esa escuela formadora y afianzadora de valores, que, ha de enmarcarse y resaltarse la gran complejidad de la condición humana, de todos y cada uno de los seres en formación de esos recintos, especialmente los más pequeños. Todos, a partir del *pensamiento corpóreo*, han de redirigir sus propósitos donde el niño y niña de educación inicial sean los protagonistas y creadores de sus experiencias claves en su orientación sexual desde el propio vivir en su mundo (cuerpo) y con el mundo (realidad), a través de una educación libre de creencias, expectativas y dogmas religiosas. Los educadores, docentes y formadores, han de pensar corpóreamente una forma distinta de sentir y vivir el hecho educativo junto a sus educandos, abriendo a la libertad sus consciencias, dejando a un lado los prejuicios y estereotipos socialmente aprendidos del mundo. Reflexionando además en otro planteamiento de Ponty, (ob.cit) quien expresa que: “Creemos saber muy bien qué es «ver», «oír», «sentir», pero, desde hace mucho tiempo la percepción de lo sensible nos da objetos coloreados o sonoros, y al querer analizarla transportan estos objetos a la consciencia. (P.26). Por tanto, es el momento de transformar y convertirnos en agentes de cambios para nuestros centros educativos desde el pensar, el ser y la acción conjugados en uno solo para el mundo y la humanidad desde la condición perceptiva.

### **Referencias**

- Gardner H. (1997) *Arte, Mente y Cerebro Una Aproximación Cognitiva a la Creatividad*. Edición Paidós. Argentina.
- Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como Dimensión Humana. Un abordaje Transdisciplinar*. Instituto Nacional del Saber. España – Colombia.



- Crooks R. y Baur K. (2010) *Nuestra Sexualidad*. Décima Edición. Editorial Cengage Learning. Mexico- D.F.
- Ministerio de Educación y Deportes. (2005) *Currículo de Educación Inicial*. Caracas, Venezuela
- Morín E. (2002) *La Cabeza Bien Puesta. Repensar la Reforma, Reformar el Pensamiento. Bases para una Reforma Rducativa*. Editorial nueva visión. Buenos Aires- Argentina.
- Meresman y Colaboradores (2012.) *Parte de la Vida: Material de Apoyo Sobre Educación Sexual y Discapacidad para Compartir en Familia*. Uruguay: Editorial UNFPA.
- Heidegger, M. (1952) *¿Qué Significa Pensar?* Editorial Trotta. Madrid-España
- Iglesias L. (2006) *La Ciencia Cognitiva Introducción y Claves para su Debate Filosófico*. Trabajo de Investigación. Universidad de Navarra. Madrid-España. Disponible en: [https://www.google.co.ve/search?q=Iglesias+\(2006\)+La+Ciencia+Cognitiva+Introducci%C3%B3n+y+Claves+para+su+Debate+Filos%C3%B3fico.+Trabajo+de+Investigaci%C3%B3n.+Universidad+de+Navarra.&oq=Iglesias+\(2006\)+La+Ciencia+Cognitiva+Introducci%C3%B3n+y+Claves+para+Debate+Filos%C3%B3fico.+Trabajo+de+Investigaci%C3%B3n.+Universidad+de+Navarra.&aqs=chrome..69i57.4425j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.co.ve/search?q=Iglesias+(2006)+La+Ciencia+Cognitiva+Introducci%C3%B3n+y+Claves+para+su+Debate+Filos%C3%B3fico.+Trabajo+de+Investigaci%C3%B3n.+Universidad+de+Navarra.&oq=Iglesias+(2006)+La+Ciencia+Cognitiva+Introducci%C3%B3n+y+Claves+para+Debate+Filos%C3%B3fico.+Trabajo+de+Investigaci%C3%B3n.+Universidad+de+Navarra.&aqs=chrome..69i57.4425j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8)
- Le Breton D. (1992) *Sociología del Cuerpo*. Ediciones Nueva Visión. Buenos Aires-Argentina.
- Ponty M. (1945) *Fenomenología de la Percepción*. Buenos Aires Argentina. Editorial planeta
- Rivero, M. (2012) *Brain Gym, Gimasia Cerebral*. Revista Digital en Línea. [Revista electrónica en línea]. Volumen 1 EOS Perú. Disponible en: <http://recursos.crfptic.es:9080/jspui/bitstream/recursos/736/7/ARTICULO%20BREVE%20SOBRE%20GIMNASIA%20CEREBRAL.pdf> [Consulta: 2016, junio, 10]
- Roque (2011). *Episteme teórica de la Orientación Educativa*. Tesis Doctoral de la Universidad de Carabobo. Disponible en: <http://mriuc.bc.uc.edu.ve/bitstream/handle/123456789/620/droque.pdf?sequence=1> [Consulta: 2017, Febrero 20]
- Ruiz, L. (2012). *Formación Integral: Desarrollo intelectual, emocional, social y ético de los estudiantes*. Revista digital en línea. Universidad de Sonora,



México. Disponible en: <http://www.revistauniversidad.uson.mx/revistas/19-19articulo%204.pdf> [Consulta: 2016, junio, 10]

Vélez, M. (2006). *Mi Cerebro Aprende con Proyecto ESPIGA*. Estrategias de Superaprendizaje, programación Neurolingüística, Inteligencias Múltiples y Gimnasia Cerebral. Primera Edición Lithomundo S.A. Venezuela.

Varela F. (1996) *Ética y Acción*. Editorial Dolmen. Chile.

# PEDAGOGÍA DE LA CORPOREIDAD: CONTACTO FÍSICO CORPOREIZADO DEL DOCENTE EN TIEMPOS POST- PANDEMIA

**Mayra Alejandra Alvarado**

Universidad Pedagógica Experimental Libertador

<https://orcid.org/0009-0005-2834-1098>

Email: Profmayra7@gmail.com

## Resumen

El acto pedagógico en la educación primaria, está sujeto a cambios que se suscitaron luego de la pandemia COVID-19. La incertidumbre intensificada del cómo generar acciones comunicativas dentro del proceso enseñanza, aprendizaje sin contacto físico, fue un reto, el cual considero que se pudo haber abordado mediante la pedagogía de la corporeidad, con la que quizá se pudo haber dado respuestas a necesidades corpóreas del estudiante aunado a las vicisitudes de su mundo exterior. Este ensayo de tipo documental, tiene como objetivo develar teóricamente la Pedagogía de la Corporeidad: contacto físico corporeizado en la voz del Docente en tiempos Post Pandemia. Se construye a través del análisis documental de premisas de Sergio (1996) y de Grasso (2003). Acontecimiento observado luego de la incorporación a las aulas de clase. A modo de reflexión conclusiva, se obtuvo que: el acto de educar, requiere el valor de la experimentación corporal: cuerpo corporeizado consiente de la acción, en plena conjunción comunicativa del acto congruente entre la palabra, gestos y acción de educar. En este sentido, tanto el estudiante como el docente comprenden que son más que cuerpo físico en movimiento, pues juntos dentro del acto pedagógico, son la vivencia encarnada de un cuerpo que media en la comprensión de un mundo que trata de educar sin contacto físico en medio de la adversidad.

**Descriptores:** Motricidad humana, corporeidad, pedagogía de la corporeidad, docente, educación primaria.

## ABSTRACT

The pedagogical act in primary education is subject to the changes that arise after the Covid-19 pandemic. The intensified uncertainty of how to generate communicative actions within the teaching and learning process without physical contact, continues to be the challenge of educating through the pedagogy of corporeality, to respond to the subjective needs of the students together with the vicissitudes of their external world. This documentary-type essay aims to theoretically unveil the Pedagogy of Embodiment: Embodied physical contact of the Teacher's voice in Post Pandemic times. It is built through the documentary analysis of the premises: The Science of Human Motricity, Corporeality, Pedagogy of Corporeality, and Physical Contact in the Pedagogy of the Event. As a final reflection, today more than ever the act of educating requires the value of bodily experimentation: conscious embodied body in action, in full communicative conjunction of the congruent act of the word made voice with gestures. In this sense, both the student and the teacher understand that they are more than a physical body in movement, because together within the pedagogical act, they are the embodied experience of a body that mediates the understanding of a world that tries to educate without physical contact in the midst of adversity.

**Keywords:** Human mobility, corporeality, pedagogy of corporeity, teacher, primary education.

Bras Corpore



## Situación Actual

La motricidad humana en el ámbito de la educación primaria juega un papel primordial en el quehacer laboral del docente. El cuerpo como agente en movimiento puede significar ser: promotor y constructor de vida, especialmente en la educación primaria por ser en el cual se forma el ser humano. En ese sentir de describir la importancia de la motricidad humana y la corporeidad en los escenarios de educación primaria se plantea, ¿Cómo llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje sin el contacto físico del docente y el estudiante?

Premisa, con la cual reflexiono a partir de la posición teórica de las ciencias de la Motricidad Humana, en lo referente al cuerpo y la intencionalidad consciente de este, no sólo para realizar movimientos corporales per se, sino darnos cuenta de la importancia de un abrazo, un saludo, una palabra, un estar allí con el otro, ese otro yo que requiere de mi como persona, durante y después de la pandemia covid-19. En estos momentos, la relación docente estudiante se mantuvo estática por la falta de ese contacto físico, tan necesario para nosotros como seres humanos, que somos, que vivimos y sentimos y que somos más que un cuerpo.

Hoy después de ésta, observamos que la relación corporal se vio interferida, además por condiciones de salud, por el miedo que representaba estar en grupo o conglomerados así estuviésemos la protección que se requería, todo esto trajo una merma en la población estudiantil, así como de docentes que no tuvieron condiciones o estado de salud requerido para la etapa pandémica, que nos correspondió vivir, desde allí el proceso educativo en el país, Venezuela, fue otro.

Durante muchos años, la interacción que el docente realiza, tanto con los estudiantes como con los colegas, ha transmitido la importancia de movernos mediante esta y las acciones humanas. Las mismas, involucran virtudes, habilidades, valores y normas. Quizá pudiese decirse que son producto del hacer cotidiano y de vida, en cada acto de movimiento consciente que realiza el docente. Configuro con esta expresión, que el docente durante el proceso enseñanza y aprendizaje, no debe perder de vista su interrelación con los otros y su estrecha relación con las realidades,

pues son el reflejo de la experiencia vivida, de las didácticas asumidas, de las prácticas llevadas a cabo en el aula y promovidas en la relación educativa.

Se destaca que, en el proceso de formación de los estudiantes en la educación primaria, es desplegado procesos de relevancia pedagógica que, tienen una intencionalidad en la que, a modo de construcción de la personalidad, del carácter y de la identidad educativa y profesional, se construya también la sociabilidad, las realidades, la objetividad y la subjetividad, tanto del profesor como del estudiante. (Ayala, Et.al 2015)

En relación a lo expuesto, Savater (2006), expresa que los procesos de mediación dados por la educación ubican a la persona dentro de la condición humana, sobre todo en la necesidad de hacerse más humanos con los demás. Es decir, nos hacemos humanos siendo interactuantes en movimiento, cuando compartimos experiencias vividas, con el contacto físico, los abrazos y demostraciones de cariño o simplemente por un gesto que habla por sí solo.

Al respecto, Ayala (et.al), (2016) dice que se configura en esta mirada, un elemento de entrecruzamiento de dos aspectos la cognición y la interacción humana, que conlleva implícita, emociones, acciones, pensamientos y las tradiciones sociales e individuales del sujeto, para ser expuestos en actos pedagógicos. Este argumento permite hacer uso del concepto de corporeidad de Hurtado, (2008), que se inscribe dentro de esas acciones de la condición humana, que la trasciende y relaciona mediante la interacción social y de la mediación cultural a través del acto educativo.

Así, desde las aulas de clases de educación primaria, donde se permite la práctica de la introspección, la motivación y las relaciones humanas, las secuelas de la pandemia COVID-19, nos colocó a los docentes, frente al espejo del otro, distante, con percepción de un cuerpo estático, mudo, con miedo. Actualmente, es un simbolismo percibido de acuerdo al rol que se ejerce y el cual es observado desde lo cercano y lo distante al mismo tiempo, el docente derivó entre su cuerpo consciente que requirió encontrarse con sus estudiantes, enfrentándose a una realidad de mantenerse distante por el cuidado biológico y por salud de ambos.



Lo anterior, soslaya un estado emocional corpóreo en el docente que requiere construirse y constituirse nuevamente de cerca, pero distante en sus aulas de clase por el cuidado de sí y el de los otros, sus estudiantes y de sus compañeros, un estado corpóreo que actualmente anhela ser nuevamente humanizado mediante el acto educativo. En este sentido, este ensayo de tipo documental tiene la finalidad de develar teóricamente la Pedagogía de la Corporeidad: Contacto físico corporeizado en la voz del Docente en tiempos Post Pandemia. La premisa, es desarrollada dentro de las concepciones teóricas de la Ciencia de la Motricidad Humana, la Corporeidad, la Pedagogía de la Corporeidad, y el Contacto Físico en la Pedagogía del Acontecimiento.

### **La Ciencia de la Motricidad Humana**

Desde la fundamentación y comprensión de la Motricidad Humana, existen diversas temáticas o elementos intervinientes en la corporeidad, los cuales permiten comprender y apreciar nuestro cuerpo, así como también, la integración y transferencia de sus factores. Al respecto, Sergio (1996) manifiesta: “la motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad” (p.76). Fundamento que consolida al ser humano y su desarrollo educativo, mediante la interacción con los otros a través del acto corpóreo y la propia cultura de la naturaleza humana,

En el mismo orden de ideas, Pérez (2011) expresó que la génesis de las reflexiones sobre la *Motricidad* hay que ubicarla en la comprensión del movimiento, de un lado, en un sentido amplio como concepto central de la vida en tanto fenómeno natural y de otro, en su perfil específico de movimiento humano que se asocia como medio para satisfacer necesidades de supervivencia, expresar emociones y creencias. Asimismo, como elemento de comunicación e interacción con el medio y con los sujetos que cohabita.

A partir de lo expuesto por los autores, reafirmo que en estos tiempos post pandemia debemos adaptarnos al cambio social o hábitos de vida diaria en el que el docente llama la atención para no tener contacto físico con los demás, pues hay que

seguir protocolos de bioseguridad. Inevitablemente, la pérdida de contacto social y de rutinas de socialización que forman parte de la experiencia cotidiana de un estudiante de educación, después del aislamiento por el confinamiento, los efectos a nivel socioemocional han dejado huellas en el mundo intersubjetivo y vivencial de los docentes. La consecuencia es que el retorno a la normalidad conlleva cuidados especiales que se quedarán como nuevos hábitos (UNESCO, 2009).

Este mundo vivido por el docente poco asertivo por un contacto físico distante estando cercano, ha realizado la pérdida de aquello que se dice: “el ser debe tener y mantener en el contacto con los otros, porque se permite que los demás conozcan lo que la persona siente y piensa”, Montejano, (2019), (pp12). Al respecto, algunas investigaciones como la de Cotino (2020), reafirma que ante el COVID-19 nada puede sustituir la interacción presencial y el contacto humano con el docente.

Ante esta situación, Baptista et.al (2020), en un estudio titulado Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19, Retos para la Educación a Distancia reiteran que estamos, pues, ante una crisis educativa sin precedentes, se profundiza que los estudiantes sigan aprendiendo en lo cercano y en lo distante, aunque el curso académico siga con normalidad, se hace obligatorio preguntarse: ¿qué podemos hacer para volver a acercarnos? En la voz de Castillo (2020), el punto de distinción de esta problemática es la relación humana que se puede establecer en este escenario, por lo que el factor de agotamiento psicológico tanto del profesor como del estudiante ha aumentado porque hay que emplear mayor esfuerzo en expresarse y en comprender al otro.

Se hace pues, un giro hermenéutico sustentado en Mendiola, (2020), quien expresa que hay un cuerpo presente pero ausente en interacción continua de contacto físico. Situación que los docentes observamos una vez que se dio la autorización por parte de los organismos responsables de la salud a nivel mundial, del regreso a las actividades de clase.

Al respecto, Gastón (2020), expresa su incertidumbre: “en un mundo caótico y cambiante, los profesores debemos trascender lo físico, lo arquitectónico, lo

corporal” (p.1). Es importante preguntarse: ¿Se trasciende lo corporal con lo físico aunado a lo arquitectónico? El autor en referencia afirma que:

Es cierto que las circunstancias cambiaron de un día para otro. Es cierto que el contexto de hoy es muy distinto. ¿Es cierto? Posiblemente sea necesario hacernos también estas preguntas. Quizás el ser del docente, lo que lo constituye como tal, no sea el resultado de determinaciones externas, ni de las contingencias del tiempo. Tal vez lo que lo defina sean otro tipo de variables o fundamentos, como la contención, el acompañamiento y la presencia. (p.1)

Lo referido por el autor se vincula con ese mundo vivido en la cotidianidad de la labor como docente, en la que de acuerdo a (acá hay que colocar la descripción de las siglas y luego entre paréntesis colocar las siglas) (2021), (UNICEF), mediante un manual de *Precauciones en el aula durante la COVID-19, Consejos para que los maestros se protejan a sí mismos y a sus alumnos*, reitera que el distanciamiento físico debe mantenerse como medida de bioseguridad, aun después de la pandemia, por lo que las secuelas del virus permanecen todavía. Situación está que me hace reflexionar y plantearme la siguiente interrogante, ¿Cómo interactuar con los otros dentro de un mismo entorno cultural como el aula de clase sin contacto físico, en el que hay cuerpo presente, pero sin significación de la corporeidad para relacionarse con el otro?

Las ciencias de la Motricidad Humana, sigue en el andar teórico de sucumbirse dentro de orientaciones educativas y sus prácticas, en la que el fin último es encausar al sujeto (estudiante) en su contexto, hacia la constitución de su desarrollo socio-personal, autoconocimiento, la comprensión de su acción de su cuerpo en movimiento, en la mejora de su calidad de vida y de un cuerpo significativo en la interacción humana. Así, hoy más que nunca se requiere de esa acción educativa y de interacción humana del docente para devolver la mirada cultural de interacción con el cuidado de sí y del otro mediante una dinámica de conciencia (deliberación), elección, apropiación, responsabilidad, forjada en un sentido personal de educarnos junto a otros con ayuda del docente.



## **Corporeidad, como experiencia corporal**

Hablar de corporeidad en el contexto educativo es hablar de experiencia corporal que involucra dimensiones emocionales, sociales y simbólicas. La corporeidad, de acuerdo a Merleau-Ponty, citado por Correa (2010) en la corriente de la fenomenología es el fruto de la experiencia propia y se construye a través de la apertura sensible del cuerpo al mundo y a los otros.

A modo de ejemplo significativo, hay que referir la corporeidad según Grasso (2003), como la integración permanente de múltiples factores físico, psíquico, espiritual, motriz, afectivo, social e intelectual constituyentes de la entidad original y única que es el ser humano, aún después de la muerte.

Al respecto, Moreno (2007), expresa que la corporeidad no se limita solo al cuerpo, comprende mucho más de la integración o relación entre cuerpo-mente. Es lo que caracteriza, identifica y diferencia a cada persona, es la base de nuestra personalidad y a través de ella nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, en fin, el cuerpo es el mediador que nos hace ser lo que somos.

En atención a estas posiciones integradoras, no cabe duda que la corporeidad integra lo físico, mental y social, es decir, movimientos, acciones, personalidad, pensamientos y emociones, por tanto, cada sujeto cultiva y desarrolla su corporeidad, transformándolo en un ser único y diferente en el mundo. Se requieren de numerosas creencias, pensamientos, modelos, sentimientos, emociones, movimientos, vivencias, permitiendo así desarrollar nuestra expresión corporal y adoptar una personalidad corpórea. Debemos reconocer que, aunque somos un cuerpo funcional, dinámico, expresivo en su totalidad, es el ser o sujeto quien le dará vida y dirección a ese cuerpo.

La fenomenología de la corporeidad del docente del nivel de educación primaria desde la práctica pedagógica, hasta la formación del ser, es explicada por autores como: Zubiri (1998), quien afirma el ser humano es y vive sólo a través de su corporeidad. Este concepto implica integralidad porque ese ser humano que siente, piensa y hace cosas, también se relaciona con otros y con el mundo que le rodea, y a



partir de esas relaciones construye un mundo de significados que dan sentido a su vida.

En lo que respecta a la corporeidad es la complejidad humana, es cuerpo físico, cuerpo emocional, cuerpo mental, cuerpo trascendente, cuerpo cultural, cuerpo mágico y cuerpo inconsciente; esos siete cuerpos que nos hacen humanos y que 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. Para él no tiene sentido hablar de dualismo o monismo antropológico porque existe una única realidad nos diferencian de las otras criaturas vivientes.

Nacemos con un cuerpo que se transforma, se adapta y finalmente, conforma una corporeidad a través del movimiento, la acción y la percepción sensorial. Este proceso se desarrolla a lo largo de toda la vida y termina con la muerte, cuando se abandona la corporeidad para acabar siendo simplemente cuerpo.

Al respecto Trigo (1999) señala que:

La corporeidad se asume como proyecto de humanización a través de la acción, como vivenciación del hacer, sentir, pensar y querer, que reconoce en su condición de humano la incorporación de su todo yo: “el yo implica el hacer, el saber, el pensar, el comunicar y el querer” y es “condición de presencia, participación y significación del hombre en el mundo” (p. 60).

La postura del autor sucumbe entre aquella pregunta: ¿Quién soy en el proceso de humanización educativo distante pero cercano a la vez? La experiencia educativa de interacción corpórea entre el docente y el estudiante en un estado cultural post pandemia está anclada al tiempo y a un espacio determinado, la acción de la clase, aun posibilita poder ser algo dentro del acto educativo a alguien, pues como expresa Pacheco (2018), no somos seres acabados mientras exista el acto de educar.

Reflexiono, con el postulado conceptual mirando hacia atrás y recordar que antes que esta crisis de salud nos abordara a todos psicológicamente, el profesor

estaba ausente en el contacto físico. En este sentido, Burbano y Betancourt (2018) en su estudio denominado *El afecto en la relación docente y estudiante*, destacan que se dan dos tipos de relaciones: didáctica y socioafectiva. En este sentido, se reconoce que el desarrollo del vínculo afectivo repercute en el desarrollo humano, intelectual, académico, social.

En este sentido, las autoras antes mencionadas concluyen que para lograr el progreso positivo en la relación es indispensable involucrar el componente del afecto y la comunicación mediante el acto educativo (aristas de la corporeidad), para conseguir la comprensión mutua, la percepción interpersonal y la empatía, teniendo siempre claro que el afecto mantiene una relación indisoluble con la cognición. Al respecto Schütz (2003) dice que:

Nuestro mundo cotidiano es desde el comienzo un mundo de cultura. Es intersubjetivo porque vivimos en él como hombres entre hombres, ligados a ellos por influencias de trabajos comunes, comprendiendo a otros y siendo un objeto de comprensión para otros, (pp.137)

Ahora bien, ¿cómo no dejar que el otro conozca nuestro mundo subjetivo, si por naturaleza humana el ser necesita de los otros para reconocerse socialmente, al relacionarse, comunicarse corporal y verbalmente?, acaso ¿el contacto físico con el estudiante invade el mundo subjetivo del Ser corpóreo del docente? En la voz de Murcia y Corvetto, (2021), esta incertidumbre quizás tiene respuesta en la finitud motrícica, por ser en la corporeidad la experiencia humana que se despliega en un renovado lienzo (el educar a otros) en donde se impregnan las posibilidades de ser de otro modo, en un contacto consciente y sentido del cuerpo en movimiento dentro del acto pedagógico aun sin contacto físico.

Es, mediante la intervención educativa, que el mundo subjetivo corpóreo del docente junto al estudiante, aun sin contacto físico, pero con un estado consciente de movimiento, se someten en la necesidad de humanizarse educativamente en ese proceso de moldeamiento de la forma de ser de las personas, para poder acceder a las supuestas cualidades más nobles del intelecto aunadas a la necesidad de relacionarse mediante el acto subjetivo de la comunicación y los gestos sentidos



(Soto y López, 2019). Ello, se traduce en llevar a cabo una labor pedagógica para desarrollar el potencial humano mediante el aprendizaje con un estado consciente del mundo interior, ya sea en movimiento o en quietud, dado que el acto de educar hoy sigue siendo afinar la capacidad de relación de sí mismo y con los demás con vivencias corporeizadas subjetivas.

### **Pedagogía de la Corporeidad**

La pedagogía de la corporeidad según Carvajal (2014), es una propuesta educativa orientada a desarrollar el potencial humano a partir del aprendizaje consciente de sí mismo, despertando la capacidad del sujeto de participar activamente en los continuos procesos de interacción entre su funcionamiento biológico, el entorno y sus intenciones. En esta pedagogía se parte de la asunción de que el ser humano aprende a moverse. El desempeño y coordinación de todos los patrones de movimiento no es innato, más bien se desarrolla durante varios años con el proceso de maduración y en relación con las situaciones físicas, emocionales y culturales en que se encuentra el sujeto.

El postulado recalca que el desempeño docente como elemento humano y relacional en la educación resulta esencial. Es preciso que la formación de los estudiantes de educación básica responda, de forma directa, a las necesidades del contexto, al respecto Vollmer (2004), señala que el docente tiene la oportunidad histórica no sólo de desarrollar en sus estudiantes competencias para el mundo profesional y laboral, sino para su desarrollo personal y ciudadano; lograr capacidades para la autonomía, la autorrealización y la capacidad de comprensión y acción ante los problemas sociales. “Sólo el ser humano puede transmitir humanidad” (Mora, 2018:38).

El autor antes citado también dice:

Nunca es posible sustituir al maestro, al ser humano en el proceso de enseñanza. Solo el ser humano puede transmitir humanidad. Nada puede sustituir al colegio o al maestro o profesor porque la transmisión de conocimientos académicos no vale nada si no va acompañado del



sustrato emocional de quien enseña: sólo se puede aprender aquello que se ama. (p.1).

El sustento del autor, entrelaza la pedagogía de la corporeidad con la conciencia emocional cognoscente y comunicacional, en una labor de reorientar el proceso educativo en un acto físico distante y cercano, que consecuentemente requiere la estimulación de la atención plena en el momento presente con las acciones realizadas con el cuerpo (gestos congruentes), y la observación de lo se siente en el propio cuerpo (mundo subjetivo) integrando el nivel físico, el emocional y el intelectual.

En relación a lo antes planteado Kant citado por Velázquez y Calle (2004) este proceso consiste en un progreso del género humano hacia lo mejor, pues la educación contribuye a la perfectibilidad humana. Para nadie es un secreto, que la acción pedagógica trata de desarrollar cada vez en los estudiantes las competencias sociales en su forma adecuada para la humanidad, siendo el cuerpo en su forma consciente en movimiento, la imagen social de interacción.

Al respecto Le Breton (1995) expresa que:

Las representaciones sociales le asignan al cuerpo una posición determinada dentro del simbolismo general de la sociedad. Sirven para nombrar las diferentes partes que lo componen y las funciones que cumplen, hacen explícitas sus relaciones, penetran el interior invisible del cuerpo para depositar allí imágenes precisas, le otorgan una ubicación en el cosmos, en la ecología de la comunidad humana. Este saber aplicado al cuerpo es, en primer término, cultural (p.13).

De la premisa, se deduce que las expresiones motrices tienen su comprendido en la revelación del mundo subjetivo del sujeto con los actos del cuerpo, a través de los gestos, es la manifestación de un pensamiento, un sentimiento, un deseo, una creencia o cualquier otro estado por medio de palabras o gestos hacia otros. En el ámbito educativo, son intercambios comunicativos que se dan mediante la



corporeidad consiente que impregnan, la subjetividad y su intencionalidad (Martínez et.al, 2012)

Lo esbozado anteriormente, hace reflexionar en la pregunta ¿en la aprehensión de su rol empoderado en su mundo intersubjetivo, el docente ha desdibujado el sentimiento de su cuerpo con límites al decidir con quién o quiénes precisan su cuerpo corporeizado en el espacio presente? ¿La imagen percibida del docente en el mundo vivido de sus estudiantes, tanto ayer como hoy ha sido un mundo coherente en el cual se inscriben sensaciones y sentimientos reconocibles intersubjetivamente? ¿El cuerpo corporeizado del docente ha asumido un valor en su mundo subjetivo con respecto al juicio social de quienes lo perciben en su emprendimiento laboral o ejercicio de su rol como educador?

Premisas que surgen por lo expresado por Pérez (2011) cuando expresa que: “De acuerdo con la historia personal en la que estructura su relación con el mundo, el sujeto se apropia de un juicio que marca con su sello la imagen que él construye de su cuerpo y su autoestima”. (p.313). Desde la interpretación intersubjetiva con los autores, quizás la pandemia ha permitido encarar la carencia de armonía entre la imagen de sí del cuerpo corporeizado del docente al ejercer su rol profesional.

En este sentido urge en el acto educativo, desarrollar una pedagogía de la corporeidad para el desarrollo personal tanto del educador como del estudiante. Según Soto y López (2019), ello tiene que ver con la capacidad de continuar con la educación del autoconocimiento para ser mejores personas en el contexto. Por lo que, al educarnos es necesario conocer los puntos fuertes y débiles para poder afrontar los acontecimientos sociales de la vida, se trata de ayudar a los estudiantes en el afianzar la felicidad de la realización personal, manteniendo la actitud corporeizada autónoma correcta con respecto a una situación desfavorable.

### **El Contacto Físico en la Pedagogía del Acontecimiento**

En relación a las teorías de contacto físico Dacher, (2020) agrega además que gracias a una investigación del neurocientífico Edmund Rolls, “sabemos que el tacto activa la corteza orbito frontal del cerebro, que está vinculada a sentimientos

de recompensa y compasión (...) También sabemos que el contacto crea relaciones cooperativas” (p.50). Afirma que hay estudios que demuestran que el tacto indica seguridad, confianza y alivia. El toque cálido básico calma el estrés cardiovascular. Activa el nervio vago del cuerpo, que está íntimamente relacionado con nuestra respuesta compasiva, y un simple toque puede desencadenar la liberación de oxitocina, también conocida como "la hormona del amor".

En relación al contacto físico Hasan, (2020) indica que la post pandemia del coronavirus también ha puesto durante más de dos años en inhibición del contacto físico y muchas personas han dejado de abrazarse, de darse besos o incluso dejan de estrecharse la mano por miedo al contagio de las secuelas del virus, pero los psicólogos dicen, el cuerpo tiene palabras. Si bien el contacto físico es esencial en una relación humana Montejano (2019), coincide en que los afectos se pueden demostrar de otras muchas maneras. "sin romper la distancia de seguridad" (p.12), si es que fuera necesaria la palabra, dice, es una de las fórmulas eficaces para hacerlo.

La experiencia docente, ha enseñado que la palabra sentida dentro de las relaciones humanas, suple a veces la necesidad del contacto físico. Es por ello, que se hace indispensable en el hacer del docente y en su didáctica, escoja como su primera herramienta de enseñanza su cuerpo en su conjunción de corporeidad. Evidenciamos, la necesidad en el acto educativo de estimular, motivar, vivenciar afectos, pensar, sentir y expresar con palabras significativamente y con aprehensión sensitiva social.

Al respecto, la docente Márquez (2020) dice que:

Los profesores somos, antes que nada, personas: también sentimos, también sufrimos, también tenemos miedo, debilidades, pero también debemos saber sonreír y ser felices; por eso creo que un gran valor que no debemos perder ni en las peores circunstancias es la empatía, no perder nunca ese sentido humanitario, no perdernos en nuestros saberes como ejes primordiales, porque pocas veces sabemos qué batallas están enfrentando nuestros alumnos tanto en situaciones de crisis como la que vivimos ahora, como en tiempos que para nosotros serían normales (p.1).



Con el postulado anterior, la teoría del contacto físico mediante la palabra y aunado a la pedagogía de la corporeidad, se impregna teóricamente con la pedagogía del acontecimiento, es la práctica educativa de llenar de vida los espacios educativos, mediante el desarrollo de la capacidad para extraer y recrear el potencial vital de crecimiento que contiene cualquier acontecimiento, cualquier incidencia, cualquier realidad humana con el uso corporeizado de la palabra.

Ello, es el accionar social de la pedagogía del acontecimiento y su capacidad de integrar simbólicamente los actos a la experiencia subjetiva de su acción. En el ejercicio del rol docente en este devenir Post Pandémico debe sucumbir en la educación consciente de la corporeidad, basada en los modos de aprender a conocer al ser humano dentro de las vicisitudes culturales que le afectan. Pues, la pedagogía de la corporeidad sin contacto físico, trata de que tanto el estudiante como el profesor, hagan silencio en un principio para mirar sus propias subjetividades y al tratar de comprenderlas la palabra rompe el silencio con la finalidad de apertura la interioridad como necesidad imperiosa de la sociabilidad que involucra la presencia, la actitud corporal, el tono de voz, el contacto mediante los gestos y la escucha.

### **Reflexión Final**

A partir del análisis teórico, se infiere que hoy más que nunca es evidente que el docente requiere hacer vida la pedagogía de la corporeidad en sus aulas de clases. Es un acto social de la palabra de acontecimiento sin contacto físico, que necesita del esfuerzo de expresarse con un cuerpo corporeizado para comprender al otro, en ese acto de educar.

Es un mundo intersubjetivo de humanización educativa dentro de la pedagogía de la corporeidad, que reconstruye la imagen física corpórea del docente como una herramienta de enseñanza, es la illeidad emitida por Lévinas (1995), en la apertura del acto didáctico no solo del docente, sino hacia la corporeidad del otro, su estudiante que no aprende solo, aprende junto al otro, su docente.



Este interactuar educativo, apoyado en las ciencias de la Motricidad Humana, trata de rescatar los valores sentidos que sucumben la acción pedagógica en tiempos adversos. Ello, amerita el valor de la experimentación corporal mediante la pedagógica de la corporeidad: cuerpo corporeizado consciente en la acción, en plena conjunción comunicativa del acto congruente de la palabra hecha voz con los gestos. En este sentido, tanto el estudiante como el docente comprenden que son más que cuerpo físico en movimiento, pues juntos dentro del acto pedagógico son la vivencia encarnada de un cuerpo que media en la comprensión de un mundo que trata de educar sin contacto físico en medio de la adversidad.

### Referencias

- Ayala, J., Arboleda, R. y Souza, S. (2015). Motricidad y enseñanza: saberes que transitan en el aula. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 11(2), 168-189.
- Ayala, J., Arboleda, R. y Souza, S. (2016). Cuerpo subjetivo y didáctica: construcción vivencial. *Sophia*, 12 (2). 249-259.
- Baptista, P; et.al . (2020). Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.96>
- Burbano, D. y Betancourth, S. (2018). El afecto en la relación docente-estudiante. *MedUNAB* 20(3), 310-318. <https://revistas.unab.edu.co/index.php/medunab/article/view/2729>.
- Carvajal, B. (2014). Gestión del Conocimiento Sustentable Universitario, Visión Aproximada de Experiencias Latinoamericanas. <http://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/hallazgos/article/view/1351> .
- Castillo, L. (2020). Lo que la pandemia nos enseñó sobre la educación a distancia. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.119> .
- Correa, A. (2010). Educación Física Desde La Corporeidad Y La Motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud* , 15 (2), 173-187 [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lng=en&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lng=en&tlng=es).



- Cotino, L. (2020). La enseñanza digital en serio y la educación en tiempos del coronavirus. *Revista de Educación y Derecho*, (21), 21-29 <https://revistes.ub.edu/index.php/RED/article/view/31213/31283>
- Dacher, K. (2020). El efecto positivo de las caricias y el contacto físico en la salud mental y el equilibrio emocional. <https://relacionesinteligentes.com/el-efecto-positivo-de-las-caricias-y-el-contacto-fisico-en-la-salud-mental-y-el-equilibrio-emocional/>
- Gastón, S. (2020). Ser docente (¿en tiempos de pandemia?) <https://deceducando.org/2020/04/06/ser-docente-en-tiempos-de-pandemia/>
- Grasso, A. (2003). *Arte y Corporeidad*. Sígueme.
- Hasan, M. (2020). Nos falta el toque humano: qué perdemos al no poder tocar a otros. <https://www.nytimes.com/es/2020/10/13/espanol/estilos-de-vida/covid-contacto-personal.html>
- Hurtado, R. (2008). Corporeidad Y Motricidad. Una Forma De Mirar Los Sabres Del Cuerpo. *Educação & Sociedade*, 29 (102),119-136. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=8731421100>
- Le Bretón, D. (1995). *Antropología del Cuerpo y Modernidad*. Nueva Visión.
- Levinas, E. (1995). *De otro modo que ser, o más allá de la esencia*. Sígueme.
- Márquez, M. (2020). Ser docente en tiempos del Coronavirus. <https://doi.org/10.48102/rlee.2020.50.ESPECIAL.112>
- Martínez, A. et.al. (2012). *Ciencia y Arte de la Investigación Cualitativa*. Trillas.
- Montejano, S. (2019). *El asertividad y su desarrollo*. Psicoglobal.
- Mora, F. (2018). Nada puede sustituir la humanidad del maestro en el aula. <https://www.educaciontrespuntocero.com/entrevistas/francisco-mora-humanidad-maestro/>
- Moreno, L. (2007). *Gerencia del Conocimiento Universitario*. UPEL-VIP.
- Murcia; N., y Corvetto, G. (2021). Motricidad y corporeidad como relaciones basadas en el desarrollo de lo humano. <https://doi.org/10.4067/S0717-554X2021000100055>
- Pacheco, C. (2018). Prolegómenos para una “aprendencia” desde la corporeidad. *Educación y ciudad*, 34, 193-200. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6611130>



- Pérez, G. (2011). La corporeidad y el poder realizador del actor. <https://www.redalyc.org/pdf/4635/463545866009.pdf>.
- Savater, F. (2006). Fabricar humanidad. Revista PRELAC N° 2 Los sentidos de la Educación, 26-29. Proyecto Regional de Educación para América Latina y el Caribe. UNESCO
- Schutz, A (2003). *El problema de la realidad social*. Amorrortu.
- Sergio, M. (1996). *Motricidad Humana ¿Cuál es su futuro? Pensamiento Educativo*. Vol. 38.pp 14-33
- Soto, C., y López, J. (2019). Cuerpo, corporeidad y educación una mirada reflexiva desde la Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 35, 413-421. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6761710>
- Trigo, E. et al.(1999). *Creatividad y motricidad*. Inde
- UNESCO. (2009, Julio 8). Conferencia Mundial sobre la Educación Superior - 2009: La nueva dinámica de la educación superior y la investigación para el cambio social y el desarrollo. <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001832/183277s.pdf>.
- UNICEF (2021). Precauciones en el aula durante la COVID-19. [https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-schools-and-covid-19?gclid=CjoKCQjw8e-gBhDoARIsAJiDsaXSOu7YJ\\_hvTFYgCOS8mzqR7rsXrfLetjLlxrlls1XWQncax3WN9YaAp2mEALw\\_wcB](https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-schools-and-covid-19?gclid=CjoKCQjw8e-gBhDoARIsAJiDsaXSOu7YJ_hvTFYgCOS8mzqR7rsXrfLetjLlxrlls1XWQncax3WN9YaAp2mEALw_wcB)
- Vollmer, M. (2004). Nuevas demandas a la educación y a la institución escolar y la profesionalización de los docentes. En Revista Iberoamericana de Educación, no. 5. OEI.
- Zubiri, X. (1998). *Inteligencia sentiente. Inteligencia y rea*

# LA ESENCIA DE UN PADRE: EN LA CORPOREIDAD DE UN HIJO MÉDICO

Walter R. Landero C.\*

<https://orcid.org/0000-0003-3385-0338>  
Ministerio del Poder Popular para la Educación,  
Barquisimeto, Venezuela

## Resumen

La esencia de un padre en la existencia de un hijo médico forma parte de una categoría preliminar en este andar investigativo el cual está encaminada con el método fenomenológico-hermenéutico con el propósito de generar un acercamiento teórico de una corporeidad compartida, vivida y sentida en el mundo familiar. Los parajes investigativos se entrelazan con el sentir, vivir y la corporeidad con un proceso de reflexión desde esta revisión documental y mi esencia de ser humano como hijo y médico investigador en etapa de trascendencia consciente por la salud humana, por eso me ocupo y preocupo por el tema y sujeto de estudio. Aquí describo algunos supuestos teóricos como ejes direccionales en este camino fenomenológico como parte esencial compleja y subjetiva en el existir y coexistir con los otros.

**Descriptor:** Esencia, Corporeidad, Médico, Fenomenología

## Abstract

The essence of a father in the existence of a medical son is part of a preliminary category in this investigative path which is directed with the phenomenological-hermeneutic method with the purpose of generating a theoretical approach of a shared corporeity, lived and felt in the family world. The investigative sites are intertwined with feeling, living and corporeality with a process of reflection from this documentary review and my essence of being human as a son and medical researcher in a stage of conscious transcendence for human health, that is why I take care and worry about the topic and subject of study. Here I describe some theoretical assumptions as directional axes in this phenomenological path as an essential complex and subjective part in existing and coexisting with others

**Descriptors:** Feeling, Corporeality, Physician, Phenomenology

---

\*.Walter R. Landero C. Médico Cirujano UNERG, Laboró en el Hospital Central Dr. Plácido Rodríguez.  
[walterlan\\_1995@gmail.com](mailto:walterlan_1995@gmail.com)

## Inicio del Sentir

La esencia humana es compleja de describir, pues vivimos en un mundo subjetivo donde todos sentimos las dimensionalidades de la corporeidad con ejes distintos. El recorrido de nuestro cuerpo físico deja huellas para la vida que trascienden por toda la eternidad en formas diferentes.

Hoy hago un recorrido por los pasos de mi padre, porque sentir su esencia me permitió auscultar su mundo que es el mío en su transcendencia, un ser especial lleno de luz, risas y refunfuños hermosos.

Ese es mi Papá el héroe que Dios designo para guiar mis pasos lleno de corporeidad humana, esa vida palpable que me enseñó desde la de niñez hasta la adultez su ejemplo lleno de amor y disciplinas. Pautas cualitativas que me han enseñado la humanidad consciente como Ser humano y como Ser médico, dos sentires en una misma corporeidad.

En este sentido, las sustentaciones de Van Manen (2003) definen “*el término «esencia» deriva del verbo «ser», que, por definición, es una noción profundamente existencial*” (p.13). Esa coexistencia que permanecerá en la familia y los seres que recordaran a mi Papá.

Mi ejemplo a seguir, mi modelo, mi pilar, mi consuelo, la voz de mi conciencia, mi maestro, el hombre lleno de valores humanos y familiares desde que Dios nos regala el nuevo renacer, este que por 26 años fue el primer buenos días y las últimas buenas noches de todas las noches de mi corporeidad.

El padre que me enseñó lo bueno y lo correcto, y me mostró que el camino fácil es malo, que Dios siempre nos muestra direcciones con amor, sabiduría y rectitud.

Los brazos de mi viejo así le decían por cariño, fueron el nido que nunca estuvo vacío, el mejor refugio que Dios me ha podido designar, esos abrazos llenos de amor puro, el mejor amigo, mi primer consejero, la persona que siempre admiraré



y recordaré eternamente. Ese Ser que nunca me decía que no, mi apoyo incondicional, porque nunca faltó la comunicación entre la familia.

Que siempre fue su mundo, es por eso no puedo dejar de escribir quien fue mi padre en esencia, porque sería dejar de representar su presencia acá en la tierra en transcendencia, aunque ya está en el reino del cielo gozando de su descanso eterno y la gloria de Dios, siempre permanecerá con nosotros en este mundo compartido, vivido y sentido

Sé que este esbozo documental que surge desde mi ser con toda corporeidad, será guía para otros investigadores en cualquier óptica investigativa y principalmente en la fenomenológica hermenéutica, esta que muestra en mis percepciones que no existen seres humanos cuadrados, como identifican a los médicos, pues nosotros sentimos y padecemos en toda la corporeidad como todos los seres humanos.

En este enfoque nuestro parajes a través de soportes documentales y mi sentir como hijo y médico para reflexionarnos en mundos compartidos, este que viví y sentí con mi padre que es mi corazón como muestra de agradecimiento, aunque este escrito quedará pequeño para todo lo que él fue acá en la tierra, mi regalo de Dios, al cual pido seguir sus pasos y llegar a Ser la mitad del hombre quien él fue.

### **Desensibilización del Sistema de Salud hacia los pacientes.**

Es común observar diariamente en el área de la emergencia de un hospital gran cantidad de pacientes, de diferentes lugares, religiones y condiciones económicas, a pesar de sus diferencias todos tienen algo en común, buscan salud plena en todas las dimensiones de su corporeidad.

Como médicos nuestra función y vocación es utilizar conocimientos adquiridos durante la carrera con el propósito de diagnosticar, aliviar, tratar, y curar las diferentes dolencias y enfermedades de nuestros pacientes.

El gran volumen de pacientes y un número reducido de médicos para atenderlos nos ha transportado al mundo de la desensibilización, a pesar de años de práctica y clases de relación médico paciente, sucesos como la muerte de una paciente forma a ser algo tan común de esta profesión que aun así al mostrar respeto a sus familiares muchas veces no nos afecta o no toca algo dentro de nosotros. Es



una situación que es de esperarse ya que, si con cada dolencia cada circunstancia o cada paciente que se nos va todo fuera internalizado, perderíamos la objetividad a la hora de toma de decisiones o la misma al momento de tratar a otro paciente, tanto al punto de aparentar ser unas máquinas humanas sin sentimientos, frase a cuenta voces de pasillo que te permite reflexionar cual es la perspectiva de un paciente o un familiar acerca del personal médico. Te preguntas, ¿qué estamos haciendo mal?, ¿aplicamos la medicina solo científicamente sin utilizar la ciencia del amor? ¿Debemos generar un vínculo mayor con nuestro paciente?

La forma más sencilla de entender lo que sienten los pacientes frente a un sistema de salud frío como el hielo, es ser uno de ellos, o tener un familiar en calidad de paciente. Qué manera más fácil de adentrarse en el tema que con un ser tan importante en la vida de una persona como lo es un padre, cuando pasas a estar del otro lado del escritorio.

Mi padre fue un Ser gentil, honesto, algo obstinado, pero de buen corazón, particularmente él decía cosas, como que él no creía en los médicos, que los médicos eran brujos o adivinadores, por años siempre creí que se basaba en bromas, el hecho de que nunca estaba dispuesto a las primeras de ir a un médico, o que dijera que los médicos son los que te enferman.

Desde esta óptica reflexiva Grasso (2021) soporta que la “epidermis contiene el yo interno, el ser humano al desnudo, la aceptación de sí mismo. (p.11) en estas sustentaciones desnudo mi ser, como médico y asevero que estamos enfocados en ejes direccionales equivocados viendo a nuestros pacientes como objetos y no como sujetos que necesitan ser auscultados en toda la dimensionalidad humana pues las investigaciones se han ido a la objetividad perdiendo la subjetividad que nos hace ser humanos.

En este sentido, nunca reflexioné sobre esto hasta ahora, mi papá había sido víctima múltiples veces de esa medicina fría objetiva aquella que solo ve a los pacientes como uno más

Entre tantas anécdotas que contaba a través de sus años de vida estaba aquella en que en su primer chequeo urológico le diagnosticaron cáncer de próstata que debía ser operado urgentemente, lleno de miedo y angustia se realizó diferentes estudios, pero quedo inconforme con el trato del médico y lo frío que fue al dar una



noticia como esta, así que acudió a otro profesional que al revisarle los exámenes y realizarle la exploración física, resulto que estaba completamente sano, desde allí dejo de confiar en los médicos, ya que pensó que solo se querían de aprovechar de él y de los beneficios de una cirugía.

Tiempo después fue diagnosticado hipertenso en aquel tiempo yo solo era un estudiante de 1er año de la carrera de medicina, donde previo al episodio anterior se generó una desconfianza y miedo de cualquier cosa que le decía cualquier médico hasta llegar al punto que no creía ser hipertenso, o tal vez si lo creía, pero con miedo, llegando al punto de no tomar tratamiento porque él estaba bien.

Al año siguiente sufrió un Accidente isquémico Transitorio este que es definido por Serrano, R. López, R. Amaya, R. Reyes Ángela. Hernández, M. Arbués C. (2022) como:

Son episodios de disfunción encefálica focal y transitoria de origen vascular, habitualmente se instauran bruscamente y con recuperación completa en menos de 24 horas. El mayor riesgo de recurrencias desde el primer AIT es en el primer mes, este disminuye al año junto a un riesgo de infarto agudo de miocardio. (p.7)

Donde por casi cuatro horas perdió la capacidad de mover una parte de su cuerpo, gracias a un cardiólogo y un neurólogo los cuales se ganaron su confianza fue mejorando poco a poco, esa empatía y cariño dada por esos médicos le género en él la suficiente confianza para empezar a tratarse sus problemas con la hipertensión arterial.

Luego de unos 2 años estando en 4to año de la carrera existió una escasez en el país de medicamentos y comida, elemento que genero la migración de aquellos médicos de confianza, esto causó en él un impacto ya que luego de estar cumpliendo un tratamiento donde se sentía bien y no presentaba síntomas relacionados con la hipertensión arterial.

Además de sentirse protegido por sus médicos, ahora estaba solo, no solo eso, ahora sin conseguir las medicinas y preocupado por decaer en su estado de salud, efectivamente a los 3 meses sufrió una crisis hipertensiva.

En esta ocasión desprovisto de sus médicos de confianza que lo entendían en su totalidad, quienes lo hacían sentir seguro, acudió al área de emergencia de un



centro privado y en dicha consulta la reacción del médico hacia el contándole sus problemas fue fría, sin empatía, sin permitirle sentirse seguro, y donde su respuesta a la escasez de medicamentos en vez de modificárselo o referirlo a un especialista le dijo que lo buscara hasta debajo de las piedras.

Así se retiró mi papá de esa consulta acompañado por mi madre donde aquel médico lo dejó ir sin una solución, frustrado y algo desesperado, al no conseguir sus medicamentos simplemente no volvió a tomarlos.

Fue una lucha constante con él para que fuera a otro cardiólogo ya que la solución dada por el último médico que lo atendió no fue satisfactoria para ninguno de nosotros y además siendo estudiante de medicina conocía que era su patología y conocía todos los riesgos que se corrían al no cumplir un tratamiento adecuado, mi papa había perdido nuevamente su fe y confianza en los médicos.

Lucha que no lográbamos ganar ya que mi papa era algo terco con sus decisiones, hasta que llegó al punto que por mantener presiones arteriales elevadas causó en él una Retinopatía Hipertensiva, esta que es conceptualizada por Pons, A. Túnez, C. Peñate. Rodríguez G. (2021) como:

Una patología que afecta alrededor del 2 al 17% de los pacientes hipertensos no diabéticos (1)...se define como el conjunto de alteraciones de parénquima retiniano, coroides y cabeza del nervio óptico consecuencia de la hipertensión arterial (HTA). Estos cambios son producidos por diversos mecanismos, como el efecto vasoconstrictor e hiperplásico de la capa muscular de las arteriolas o por esclerosis de la misma, volviéndose así más rígida y menos sensible a los estímulos de presión (p.60).

Condición que lo dejó con la visión de uno de sus ojos bastante reducida; por medio de colegas que conocí a lo largo de la carrera me recomendaron acudir a un oftalmólogo, que trabajó en conjunto con un nuevo cardiólogo alguien joven, que amaba lo que hacía porque se le notaba, y que entendía lo que le decía mi papá, ambos entendieron su miedo, su angustia, y todo lo que había pasado.

Luego de mantener cifras tensionales normales a partir del tratamiento de este nuevo médico, el oftalmólogo pudo dar con una fórmula que le devolviera la calidad de vida a mi papá en cuanto a su visión. Lo que ellos no sabían es que además



de curar su cuerpo estaban curando algo en él que solo lo cura el amor hacia un paciente, algo intangible, su esencia.

Parecía algo inexplicable, pero desde ahí mi papa recuperó la esperanza y la confianza en los médicos, y no solo en ellos si no en los profesionales de la salud, sus frases ya no eran que los médicos son unos brujos si no que decía los médicos estudian para entender nuestro cuerpo, y para ayudarnos, era algo que su primera acción en la mañana era tomarse sus medicamentos, era alguien más abierto porque entendió que no todos los médicos son iguales.

Tan grande fue el cambio que incluso empezó a acudir a controles y consultas con otros profesionales de salud como lo es un odontólogo al cual tenía más de 5 años sin ir, y al dermatólogo por unas lesiones en la piel muestra clara que el generarle confianza al paciente creara un deseo mayor de estar sano y que se preocupe más por su estado de salud.

Al graduarme tanto era su orgullo, de que su hijo era médico que a todo el mundo conocido y desconocido con los cuales tenía una conversación decía que su hijo era médico, y me repetía constantemente que yo no podía ser igual a todos, que debía ser de los médicos buenos aquellos que te sienten te escuchan, aquellos que no te ven como un cuerpo si no como un humano.

Me recalaba que debía tener humanidad, humildad y no dejarme llevar por cosas como el ego, el tiempo, y el dinero, que debía ser alguien integro, y me repetía que debía ser el médico que me gustase lo atendiera a él, que mi atención hacia mis pacientes no sea solo basándome en los conocimientos adquiridos en mi carrera, si no tomando en cuenta los valores que me fueron inculcados desde niño.

Decía que cada paciente se sintiese conforme luego de ser atendido por mí, me quiso decir que comprendiera a mis pacientes desde su esencia.

Desde ese entonces he puesto mi mayor empeño por ser ese médico que me gustase atendiera a mi papá, aquel que no solo se preocupe de dar un correcto diagnóstico y un tratamiento efectivo si no aquel que entiende la esencia del paciente, demostrando así que es más beneficioso un paciente que crea en ti a uno que dude de ti.



## **Importancia de la relación Médico Paciente**

La relación médico paciente es la clave para dar con un diagnóstico asertivo y efectivo en todas las dimensionalidades humanas, esta facilitara diagnosticar de manera objetiva y subjetiva cualquier padecimiento del cuerpo que es su corporeidad; dando al paciente aliento y seguridad que todo estará bien, porque la ciencia no actúa sola.

Así mismo Martínez (2018) asevera que,

La relación médico-paciente (RMP) es una relación interpersonal que se crea en el encuentro entre el profesional sanitario y el individuo enfermo...desde el diagnóstico de las enfermedades, la elección de tratamiento, o la experiencia de los propios pacientes en su relación con la atención sanitaria (p.1)

Es nuestra misión que el paciente se sienta en la suficiente confianza al momento de ser atendido para que no nos oculte nada y así proporcionarle una mejor atención

Como todos los seres humanos, cada paciente es diferente por lo que el médico debe ser hábil al momento de abordar un interrogatorio con el fin común de alcanzar un diagnóstico asertivo, un tratamiento eficaz y alcanzar la salud plena del mismo.

### **Reflexiones**

Es complejo diagnosticar cuando desconocemos de la conexión de la corporeidad esa que Grasso (ob. cit.) soporta que “es la construcción permanente con que **SOY y ESTOY** en este mundo” (p.3). Este universo que como médicos no solo debemos enfocarnos en curar el cuerpo físico si no en curar la esencia emocional, mental y espiritual

En esta perspectiva, el trato hacia cada paciente debe ser el mismo sin importar horas de trabajo, sueño, número de pacientes, pues debe prevalecer el buen trato del médico hacia su paciente.

Este ser que debe ser escuchado y comprendido no solo con fines de alcanzar un diagnóstico, si no de ser misericordiosos ya que ellos están ahí por su sufrimiento.



Recordar que cada paciente es diferente, los que los hace comunes es que ellos son un Padre, un hijo un hermano y pensar que en algún momento tú o tú familiar pueden estar del otro lado del escritorio.

Finalmente debemos equilibrar el actuar como humanos, y científicos con el propósito de ser médicos que capten la esencia de cada paciente, para así brindarles una mejor atención, aquella atención que requeriríamos nosotros o nuestros familiares al estar en posición de pacientes.

No puedo concluir sin dedicar estas últimas líneas a mi Padre, que se fue de nuestro lado hace menos de 15 días, dejándome como reflexión que no importa en la posición en que te encuentres si como médico, paciente o familiar, en algún momento hemos sido víctimas o testigos de un sistema de salud frío, por eso invito a mis colegas e investigadores que reflexionen y a través de esto tomemos conciencia.

Que profesionales queremos ser aquellos fríos que no se relacionan con sus pacientes o aquellos que comprenden la esencia de los mismos.

### **Referencias.**

- Grasso, A. (2021) *Una Mirada Reflexiva desde la Corporeidad a la Educación*. Universidad Pedagógica Experimental de Barquisimeto “Luis Beltrán Prieto Figueroa. I Seminario Web Cuerpo, sujeto y cultura [Ponencia en Línea] Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=imsIUwbyjzI> [presentada 27 de agosto 2021]
- Martínez J. (2018). *La relación médico-paciente*. Universitat de Barcelona, Edicions de la Universitat de Barcelona. Disponible en <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7596951>
- Pons, A. Túnez, C. Peñate. Rodríguez G. (2021) *Retinopatía hipertensiva: caso clínico y revisión* Servicio de Oftalmología del Hospital Universitario de Gran Canaria Doctor Negrín. Barranco La Ballena s/n, 35010, Las Palmas de Gran Canaria, España. Disponible en: <https://sociedadcanariadeoftalmologia.com/wp-content/revista/revista-32/32sco14.pdf>
- Serrano, R. López, R. Amaya, R. Reyes Ángela. Hernández, M. Arbués C. (2022) *Accidente isquémico transitorio*. Universidad de Zaragoza España. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8298444>
- Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida*. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y de la sensibilidad. Barcelona: Idea Books.

# EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL DURANTE LA PRECOMPETENCIA EN EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

**Jonathan Carrasquero\***

<https://orcid.org/0000-0002-5942-3986>

Ministerio del Poder Popular para la Educación, Barinas, Venezuela

## Resumen

Estudiar el ejercicio de la función sexual durante la precompetencia en el alto rendimiento deportivo en el ámbito del fútbol femenino, me permitió adentrarme en el mundo del deporte desde otra cara poco visible, poco estudiada. En este contexto, este escrito da cuenta de una revisión documental que tuvo como finalidad construir los referentes teóricos iniciales que sustentaron una investigación de corte fenomenológica orientada a generar un constructo teórico sobre las cogniciones corporizadas acerca del ejercicio de la función sexual en las jugadoras de fútbol femenino de la organización Zamora F.C. Este escrito está configurado por la Introducción, seguido por los referentes teóricos y cierro con algunas reflexiones relacionadas con el tema abordado.

**Descriptor:** sexualidad, ejercicio de la función sexual, precompetencia, fútbol femenino.

## Abstract

Studying the exercise of sexual function during the pre-competition in high performance sports in the field of women's football, allowed me to enter the world of sport from another side that is not very visible, little studied. In this context, this paper gives an account of a documentary review that aimed to build the initial theoretical references that supported phenomenological research aimed at generating a theoretical construct on the embodied cognitions about the exercise of the sexual function in the women's soccer players of the Zamora F.C. organization. This paper is made up of the Introduction, followed by the theoretical references, and I close with some reflections related to the topic addressed

**Descriptors:** sexuality, exercise of sexual function, pre-competition, women's football.

---

\* Lcdo. en Educ. Física, Deportes y Recreación. Lcdo. en Psicología, MSc. Ciencias de la Educación Mención: Planificación y Administración del Deporte, MSc. en Ciencias Mención: Orientación en Sexología. Doctor en Cs. de la Motricidad Humana UPEL-IPB. Trabaja en el Ministerio Popular Para la Educación. Barinas, Estado Barinas, Venezuela. email: [jhonjhoncarrasquero@gmail.com](mailto:jhonjhoncarrasquero@gmail.com)

## Introducción

Al hablar de sexualidad, me aventuro a concebirla como el principal portal complejo del movimiento humano para la acción de la vida. En este contexto, me atrevo a afirmar que soy un trasgresor, al pretender mirar, indagar, conocer, develar el mundo cognitivo corporizado de la función sexual en las futbolistas venezolanas. Lo anterior encierra una serie de ideas acerca de lo que se ha venido gestando acerca de la sexualidad, cuyo origen se remonta a la época victoriana influenciada por el catolicismo y, donde la sexualidad tuvo un giro radical, dejando de tener ese tratamiento de naturalidad, sensibilidad, libertad y placer, para pasar a lo biológico y lo reproductivo, bajo discursos estériles o simplistas en cualquier ámbito social, incluyendo el deporte, más aún el fútbol, todo esto diseñado para responder a intereses creados. Hoy en día estas verdades ya no se pueden ocultar tan fácilmente, ya no pueden sostenerse en los discursos tradicionales, pues es evidente, es intenso, es tentador, es provocador, es incitador, es solo hacer mención de sexo y mujer en estos días, pues mueve, excita, genera orgasmos desde el propio pensar y mucho más. A esto, Evola (1997) afirma: “la sexualidad del individuo empieza con el nacimiento y se acaba con la muerte”. (p. 11).

Ante lo planteado es de señalar que, en la actualidad el fenómeno de la sexualidad ha tomado preeminencia desde los diversos asentamientos teóricos, dándole el realce e importancia a la sexología como ciencia, por lo que considero que en el ámbito deportivo debe incorporar estos supuestos teóricos a la formación del atleta de alto desempeño dentro de sus planes y etapas de entrenamiento. Aun cuando, el propósito de este artículo no es educar al lector en materia de sexualidad a través de los diversos conceptos, es fundamental exponer algunos de ellos por el simple motivo de familiarizar a todo aquel que se aventure a leer estas páginas. Por ello, le invito a mirar desde la profundidad de su ser todos los aspectos desarrollados, pues, cada definición expuesta ha llamado mi atención como investigador y ha ofrecido las bases fundamentales para comprender más a fondo el fenómeno en estudio, abocado principalmente a las cogniciones corporeizadas de la función sexual dentro del ámbito de desempeño profesional de las futbolistas venezolanas.

Esto implica que la actividad deportiva de la alta competitividad, los entrenadores y demás especialistas puede considerar el tópico del ejercicio de la función sexual como discursos comunes y centrales, además de fundamental en los programas de entrenamiento como parte de la promoción de la salud general y sexual para poblaciones de atletas elites. Perspectivas relevantes para el bienestar bio-psico-social de todo ser humano, dicho contenido permite acercarnos a áreas tan sensibles desde las funciones fisiológicas y cognitivas que están embutidas en el cuerpo y que estamos llamados a seguir acoplando, interactuando y desarrollando positivamente en las diferentes esferas del organismo humano.

Finalmente, la cognición corporizada acerca del ejercicio de la función sexual durante la precompetencia en el alto rendimiento deportivo es un esbozo de interés y relevancia a considerar dentro de las nuevas tendencias y miradas complejas dentro del ámbito pedagógico, para la psicología deportiva, la sexología y otras áreas interdisciplinarias y transdisciplinarias en el presente y para el futuro competitivo que les permita modular a los atletas sus percepciones y acción como seres interactuantes en el mundo de una forma óptima incluyendo el ejercicio de su función sexual como parte de los procesos vitales del ser humano en movimiento.

## **Referentes Teóricos**

### **Teoría de la Variante Fisiológica del Sexo y su Función**

La variante fisiológica del sexo y su función, según Bianco (1999) es un marco formal, explicativo sobre la base de definiciones, conceptos, postulados, axiomas, hipótesis, leyes, principios que permiten estudiar el sexo y su función, buscando con ello dar una explicación sobre las diversas respuestas sexuales observadas en los seres humanos.

Es de aclarar, que aun cuando Bianco no es el único autor que ha teorizado sobre sexualidad, es uno de los investigadores que ha abordado el área desde su formación como médico y precursor de los estudios en sexología, no sólo en Venezuela, sino a nivel de Latinoamérica. La teoría de la variante fisiológica es el



fruto de años de formación académica y de docencia en el tema, siendo su trabajo reconocido por la comunidad científica internacional.

Plantea el autor mencionado que la variante fisiológica es “la condición necesaria del organismo que le permite funcionar” (ob.cit, p. 16), por lo que, atendiendo a lo expuesto, se puede inferir que un atleta que sufra de coacción durante la precompetencia, puede llegar a alterar la variable fisiológica y por ende, su función sexual.

Por su parte, la Función Sexual es definida por Bianco (ob. cit), como el conjunto de fases que excitan a una acción simultánea cuando se sitúan cambios en el ambiente interno o externo del organismo, el cual conlleva a una ejecución de una actividad sexual accesible a la observación y al control e implica un proceso de activación de la unidad Situación/Estímulo Sexual- Respuesta Sexual (S/Es → Rs).

Al interrelacionar los constructos variantes fisiológica aplicándolo al sexo y a la función sexual, surge la “Variante Fisiológica del Sexo y la Función Sexual” para explicar las diversas respuestas sexuales observadas en los humanos. Ante dichas respuestas es válido reconocer que están enraizadas desde las cogniciones de cada persona, extendiéndose por toda su motricidad. A esto, Varela (1997) expuso:

La cognición incluso en lo que parece como sus altos niveles de expresión está enraizada en la actividad concreta del organismo total, es decir, en el acoplamiento sensoriomotriz...es algo que emerge a partir de cómo nos movemos, tocamos, respiramos y comemos”. (p. 14-15).

Estas teorías convergen en su planteamiento, ya que, el ser humano posee una condición variante no solo desde lo fisiológico del sexo y su función sexual, sino que, además, está enraizada en el sistema nervioso central. De acuerdo con Montis (2008), la conducta sexual humana es el producto de factores biológicos y ambientales. Es imprescindible, al hablar de factores biológicos, tomar en cuenta el sistema nervioso central y la función de los neurotransmisores, mismos que están muy relacionados a la respuesta sexual, pero también área de origen de las cogniciones, que se evidencia en su capacidad de discriminar lo que percibe, disfruta, goza o no, que mantiene también una interacción constante con su entorno socio-cultural, lo cual le permite adquirir un modelo de actividades pertenecientes al sexo, es decir, un Patrón Sexual.



En este sentido Bianco (ob. cit) lo define como “el conjunto de características y manifestaciones que en los últimos cinco años ha presentado regularmente un individuo que debe tener 25 años o más, en relación con su sexo y su función sexual”. (p. 8). De allí que, el patrón sexual está integrado por: el sexo y la función sexual. En referencia al sexo, éste se define como “la condición orgánica que distingue o diferencia al varón de la hembra”. (p. 9). Es sólo una parte del organismo, como cualquier otro sistema del cuerpo humano, durante las primeras fases del desarrollo embrionario, los esbozos de los genitales son iguales en ambos sexos y es la información codificada en los cromosomas la que permite la diferenciación gonadal. La presencia del cromosoma guía el desarrollo hacia la formación de testículos y la presencia del cromosoma X hacia la formación de ovarios, determinándose de este modo el sexo varón o el sexo hembra, respectivamente.

Por otra parte, el postulado de la integración de la función sexual, explica que el patrón sexual se adquiere por la acción de un aprendizaje discriminativo sobre una amplia variabilidad fisiológica, resultando diversos patrones: heterosexual, homosexual, bisexual, exhibicionista, fetichista u otros, con una frecuencia alta, media, baja, un tiempo de funcionamiento que a criterio del sujeto puede estar conforme o disconforme, y culmina con la correspondiente respuesta sexual. Igualmente explica que el postulado del desarrollo sexual funcional, se adquiere cuando el patrón sexual pasa por tres períodos que son: el indiferenciado, transición y diferenciado, los cuales se explican de manera breve seguidamente:

El Período Indiferenciado se inicia en el momento del nacimiento y culmina aproximadamente a los 12-14 años. Durante este período la variante fisiológica está en su máxima expresión. Así, ante cualquier estímulo sexual se emitirá una respuesta sexual; todavía no se ha aprendido a discriminar, y se funciona de acuerdo con la generalización de estímulos.

El Período de Transición comienza a los 12-14 años, aproximadamente, y abarca hasta los 18-21 años. El ejercicio de la función sexual en este período refleja la influencia condicionante de la socio-cultura. Se aprende por ensayo y error, por ello, muchas conductas observadas en este período son transitorias.

El Período Diferenciado comienza a los 18-21 años y continúa por el resto de la vida. Durante este período el individuo suele completar su aprendizaje



discriminativo, adquiriendo, en la mayoría de los casos, un patrón heterosexual. Esto no significa que la variante fisiológica se haya extinguido, sino que se ha limitado su acción en respuesta a la adaptación social para evitar conflictos. En este periodo se ubican las jugadoras de fútbol femenino en estudio.

En conclusión, la interacción entre el ser humano-sociocultural durante los diferentes períodos antes expuestos explican que cuando la persona adquiere el patrón sexual considerando el resultado de la variabilidad fisiológica, de los procesos de aprendizaje, especialmente de tipo discriminativo y de las normas socioculturales. Los patrones pueden ser socialmente aceptados tales como el heterosexual, homosexual, bisexual, o socialmente rechazados como la zoofilia, fetichistas, paidofílica.

Además, como fruto de la Teoría de la Variante Fisiológica del Sexo y la Función Sexual, el autor generó un principio, según el cual “a mayor discriminación menor variabilidad fisiológica del sexo y su función”, apoyado también en los principios que son “dar y recibir” y “sentir y no pensar”. (p. 12), principio último que a mi juicio es el más difícil de cumplir, pues es prácticamente imposible desligar el pensamiento del sentimiento y de la emoción.

Esta teoría es relevante, porque las jugadoras del fútbol femenino están condicionadas en su función sexual durante la pretemporada, temporada y posttemporada en el alto rendimiento deportivo a actuar conforme a lo dispuesto por la sociedad; es decir, a lo socialmente aceptado o rechazado en el ámbito deportivo, por ende, según los estándares de alta competencia que se asuman en su entorno, puede desarrollar actitudes favorables o desfavorables ante su desempeño personal y profesional en el ejercicio de la función sexual.

### **Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC)**

Cuando se aborda el ser cognoscente, no se puede obviar la mirada a modelos tan significativos en mi quehacer como investigador desde una de sus ramas profesionales como la psicología, más aún, de un terapeuta que admiro muchísimo “Albert Ellis” por su filosofía de vida y puesta en acción de su trabajo desde la TREC, dirigido a la humanidad desde esta dimensión cognitiva que se puede decir es tan cósmica, fractal y cuántica en toda su conectividad, que aún, con tantos estudios



conocemos poco de sus grandes misterios, misterios que desde siempre me han generado curiosidad, por ir más allá de pensar, idear o creer lo que se nos da o se nos dice, que en muchos casos nos suele complicar la existencia, más aún cuando de la compleja sexualidad y su función sexual se trata de razonar. En relación a la TREC, Rodríguez (2019) la conceptualiza de la siguiente forma:

Una de las intervenciones psicológicas cognitivo-conductuales actuales que más eficacia han demostrado en el análisis, gestión y reformulación de creencias disfuncionales...Su hipótesis teórica central defiende que son principalmente las interpretaciones cognitivas de las situaciones que una persona experimenta las que provocan un estado emocional determinado...De esta forma, detectando la existencia de distorsiones a la hora de extraer una conclusión o idea ante un acontecimiento determinado y sustituyendo dichos pensamientos por otros más realistas, la consecuencia emocional puede poseer una naturaleza más racional y equilibrada. (p. 3)

Por su parte, Ruiz y Cano (2002) señalan que la TREC ofrece un conjunto de constructos emergentes, entre los que destacan metas y racionalidad, a las cuales se llega cuando las personas se proponen metas y se esfuerzan por alcanzarlas racionalmente, actividades que les acerca a la felicidad. Como principales metas humanas, se refieren a la supervivencia, competitividad y la felicidad, esta última puede ser perseguida a través de una o varias de sub-metas como aprobación o afecto, éxito y competencia personal en diversos asuntos y bienestar físico, emocional o social. Al hacer analogía con el fútbol, no podemos dejar de lado que mediante la práctica de este deporte, las jugadoras obtienen aprobación de sus entrenadores, el cuerpo técnico, gerentes, clubes, y especialmente, de los espectadores, quienes constituyen esa fuerza social motivadora que las llena de energía; igualmente, tienen la posibilidad de alcanzar el éxito cuando cumplen esos objetivos motivacionales, y finalmente, disfrutar de bienestar integral como lo más cercano a lo que conocemos como felicidad.

En este punto, Ellis, destaca la fuerte concepción filosófica de su terapia, siguiendo en gran medida la tradición estoica donde los humanos son seres propositivos en busca de metas personales, que constituyen a su vez, las filosofías



personales de cada cual. Como autor de esta investigación, me conecto plenamente con la acción que me mueve con el propósito de llevar este estudio de las cogniciones corporizadas acerca del ejercicio de la función sexual al escenario deportivo, del fútbol femenino.

De acuerdo con la TREC, Ruiz y Cano (ob. cit) resaltan otros dos términos de significación: cognición y procesos psicológicos, vinculados con los principios que postulan la interrelación del pensamiento, afecto y conducta, vínculo que también implica una mutua afectación. De igual manera, para este enfoque terapéutico, los principales componentes de la salud y los trastornos psicológicos se encuentran a nivel del pensamiento, a nivel cognitivo. Estos componentes determinantes son las creencias irracionales (exigencias) en los procesos de trastorno psicológico y las creencias racionales (preferencias) en los procesos de salud psicológica. En torno a estos dos aspectos, gira la intencionalidad investigativa acerca de las cogniciones corporizadas en las jugadoras de fútbol en Venezuela.

Una de las bondades del modelo terapéutico en referencia, es justamente su énfasis humanista-filosófico, al sostener que las personas, en cierto modo, sufren por defender filosofías vitales centradas en perseguir sus metas personales de modo exigente, absolutista e irracional, tal como las versionantes de esta investigación; así como afirmar que las personas son más felices, de modo general, cuando persiguen sus metas de modo anti-exigente, anti-absolutista, preferencialmente o de manera racional. Este modelo se condensa en el llamado ABC del funcionamiento psicológico, sostenido en el argumento de que la mayoría de las personas suelen mantener un modelo atribucional o causal sobre su propia conducta centrado en los eventos externos. Es así como la “A” configura el acontecimiento activador del sistema de creencias, el literal “B” es representativo de las creencias (racionales o irracionales activadas, y la letra “C” engloba las consecuencias que genera dicha activación. Es significativo destacar la fuerza que posee el acontecimiento, al punto que despierta las creencias independientemente si el mismo es pasado o reciente. El carácter emotivo conductual viene dado por las consecuencias que se derivan al activar esas cogniciones, que, en el caso de las futbolistas, se han corporizado de manera irracional acerca de la función sexual en su mundo sexocorpóreo, a modo de



distorsiones cognitivas o inferencias situacionales derivadas de las creencias, que las inhibe y limita en el goce de una función inherente a nuestra esencia vital.

De acuerdo con lo esbozado, no son los acontecimientos externos por lo general, salvo eventos externos o internos extremos: (suspensión de partidos con opción de pase al Mundial como ocurrió durante la cuarentena del año 2020 a raíz de la pandemia de la COVID 19, cancelación de partidos por lesión de la jugadora, entre otros), los que producen las consecuencias conductuales (ansiedad, disfunción orgásmica, anhedonia), emocionales (rabia, tristeza, impotencia) y cognitivas (“Mi vida sin el fútbol no vale nada”, “Debo abstenerme sexualmente para jugar en óptimas condiciones”, entre otras). Más bien el propio sujeto, aplicando su proceso de valoración personal sobre esos eventos, es quién en última instancia produce esas consecuencias ante esos eventos. El que esos eventos tengan una mayor o menor resonancia en sus consecuencias, es decir, produzcan estados emocionales perturbadores extremos e irracionales o racionales dependerá fundamentalmente de las actitudes valorativas (creencias) de ese sujeto particular.

Esos acontecimientos serán valorados en tanto y en cuanto impliquen a las metas personales del sujeto. Ahora bien, esas metas podrán ser perseguidas de modo irracional, produciendo un procesamiento de la información absolutista y consecuencias psicológicas trastornantes, o bien siguiendo un procesamiento de la información preferencial (Campbell, 1990) y consecuencias emocionales saludables. El malestar psicológico, como ya se ha expuesto, deriva de las creencias irracionales. Una creencia irracional se caracteriza, según Ellis (1990), por perseguir una meta personal de modo exigente, absolutista y no flexible. La connotación de irracionalidad viene dada, no por desequilibrio mental, sino por la carencia de lógica. Este autor propone que las tres principales creencias irracionales (creencias irracionales primarias) son: (a) Referente a la meta de Aprobación/Afecto: "Tengo que conseguir el afecto o aprobación de las personas importantes para mí". (b) Referente a la meta de Éxito/Competencia o Habilidad personal: "Tengo que ser competente (o tener mucho éxito), no cometer errores y conseguir mis objetivos". Referente a la meta de Bienestar: "Tengo que conseguir fácilmente lo que deseo (bienes materiales, emocionales o sociales) y no sufrir por ello".



Estas experiencias serían representaciones-modelos de las tres principales creencias irracionales que hacen vulnerable a las personas a padecer trastorno emocional en los aspectos implicados en esas metas. Por ende, hablar de sexualidad o su función sexual, en el caso de las versionantes, es notorio como estas tienen enraizadas creencias en correspondencia a dichas categorías, por ejemplo cuando se privan de ejercer la función sexual y que su entrenadora no se entere por miedo a una suspensión, o en su defecto, perder el rendimiento competitivo para no cometer errores por su bajo desempeño al día siguiente, e igualmente cuando de bienestar se trata, algunas usan su sexualidad para atraer a altos gerentes del club y obtener otros beneficios en comparación a otras jugadoras que se privan de esas actividades. Asimismo, hay tres creencias irracionales, derivadas de las primarias (creencias secundarias), que a veces son primarias, que constituirían el segundo eslabón cognitivo del "procesamiento irracional de la información": (a) Referente al valor aversivo de la situación: tremendismo "Esto es horroroso, no puede ser tan malo como parece"; (b) Referente a la capacidad para afrontar la situación desagradable: insoportabilidad "No puedo soportarlo, no puedo experimentar ningún malestar nunca" y (c) Referente a la valoración de sí mismo y otros a partir del acontecimiento: condena: "Soy/Es/Son...un X negativo (p.e inútil, desgraciado...) porque hago/hace-n algo indebido".

En cuanto a estas creencias, podemos citar algunas situaciones como, cuando a las futbolistas se les habla de las enfermedades de transmisión sexual, a modo de información, donde califican éstas como un acontecimiento horroroso, generador de incomodidades en el sentir y pensar de las mismas, muchas no soportan las imágenes acerca del tema y se retiran, otras no se acercan o pocas asisten a la jornada. Y ni hablar cuando de homosexualidad se aborda el tema, lleno este de prejuicios, de culpas, entre otros puntos de vistas condenativos.

En un tercer eslabón cognitivo, y menos central para determinar las consecuencias emocionales, estarían las distorsiones cognitivas o errores inferenciales del pensamiento y que serían evaluaciones cognitivas más ligadas a las situaciones específicas y no tan centradas como las creencias irracionales. La salud psicológica, por su parte estaría ligada a las creencias racionales. Ellis, es el único terapeuta cognitivo que llega a distinguir entre consecuencias emocionales negativas



y apropiadas o patológicas. El hecho de experimentar emociones negativas no convierte ese estado en irracional necesariamente, ni la racionalidad de la terapia racional emotiva (TREC) puede ser confundida con un estado "apático, frío o insensible" del sujeto. Lo que determina si una emoción negativa es o no patológica es su base cognitiva y el grado de malestar derivado de sus consecuencias.

Con referencia a este último aspecto, en la TREC se distingue entre: emociones apropiadas y emociones inapropiadas. En este sentido, se contraponen: (a) Tristeza: Derivada de la Creencia Racional: "Es malo haber sufrido esta pérdida, pero no hay ninguna razón por la que no debería haber ocurrido" versus Depresión: Derivada de la Creencia Irracional: "No debería haber sufrido esta pérdida, y es terrible que sea así". Si se cree responsable de la pérdida se condena: "No soy bueno", y si la cree fuera de control las condiciones de vida son: "Es terrible". (b) Inquietud: Derivada de la creencia racional: "Espero que eso no suceda y sería mala suerte si sucediera" versus Ansiedad: Derivada de la creencia irracional: "Eso no debería ocurrir, sería horrible si ocurre" (c) Dolor: Derivada de la creencia racional: "Prefiero no hacer las cosas mal, intentaré hacerlas mejor, si no ocurre ¡mala suerte!" versus Culpa: Derivada de la creencia irracional: "No debo hacer las cosas mal y si las hago soy Malvado/a" y (d) Disgusto: Derivada de la creencia racional: "No me gusta lo que ha hecho, y me gustaría que no hubiese ocurrido, pero otros pueden romper mis normas" versus Ira: Derivada de la creencia irracional: "No debería haber hecho eso. No lo soporto y es un malvado por ello".

En contraposición a las creencias irracionales, las principales creencias racionales primarias serían: (a) Referentes a la Aprobación/Afecto: "Me gustaría tener el afecto de las personas importantes para mí"; (b) Referentes al Éxito/Competencia o Habilidad personal: "Me gustaría hacer las cosas bien y no cometer errores". (c) Referente al Bienestar: "Me gustaría conseguir fácilmente lo que deseo". Las principales creencias racionales secundarias serían: (a) Referentes al valor aversivo de la situación: evaluar lo negativo. "No conseguir lo que quiero es malo, pero no horroroso". Referentes a la capacidad de afrontar la situación desagradable: Tolerancia. "No me gusta lo que sucedió, pero puedo soportarlo, o modificarlo si me es posible" y (c) Referentes a la valoración de sí mismo y otros en



el evento: Aceptación. "No me gusta este aspecto de mí o de otros, o de la situación, pero acepto como es, y si puedo la cambiaré".

Estas creencias facilitarían la consecución de las metas personales, aunque no siempre, y al no producirse disminuirían su impacto sobre el sujeto. La salud psicológica sería todo aquello que contribuiría a que el sujeto consiguiera sus metas con más probabilidad; es decir el auto-doctrinamiento en las creencias racionales y su práctica conductual. Es que precisamente, el contenido emocional y afectivo no puede ser dejado a un lado, ya que, la experiencia de la vida inicia desde lo emocional pues el cuerpo sexuado o la sexocorporeidad mejor dicho, se mueve a través de este contenido de información perceptiva, sensible, blanda y es allí donde el cerebro procesa, conecta con la vida para la acción, y es que cada emoción también viene culturalmente impregnada de sexo si al tema se va referenciar, más aún si de fútbol vamos a tratar, que es un deporte netamente movido por emociones.

Un aspecto importante de la TREC, lo plasma Ellis (1989) cuando diferencia entre la adquisición de las creencias irracionales y el mantenimiento de las mismas. Con el término adquisición hace referencia a los factores que facilitan su aparición en la vida del sujeto, tales como: la tendencia innata de los humanos a la irracionalidad Al respecto, señala que los seres humanos tienen en sus cerebros sectores precorticales productos de su evolución como especie que facilitan la aparición de tendencias irracionales en su conducta. Asimismo, los seres humanos, sobretodo, en la época de socialización infantil, pueden aprender de su experiencia directa o de modelos socio-familiares determinadas creencias irracionales. También se destaca en este punto que una persona puede haber aprendido creencias y conductas racionales que le hacen tener una actitud preferencial o de deseo ante determinados objetivos, pero debido a su tendencia innata puede convertirlas en creencias irracionales o exigencias.

Por otro lado, con el término mantenimiento, Ellis (ob. cit) se refiere a los factores que explican la permanencia de las creencias irracionales una vez adquiridas. Se destacan tres factores: (a) Baja tolerancia a la frustración: la persona, siguiendo sus exigencias de bienestar, practica un hedonismo a corto plazo ("Tengo que estar bien ya!") que le hacen no esforzarse por cambiar ("Debería ser más fácil"). (b) Mecanismos de defensa psicológicos: derivados de la baja tolerancia a la



frustración y de la intolerancia al malestar y (c) Síntomas secundarios: derivados también de la baja tolerancia a la frustración y de la intolerancia al malestar. Constituyen problemas secundarios y consisten en "estar perturbados por la perturbación" (por ejemplo, ansiedad por estar ansioso: "Estoy ansioso y no debería estarlo"). En resumen, se destaca el papel de la baja tolerancia a la frustración derivado de una creencia irracional de bienestar exigente o inmediato.

Un punto importante a destacar en el modelo propuesto por Ellis (ob. Cit), es que él amplía su ABC y no se queda en el diagnóstico de la irracionalidad, sino que, sustentado en su idea de cambio terapéutico, propone dos elementos signados con las letras D y E, que no son más que el debate de la creencia irracional y la elección de una creencia que pudiese ser inclusive no tan favorable, pero en ningún ocasiona malestar extremo a quien realiza dicha elección. En la TREC se distinguen varios focos y niveles de cambio, como son: los aspectos situacionales o ambientales implicados en el trastorno emocional (por ejemplo, facilitar a las futbolistas un ambiente de aceptación, reforzante de la conducta pro-social en cuanto a la actividad sexual se refiere). Sería un cambio en el punto A del modelo A-B-C. Igualmente, está el foco de las consecuencias emocionales, conductuales y cognitivas o sintomáticas del trastorno emocional (por ejemplo, en las mismas futbolistas, entrenarlas para el manejo de la ansiedad, acercarles estrategias para autorreforzarse positivamente sus logros sociodeportivos, cognitivos y sexuales, y exponerse gradualmente a las situaciones evitadas. Sería un cambio en el punto C del modelo A-B-C.

En las evaluaciones cognitivas del sujeto implicadas en la inconformidad por las propias habilidades sociales y emocionales, el autor de la TREC distingue dos focos: Uno, las distorsiones cognitivas o inferencias anti-empíricas (por ejemplo: "Me voy a poner muy nerviosa y no voy a poder realizar un pase conducente a gol") y el otro foco conformado por las creencias irracionales ("Necesito tener el afecto de todas mis compañeras de equipo y no soporto que me rechacen"). Serían cambios en el punto B del modelo A-B-C.

Para Ellis (ob. cit) los focos pueden y suelen producir modificaciones emocionales, cognitivas y conductuales. Y de hecho los tres focos se suelen trabajar conjuntamente mediante la TREC. Pero el foco más relevante para el cambio está en el punto B del modelo A-B-C, sobretodo en la modificación de creencias irracionales.



Por otro lado, existen diferentes niveles en cuanto a la "profundidad" y generabilidad del cambio. Estos niveles serían: Insight n° 1: Que el sujeto tome conciencia de que su trastorno deriva de B (Irracional) y no directamente de A. Insight N° 2: Que el sujeto tome conciencia de como él mismo por auto-doctrinación o auto-refuerzo mantiene la creencia irracional e Insight N° 3: Que el sujeto trabaje activamente la sustitución de las creencias irracionales por creencias racionales mediante tareas intercesiones de tipo conductual, cognitivo y emocional. La terapia TREC en suma, recorre secuencialmente esos tres niveles, soliendo ser muy directiva (aunque no siempre) en los primeros niveles y permitiendo convertirse en un método de autoayuda, más cercano al fin del tercer nivel.

Ubicados en el escenario que Ellis (ob. cit) propone para el cambio terapéutico se presenta una serie de técnicas en función de los procesos cognitivos, emocionales, conductuales y sexuales implicados en ellas. Entre las técnicas cognitivas, el modelo en referencia propone la Detección, *que* consiste en buscar las creencias irracionales que llevan a las emociones y conductas perturbadoras. Para ello se suele utilizar auto-registros que llevan un listado de creencias irracionales, permitiendo su identificación o un formato de auto/preguntas para el mismo fin. Se incluye también la *Refutación*, consistente en una serie de preguntas que se emplean para contrastar las creencias irracionales (y que posteriormente puede emplear la persona). Estas suelen ser del tipo: "¿Qué evidencia tiene para mantener qué?", "¿Dónde está escrito que eso es así?", "¿Por qué sería eso el fin del mundo?", entre otras. De igual modo, se presenta la Discriminación, que implica enseñar mediante ejemplos, la diferencia entre las creencias racionales o irracionales.

En este orden de ideas, Ellis (ob. Cit) propone el uso de tareas cognitivas, mediante auto-registros de eventos con guías de refutación, audios con sesiones donde se ha utilizado Refutación. En la técnica conocida como Definición, se enseña a utilizar el lenguaje más racional y correcta ("en vez de decir No puedo, decir, Todavía no pude..."). De la misma manera, las Técnicas referenciales motivan a hacer un listado de aspectos positivos de una característica o conducta, para evitar generalizaciones polarizantes. Y en cuanto a las *Técnicas de imaginación*, se utilizan, bajo tres modalidades: La Imaginación Racional Emotiva (IRE) donde se mantiene la misma imagen del suceso aversivo (Elemento A, del ABC) y modifica su respuesta



emocional en C, desde una emoción inapropiada a otra apropiada, aprendiendo a descubrir su cambio de la creencia irracional; la proyección en el tiempo para verse afrontando con éxito eventos pasados o esperados negativos a pesar de su valoración catastrofista, muy empleada en la psicología deportiva; y técnicas hipno-sugestivas en conjunción con frases racionales.

Por lo que se refiere a las técnicas emotivas, la TREC maneja las siguientes: uso de la aceptación incondicional, a pesar de lo negativa que sea su conducta como base o modelo de su propia auto-aceptación, métodos humorísticos para descentrarse de la visión extremadamente dramática de los hechos; autodescubrimiento: llegar a comprender que todos somos humanos y hemos tenido problemas, para así fomentar un acercamiento y modelado superador, pero imperfecto y el uso de modelado vicario mediante historias, leyendas, parábolas, para mostrar las creencias irracionales y su modificación; inversión del rol racional: se representa el uso de la creencia racional en una situación simulada para comprobar así sus nuevos efectos; ejercicio de ataque a la vergüenza, se logra al comportarse en público de forma voluntariamente vergonzosa, para tolerar así los efectos de ello (por ejemplo: verbalizar preferencias sexuales en conversaciones con las compañeras de equipo); ejercicio de riesgo, con el fin de asumir riesgos calculados (ejemplo: hablar a varias mujeres para superar el miedo al rechazo); repetición de frases racionales a modo de auto-instrucciones. Y construcción de canciones, redacciones, ensayos o poesías para construir textos racionales y de distanciamiento humorístico de los irracionales.

Por último, la TREC se apoya en técnicas conductuales, como las tareas para casa del tipo exposición a situaciones evitadas; técnica de "Quedarse allí", que busca recordar hechos incómodos como manera de tolerarlos; ejercicios de no demorar tareas para evitar la incomodidad; uso de recompensas y castigos, con el objetivo de reforzarse sus afrontamientos racionales y castigarse sus conductas irracionales y el entrenamiento en habilidades sociales, especialmente en asertividad.

Todas las técnicas anteriores, reafirman su vigencia, la facilidad para abordar, la estructura que presentan, por lo que pueden ser de apoyo significativo para el acompañamiento tanto informativo, psicoeducativo como de abordaje para las jugadoras con relación a la sexualidad y su función sexual, pues en algunos casos se



amerita la intervención individual, por la diversidad de situaciones, experiencias, traumas y demás sentires y pensares que por sus vidas acontecen y que derivan de creencias u otros acontecimientos vinculados con estas, cognitivamente corporizados en el deporte, como lo evidencian Etizen y Sage (citados en Gallo y otros, 2000), quienes distinguieron tres mitos o creencias irracionales fundamentales que se derivaron en estos años de aparición y desarrollo del deporte moderno. Al respecto, primer mito señala que la actividad deportiva-atlética masculiniza a las mujeres. Éste es quizás, uno de los estereotipos sobre el deporte femenino más persistente a lo largo del tiempo, ya que históricamente a las mujeres que han desarrollado sus capacidades motrices, socialmente se les ha estigmatizado de tener actitudes masculinas.

El segundo mito indica que la práctica deportiva es peligrosa para la salud de las mujeres. Se sustenta en que el grado de intensidad de la actividad física puede alterar el ciclo menstrual, dañar los órganos reproductores y los senos; en otras palabras, puede tener efectos negativos en la fertilidad y disminuir la capacidad reproductiva.

El tercer mito refiere que las mujeres no están interesadas en el deporte y que cuando lo ejecutan no lo hacen bien, como para ser tomadas en serio. A partir de los años 70 y 80 del siglo pasado, se produce un avance en la superación de este mito, debido al surgimiento de políticas públicas en varios países, orientadas a otorgar igualdad de oportunidades y responsabilidades sociales a los hombres y a las mujeres. En este contexto, el fútbol es, al parecer, más accesible y deseable para las mujeres. Ante lo dicho, la FIFA (ob. cit.) afirma, “el fútbol es el deporte con mayor crecimiento entre las mujeres a nivel mundial. Entrenadores que solo habían trabajado con niños/hombres ahora se encuentran trabajando con niñas/mujeres”. (p. 3).

Precisamente, son muchos de este tipo de creencias que las personas cognizan y corporizamos desde cualquier experiencia o acontecimiento activador, más aún cuando de sexualidad y su función se trata, motivado a todas las creencias irracionales, las conductas humanas siempre se ven perturbadas en esos casos, así sea emocionalmente, un ejemplo de ello, cuando se les realiza una pregunta en torno al tema de sexualidad a las mismas versionantes, y estas se empiezan a reír, expresan



sentirse nerviosas ante lo que piensan y puedan decir, desencadenando esto toda una respuesta fisiológica de ansiedad. Porque resulta importante reestructurar estas cogniciones corporizadas imperantes en sus vidas y en su deporte que han sido estereotipadas socioculturalmente en el fútbol.

### **Enfoque sociocultural de Vygotsky**

Para iniciar este apartado, quisiera compartir que una de las aristas que llamó mi atención durante mis estudios del doctorado en ciencias de la motricidad humana, fue la poca presencia en los discursos sobre estudios de la actividad cognoscitiva inherente a dicha motricidad, así como la dimensión sexual, pues mi sociedad de compañeros doctorandos, en el sendero de inquietudes investigativas, extendía su mirada a diversas e interesantes posturas de acción de tan mencionada motricidad, a otras intencionalidades donde el cuerpo estaba inmerso, principalmente al deporte, a la vida activa, la recreación, la educación física; sin embargo, ninguno insinuó interés por abordar el área sexual. Situación que detonó un conflicto entre el Jonathan psicólogo, el Jonathan sexólogo, el Jonathan profesor de educación física, el Jonathan investigador y el Jonathan persona, conflicto que no me permitía comunicar con claridad mi idea de tesis doctoral, dado que mi mensaje a muchos les llegaba como que si yo fuese a elaborar una especie de Kama Sutra actualizado, otros percibían la temática sexual como incompatible o ajena a las ciencias de la motricidad humana, debido a una visión reduccionista-biologicista, enfocada en el placer sexual y en la genitalidad.

En esta madeja cognitiva, ocurrió que, en una actividad práctica de clase con la Dra. Moraima Campos, ella presentó al hombre de Vitrubio, encuentro que significó para mí una revelación, mi pensamiento me llevó a cuestionarme, ¿cómo se podrá asignar sexo a ese cuerpo de la motricidad humana pero femenino? Esto me llevaría a mirar la cuestión desde su origen sociocultural, por los muchos aspectos influyentes del medio que se corporizan en la mente, permitiéndome repensar todo lo antes dicho, de una forma compleja y trascendente para el doctorado desde mis aportes, que seguro estoy, abrirá caminos a otros investigadores interesados en estos temas, tan necesarios de nuevos diálogos y conocimientos para la trascendencia de



ese ser que es parte de la creación y construcción, humana, sexocognitiva y sexocorpórea que somos socioculturalmente.

En este recorrido por la senda de mi idea de investigación, tropecé con Nieva (2009), para quien la creación cultural, como otras instituciones públicas, desempeñan un relevante papel en la construcción social de la identidad sexual, las imágenes transmitidas desde la literatura y el teatro reproducen las claves fundamentales por las que se reconoce hoy la masculinidad, la feminidad y sus múltiples variantes... la contribución literaria a lo largo de nuestra historia reciente a ha ayudado a consolidar en el imaginario colectivo estas elaboraciones socioculturales, tratando de promover o cuestionar los cambios e intercambios de roles tradicionales.

Así mismo, Nieva (ob. cit) reflexiona sobre los roles de género transmitidos por la literatura parece, de hecho, especialmente recomendable en el espacio científico europeo que establece la necesidad de potenciar el desarrollo de un pensamiento igualitario, utilizando para ello materiales y metodologías que contribuyan a una educación para la igualdad efectiva entre mujeres y hombres. Para este autor, la trascendencia de estos cambios propició el debate intelectual político en torno a la definición de identidad femenina, la reivindicación y progresiva asimilación de nuevos roles sociales planteaba la cuestión de cómo se entendía el “ser mujer”, surgía entonces un concepto nuevo “la feminidad”, que trataba de identificar la suma de los rasgos considerados esenciales para definir la identidad femenina. Como denunciaron algunas protagonistas: “ya no basta con ser mujer, había además que ser femenina” (p. 11).

Inmerso en un esbozo de investigación, que indiscutiblemente está embutido en la interacción sociocultural, creí pertinente buscar a Vygotsky (2009), para que nutriera el plano teórico y propiciara una mejor comprensión del conflicto que presentan las futbolistas acerca de la función sexual, debido a las cogniciones que han corporizado, recordando que este autor fundamenta su teoría en la idea que “la contribución más importante al desarrollo cognitivo individual proviene de la sociedad”. (p. 3), independientemente de que ese desarrollo sea o no funcional.

Vygotsky (ob. cit) creía que los padres, parientes, los pares y la cultura en general juegan un papel importante en la formación de los niveles más altos del



funcionamiento intelectual, por tanto, el aprendizaje humano es en gran medida un proceso social. La teoría sociocultural se centra no sólo en cómo los adultos y los compañeros influyen en el aprendizaje individual, sino también en cómo las creencias y actitudes culturales influyen en cómo se desarrollan la enseñanza y el aprendizaje. Según el teórico en referencia, los neonatos poseen limitaciones biológicas naturales en sus mentes, sin embargo, cada cultura es capaz de proporcionar lo que él denominó como herramientas de adaptación intelectual.

Estas herramientas permiten a los niños utilizar sus habilidades mentales básicas de una manera que les permita adaptarse a la cultura en la cual viven. Un ejemplo de lo que sería las diferencias culturales en cuanto al desarrollo de habilidades cognitivas, mientras que una cultura puede enfatizar estrategias de memoria tales como tomar notas, otras culturas podrían emplear herramientas como los recordatorios o la memorización. Los factores claves a considerar en esta teoría, son: (a) Factores culturales del desarrollo cognitivo: se asume que **el desarrollo cognitivo varía según la cultura** y (b) Los factores sociales del desarrollo cognitivo contribuyen a dicho desarrollo. Éste se debe a las interacciones sociales de formación guiadas dentro de la zona de desarrollo próximo; es así como los niños y sus pares logran la co-construcción del conocimiento. Para Vygotsky (ob. cit), el entorno en el cual crecen los niños influirá en lo que piensan y en la forma en como lo harán. Esto quiere decir que si la jugadora en su niñez careció de información en materia de sexualidad o le hicieron creer que esta era perjudicial conocerla, su vida sexual adulta girará en función de estas creencias.

Por otra parte, un aspecto de realce en la teoría sociocultural de Vygotsky, es el papel del lenguaje en el desarrollo cognitivo. Este autor sostiene que el pensamiento y el lenguaje son sistemas separados inicialmente desde el comienzo de la vida, la fusión se produce alrededor de los tres años de edad, con la producción de pensamiento verbal (lenguaje interior). Como consecuencia **el desarrollo cognitivo resulta de una interiorización del lenguaje**. En el desarrollo cognitivo, desde la perspectiva de la teoría sociocultural, los adultos son un factor importante, dado que transmiten herramientas culturales de adaptación intelectual que los niños internalizan. Estas no son más que las funciones mentales elementales: Atención, Sensación, Percepción y Memoria.



Eventualmente, por medio de la interacción dentro del entorno sociocultural, estas funciones se desarrollan en procesos mentales más sofisticados y eficaces, los cuales han sido llamados como las funciones psicológicas superiores. Por ejemplo, la memoria en los infantes está limitada por factores biológicos. Sin embargo, la cultura determina qué tipo de estrategias de memoria iremos desarrollando. Por ejemplo, en nuestra cultura se promueve tomar notas como un apoyo a la memoria. Sin embargo, en aquellas sociedades que carecen de escritura se deben desarrollar otras estrategias, tales como atar nudos en una cuerda para recordar, emplear guijarros, o la repetición de los nombres de los antepasados un gran número de veces hasta que se memoricen a la perfección.

De igual modo, Vygotsky (ob. cit), describe las herramientas de adaptación intelectual, o sea aquellas estrategias que permiten que los niños empleen sus funciones mentales básicas con mayor eficacia adaptativa, y están determinadas culturalmente (por ejemplo, las técnicas de mnemotecnia, mapas mentales, entre otros). Por lo tanto, el autor ve las funciones cognitivas, incluso las realizadas solo, como afectadas por las creencias, valores y herramientas de adaptación intelectual de la cultura en las que una persona se desarrolla y por lo tanto, determina socioculturalmente. Las herramientas de adaptación intelectual varían de una cultura a otra.

A su vez, la teoría citada realiza mayor énfasis en la contribución social al proceso de desarrollo. Para él es mucho más importante el aprendizaje que se produce a través de la interacción social por parte del niño con un tutor competente. El cual puede modelar comportamientos y/o proporcionar instrucciones verbales al niño, se refería a este fenómeno como un diálogo cooperativo o en colaboración. Con el fin de obtener una comprensión mejor de las teorías de Vygotsky sobre el desarrollo cognitivo, es necesario entender dos de los principios fundamentales de su obra: **el Otro más experto** y la **Zona de Desarrollo Próximo (ZDP)**.

En este sentido, el concepto del Otro más experto está íntimamente relacionado con el segundo principio importante de la obra de Vygotsky, la Zona de Desarrollo Próximo o Proximal. Este es un concepto importante que se relaciona con la diferencia entre lo que un niño puede lograr de forma independiente y lo que un niño puede lograr con la orientación y el apoyo de un Otro experto. Por ejemplo, un



niño que desea conocer cómo nació y no obtiene respuestas a las interrogantes que se hace, puede llegar a comprender este fenómeno con la orientación de unos padres sexualmente educados.

En cuanto a la zona de desarrollo próximo, la misma se explica como aquella área donde se debe instruir u orientar de manera más sensible, puesto que permite al niño desarrollar habilidades que van a ser la base para el desarrollo de las funciones mentales superiores. Vygotsky también consideró la interacción con los pares como una forma eficaz de desarrollar habilidades y estrategias. Esta sería la principal razón para sugerir que los profesores utilicen ejercicios de aprendizaje cooperativo donde los niños con menores competencias, logren desarrollar habilidades con la ayuda de compañeros más hábiles, como parte de la zona de desarrollo próximo.

Igualmente, Vygotsky (ob. cit) creía que el lenguaje se desarrolla a partir de las interacciones sociales, para fines de comunicación, él considera el lenguaje como la mayor herramienta del hombre, un medio para comunicarse con el mundo exterior, que juega un papel crítico en dos aspectos esenciales del desarrollo cognitivo: es el principal medio por el cual los adultos le transmiten información a los niños y se convierte en una herramienta muy poderosa de adaptación intelectual. A tales fines, distingue entre tres formas de lenguaje: (a) El habla social o la comunicación externa que se utiliza para hablar con otras personas, normalmente se presenta ya a la edad de dos años; (b) El habla privada, la cual se manifiesta a la edad de tres años, que se dirige a sí mismo y tiene una función intelectual y (c) El habla privada internalizada, la cual carece de audibilidad, ya que toma la forma de una función de auto-regulación y se transforma en un habla interna silenciosa, típica de la edad de siete años. Para Vygotsky, el pensamiento y el lenguaje son sistemas separados inicialmente desde el comienzo de la vida, su fusión se produce alrededor de los tres años de edad. En este punto el habla y el pensamiento se convierten en interdependientes: el pensamiento se vuelve verbal, y el lenguaje se convierte en la representación.

Cuando esto sucede, los monólogos de los niños se internalizan para convertirse en habla privada. La internalización del lenguaje es importante, ya que impulsa el desarrollo cognitivo. Vygotsky fue el primer psicólogo en documentar la



importancia del habla privada. A su juicio, ésta es el punto de transición entre el discurso social y el interior, el momento en el desarrollo donde el lenguaje y el pensamiento se unen para constituir el pensamiento verbal. Así el habla privada, es la manifestación más temprana del habla interna. De hecho, el habla privada es más similar, en su forma y función, a la voz interior del habla social.

El habla privada se define típicamente, en contraste con el discurso social, ya que el habla va dirigida a sí mismo, y no a otros, con el fin de autorregulación, en lugar de la comunicación. A diferencia del habla interna que es encubierta, el habla privada es manifiesta. En contraste con la noción de Piaget del habla privada que representa un callejón sin salida en el desarrollo. Vygotsky (ob. cit), concibió el habla privada como una revolución en el desarrollo que se activa cuando el pensamiento y el lenguaje pre-verbal y pre-intelectual se unen para crear fundamentalmente nuevas formas de funcionamiento mental.

Precisamente, ante todo lo expresado y en congruencia con mis planteamientos y los de autores convocados para nutrir mi trabajo doctoral, en referencia a lo cognitivo es fundamental reafirmar que aun cuando no es el propósito de educar a las versionantes, es necesario puntualizar estos aspectos que son los que de alguna forma llevan o guían a las futbolistas a instaurar esas creencias que cognitivamente quedan corporizadas más aún cuando de sexualidad y su función sexual se trata, es que precisamente la adquisición de estos aprendizajes se dan en los procesos de socialización del cuerpo con la interacción de su entorno local, aprendizajes que, como lo describe Vygotsky, son guiados y socialmente compartidos, postura que mantiene Varela desde su enfoque, pero desde lo micro de estas interconexiones nerviosas, neurológicas, sistémicas internas de cada persona que están en acción constante con el mundo.

### **Alto rendimiento deportivo**

La palabra “rendimiento” tiene muchos significados, bien en la lengua cotidiana, bien en el lenguaje científico, por ello, Martin, Carl y Lehnertz, (2001) según estos autores, es “el resultado de una actividad deportiva que, especialmente dentro del deporte de competición, cristaliza en una magnitud otorgada a dicha actividad motriz según reglas previamente establecidas”. (p. 24).



De acuerdo con Grosser (1992), desde las ciencias que se ocupan del entrenamiento existen cuatro puntos de vista para definir el alto rendimiento deportivo: (a) Desde el punto de vista de la pedagogía del entrenamiento: es la unidad entre realización y resultado de una acción motriz deportiva, orientada en una norma determinada. (b) De la física: se trata del cociente entre el trabajo y el tiempo empleado para realizar dicho trabajo. (c) de la fisiología: es el balance energético por unidad de tiempo. (d) De la psicología: constituye la superación cuantificable de tareas de prueba establecidas o alcanzar determinadas capacidades cognoscitivas, afectivas y psicomotrices.

Por tanto, el alto rendimiento deportivo supone la posibilidad de alcanzar el máximo potencial en las diferentes capacidades durante la competición. Para ello el deportista deberá desarrollarse mediante un proceso continuo, sistemático y científico que se conoce con el término de “entrenamiento”.

En tal sentido, Harre (1987), afirma que el entrenamiento deportivo es: “el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógico, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o disciplina deportiva”. (p. 63). En este sentido, el entrenamiento es el proceso crucial de índole sistemático integral para la preparación de los atletas para los niveles más altos del rendimiento deportivo.

Por otra parte, se consideran las capacidades físicas dentro del alto rendimiento deportivo. Al respecto, Barrientos (2014) indica que para el óptimo desarrollo del atleta, es necesario tener ciertas condiciones físicas y psicológicas que le permitan el logro de sus objetivos deportivos, por ello el autor comenta: “la condición física y psicológica hace referencia al estado del cuerpo y la mente de un individuo, capacitándolo para realizar diversas actividades con efectividad y rigor, evitando las lesiones y con un gasto de energía reducido”. (p. 2). Ante lo planteado, se mencionan las siguientes capacidades que están implícitas en el alto rendimiento deportivo:

**Potencia muscular:** Según López (2013): “Se refiere a la fuerza que puede aplicar una persona con un movimiento y a la velocidad con que dicha aplicación se concreta. Se trata, por lo tanto, de la capacidad de un individuo para ejercer fuerza



de manera rápida” (p.15). Por ende, dicho constructo en referencia al fenómeno en estudio, es necesario conocerlo y manejarlo por ser parte del vocabulario, además de la realidad en la que se desenvuelve la población deportiva, el cual debe trabajar constante mente bajo esta capacidad en pro de un alto rendimiento deportivo.

**Fuerza:** En cuanto a esta capacidad, González (2002) plantea que; “se entiende como la capacidad de producir tensión que tiene el musculo al activarse o, como se entiende habitualmente, al contraerse”. (p.19). Cabe destacar que, la fuerza aunque es parte de la naturaleza física del individuo, casi nunca se presenta en su forma más pura, aun cuando se habla de alto rendimiento deportivo, siempre se requiere de una preparación previa por parte del atleta para poder estar en forma en cuanto a esta capacidad. Por esto, el mismo autor comenta que, “es la fuerza óptima la que aporta el mayor beneficio en la realización técnica y en el resultado deportivo”. (p.21).

También, Verkhoshansky(2002), sostiene que “la fuerza es un resultado dinámico de cualquier movimiento deportivo que se manifiesta según sus componentes: velocidad de ejecución, resistencia que hay que vencer y duración del esfuerzo”. (p.17).Por tanto, tiene suma importancia en el desarrollo de la aptitud física de un individuo, tanto para nivel competitivo como en los programas de mejoramiento de la salud.

Por lo que, estos conceptos permiten comprender que cualquier actividad física como caminar, correr o realizar un récord del mundo, esta mediada por la contracción muscular. Como cualquier órgano de la anatomía debe funcionar en forma óptima para cumplir su objetivo, siendo para la población del alto rendimiento un hecho crucial para sus entrenamientos todo lo antes dicho.

**Resistencia:** De acuerdo con Hegedus (2001) “es una capacidad psicossomático-funcional compleja que se puede conceptualizar como la capacidad para oponerse a la fatiga”(p. 5). Desde luego, la persona que realiza un esfuerzo con una determinada intensidad y en un tiempo relativamente prolongado sin sentir los síntomas de la fatiga tiene resistencia e igualmente está posibilitada para persistir en el esfuerzo en mejores condiciones cuando aparecen los síntomas de fatiga.

Entre otras definiciones, cabe destacar a Manno (1991), quien la conceptualiza como la “Capacidad de resistir a la fatiga en trabajos de prolongada duración”.



(p.28). Por su parte, Weineck, (1988) expresa que es: “Capacidad física y psíquica que posee un deportista para resistir la fatiga” (p.55). Mientras que Harre (1987) afirma que consiste en la: “Capacidad para resistir la fatiga”. (p. 32) Con relación a la resistencia, ofrece un retraso en su aparición, al tiempo que permite una mayor tolerancia. Ese efecto puede resultar útil para el atleta en el entrenamiento al posibilitar realizar mayor número de esfuerzos específicos durante cualquier actividad que ejecute.

**Nutrición:** Hernández (2018) expresa que “es el conjunto de funciones orgánicas que transforman los alimentos para obtener la energía necesaria para el organismo”. **(p.3)**. Mientras que, Muñoz y López (2001) lo plantean como, “serie de fenómenos complejos por los que el alimento se ingiere, se asimila y se utiliza para que puedan llevarse a cabo todas las funciones del organismo, posteriormente se elimina en forma de residuo no reutilizable por el individuo”. (p.22). Por lo que, se razona entonces, que dicho constructo como proceso fisiológico, el cual el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos para proporcionar al cuerpo humano la energía necesaria.

**Flexibilidad:** Según López (ob.cit) “La flexibilidad es la capacidad del músculo para realizar el mayor recorrido articular posible sin dañarse. La magnitud del estiramiento viene dada por el rango máximo de los movimientos de todos los músculos que componen una articulación” (p.9). Se puede acotar que, es de carácter involutivo ya que se va perdiendo con el paso del tiempo. La flexibilidad no genera movimiento, sino que lo posibilita. También consiste en hacer que los músculos, los tendones, las fascias y las cápsulas se vuelvan flexibles, siendo esto fundamental para los atletas en el alto rendimiento deportivo.

**Gasto energético:** La Organización Mundial de la Salud (1998), define el GE como “el nivel de energía necesario para mantener el equilibrio entre el consumo y el gasto energético”; cuando el individuo presenta peso, composición corporal y actividad física compatibles con un buen estado de salud, se deben hacer ajustes para individuos con diferentes estados fisiológicos como crecimiento, gestación, lactancia y envejecimiento

Por otra parte, Frappier, Toupin, y otros en (2013) en sus investigaciones acerca del gasto de energía durante la actividad sexual en parejas jóvenes



sanas, concluyeron que “el gasto de energía durante la actividad sexual parece ser de aproximadamente 85 kCal o 3,6 kCal / min y parece realizarse a una intensidad moderada (5,8 MET) en hombres y mujeres sanos jóvenes. Estos resultados sugieren que la actividad sexual puede ser considerada, a veces, como un ejercicio significativo”. (p.01). por lo que, Para calcular las kilocalorías que gastas una persona, durante un ejercicio se debe utilizar una unidad metabólica llamada MET, que es el equivalente metabólico necesarios para realizar la actividad.

Cada actividad física y dependiendo de la intensidad tiene asignado METs específicos. Un MET equivale a  $0,0175 \text{ Kcal.} \times \text{Kg.}^{-1} \times \text{min.}^{-1}$ . Para convertir los METs en Kcal. /min., se debe aplicar una fórmula en la cual hay colocar el peso en kilogramos.  $\text{Kcal.} / \text{min.} = \text{MET} \times 0,0175 \times \text{PESO (Kg.)}$ . Entonces, partiendo de la anterior formula, la cual esta estandarizada a nivel mundial para la medición del gasto energético, es oportuno aseverar que hacer supuestos en relación a la variable ejercicio de la función sexual durante la pre competencia en relación con la variable alto rendimiento deportivo, podría ser vista desde las ciencias que estudian el sexo y su función, como una afirmación algo poco asertiva para la validación de esta creencia.

Acotando así, que dichos estudios y resultados cuantificables en relación a la creencia de que el sexo es considerado un ejercicio extremadamente desgastante para los atletas, por tanto es prohibido durante la precompetencia, se puede señalar que, la función sexual como gasto calórico es muy bajo, no comparable a ninguna actividad física. Así pues, Clworkout Powerbuilding (2014) en su presentación sobre practicar sexo versus deporte, plantea que, aunque no sea comparable según el momento, además de otros factores puede tener beneficios hormonales sobre el cuerpo y el rendimiento.

**Niveles óptimos de frecuencia cardiaca:** Según White (2017), la frecuencia cardiaca (FC) “es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto, y es importante conocer su comportamiento entre otras razones por su utilidad práctica como un índice de intensidad para dosificar el ejercicio físico”.(p. 1). Por lo que, es necesario para el investigador hacer referencia a los niveles adecuados en la frecuencia cardiaca.



Al respecto, White (ob.cit) expresa que la frecuencia cardíaca máxima; (Maximum Heart Rate o MHR) es la máxima frecuencia cardíaca que tu sistema cardiovascular puede tolerar de forma efectiva durante la actividad física. Una forma simple de calcularla es restar tu edad del número de 220. Por ejemplo, la MHR para una persona de 30 años sería de 220 menos 30, o sea 190. De modo que 190 es el número máximo de veces que el corazón de una persona de 30 años debe latir cada minuto durante el ejercicio y la actividad física. Sin embargo, ciertas medicaciones y factores físicos pueden provocar que la MHR sea más alta o más baja. (p. 01). Siendo esto, útil para el trabajo físico de los atletas en todo momento durante la precompetencia.

Por ende, el para lograr el alto rendimiento deportivo, el mismo ha de ser un proceso planificado, para determinar adónde ir y establecer los requisitos para llegar a ese punto de la manera más eficiente y eficaz posible, desde todas las dimensiones de la vida del atleta, impulsado por las exigencias cada vez más importantes que se le imponen al deportista para estar presente en los campeonatos olímpicos y mundiales. Situación en la que el elemento cognitivo corporizado tiene importante incidencia.

### **Conclusión**

La evidencia teórica presentada en este esbozo investigativo nos indica que existen diversas configuraciones teóricas referidas al ejercicio de la función sexual durante la precompetencia en el alto rendimiento deportivo. Su comprensión es clave para la interpretación de los fenómenos corporales conectados a la sexualidad y la acción que se ejerce desde el sentir y pensar. pudiendo este tema, contribuir en la praxis pedagógica, sexológica y psicológica del deporte. Permitiendo brindar mejoras de las capacidades intelectuales, sexuales y de rendimiento en los atletas que se adentren en este plano del conocimiento, no obviando a los profesionales que se atrevan a seguir incursionando desde estas nuevas tendencias paradigmáticas que buscan comprender la mente el cuerpo en el deporte.

Esto implica que la actividad deportiva de la alta competitividad, los entrenadores y demás especialistas puede considerar el tópico del ejercicio de la función sexual como discursos comunes y centrales, además de fundamental en los programas de entrenamiento como parte de la promoción de la salud general y



sexual para poblaciones de atletas elites. Perspectivas relevantes para el bienestar bio-psico-social de todo ser humano, dicho contenido permite acercarnos a áreas tan sensibles desde las funciones fisiológicas y cognitivas que están embutidas en el cuerpo y que estamos llamados a seguir acoplando, interactuando y desarrollando positivamente en las diferentes esferas del organismo humano.

Finalmente, desde el conocer y aprender sobre el sexo, sexualidad y función sexual más aun del ejercicio de dicha función, se puede orientar y educar integralmente la sexualidad y su ejercicio de la función sexual en el fútbol a las personas que integran un equipo, es decir, sea masculino o sea femenino, y en ese sentido se estaría hablando de género, en cambio, hablar del ejercicio de la función sexual se pudiese describir desde la cognición corporizada que abarca más las acciones operativas localizadas en la complejidad humana donde interactúan la mente y el cuerpo en su acoplamiento armónico, trascendiendo hacia la corporeidad como unidad funcional generadora de comportamiento y acciones guiadas por las partes micro mentales localizadas en cada parte de dichas funciones corporales; entonces, podemos señalar que cada ser humano es dependiente de procesos emergentes de contextos específicos guiados por las percepciones y que no son reducibles a una categoría como el género, sino que trasciende a otro nivel y constituye al mismo tiempo experiencias sexocorpóreas y sexocognitivas embutidas en sus contextos y creencias.

### Referencias

- Bianco F. (1999). *La variante fisiológica Aplicada al Sexo y a la Función Sexual*. Artículo publicado en 2009 libro 25 años, 25 autores de la sociedad médica de sexología (Revista en línea). Disponible: <http://es.calameo.com/read/0015487101fe0210bbed2>
- Barrientos, A. (2014) *Desarrollo de las Capacidades Condicionales en el Alto Rendimiento en Diferentes Deportes*. Artículo publicado en el blog Educación. Guatemala. Disponible: <https://es.slideshare.net/aleister1/las-capacidades-fisicas-en-el-alto-rendimiento-en-los-diferentes-deportes>
- Campbell, H. (1990). *Forma de aprovechar las creencias de la población local*. OPS. Noticias sobre IRA, 4, 13-14.
- Ellis, A. (1989). *Manual de terapia racional emotiva*. Vol. 2. Barcelona, España: Desclée De Brouwer

- Ellis, A. (1990). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona, España: Paidós.
- Frappier, Toupin, y Otros (2013) *Energy Expenditure during Sexual Activity in Young Healthy Couples*. Revista digital PLOS ONE. California. Disponible; <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0079342>
- Grosser, M. (1992) *Entrenamiento de la Velocidad*. Editorial Martínez Roca, Barcelona.
- Gonzalez J. (2002) *Fundamentos del Entrenamiento de la Fuerza. Aplicación al Alto Rendimiento Deportivo*. Editorial INDE publicaciones. Barcelona-España.
- Harre, D. (1987). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Estadium. Buenos Aires.
- Hernández, A. (2018) *Nutrición Conceptos y Clasificación*. Revista digital I Natación. España. Disponible; <http://www.inatacion.com/articulos/nutricion/nutricion1.html>
- Hegedus J. (2001) *La Ciencia del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Estadium. Uruguay.
- Lopategui, E. (2000). *Entrenamiento Deportivo: Distribución / Periodización anual del entrenamiento (periodos/fases/divisiones del entrenamiento anual)*. Universidad Iberoamericana. San Juan. Puerto Rico. Disponible <http://www.saludmed.com/CsEjerci/FisioEje/Entr-Per.html>
- López, R. (2013) *Potencia muscular*. Disponible [http://www.walkswebspr.com/uploads/1/3/2/7/13275263/educaci%C3%93n\\_f%C3%8Dsica.pdf](http://www.walkswebspr.com/uploads/1/3/2/7/13275263/educaci%C3%93n_f%C3%8Dsica.pdf)
- Montis, I. (2008). *Sexualidad Humana*. México: Editorial El Manual Moderno.
- Manno, R. (1991) *Fundamentos del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona.
- Muñoz, A. Y López, J. (2001) *Guía de Alimentación para el Deportista*. Editorial Tutor; colección En forma. Madrid.
- Ruiz J. y Cano J. (2002). *Manual de Psicoterapia Cognitiva*. Barcelona, España: Editorial Ubeda.



Sánchez J. Y Sánchez J. (1992) *Manual de Psicoterapia Cognitiva*. Editorial Ebook. Barcelona.España.

Verkhoshansky Y. (2002), *Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo*. Editorial Paidotribo. Barcelona.España.

Vygotsky, L. (2009). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores: interacción entre enseñanza y desarrollo. La Habana, Cuba: Universitaria.

World Health Organization (1998). *Obesity: preventing and managing the global epidemic*. WorldHealthOrganization.Geneva.

White, A. (2017) *Relación entre Frecuencia Cardíaca e Intensidad del Ejercicio*. Revista digital muy fitness. Disponible; [https://muyfitness.com/relacion-frecuencia-cardiaca-info\\_17460/](https://muyfitness.com/relacion-frecuencia-cardiaca-info_17460/)

# EDUCACIÓN SOMÁTICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA: VISIÓN DESDE LA CORPOREIDAD

**Linnet Emilia Alvares Graterol**

linnetemilia@gmail.com

Ministerio del Poder Popular Para la Educación

Betijoque – Venezuela

<https://orcid.org/0009-0008-5417-9735>

**Mercedes Moraima Campos**

moraimacampos.2020@gmail.com

UPEL-IPB Barquisimeto - Venezuela

<https://orcid.org/0000-0003-0221-5905>

## Resumen

La educación somática utiliza herramientas centradas en el movimiento porque sostiene que los seres humanos estamos dotados de una conciencia desarrollada que permite saber qué ocurre en nuestro interior cuando realizamos algún movimiento. Este ensayo de corte documental, tuvo como propósito, profundizar aspectos teóricos vinculados con el significado que autores como: Carvajal (1998), González y Guasone (2013), exponen sobre la educación somática en la educación física desde la corporeidad. La metodología de trabajo fue abordada a fin de lograr aspectos críticos para incursionar en lo interpretativo. Para ello se utilizó la hermenéutica para escudriñar el texto de los autores citados. Con ello resaltamos la importancia de la educación somática de acuerdo con, quienes la involucran a la experiencia emocional, social, cultural y física, únicas en cada ser, que constituyen la individualidad del entorno socio cotidiano. A manera de reflexiones conclusivas sostenemos que: la educación somática puede ser de gran aplicación en el área de educación física, porque direcciona el aprendizaje de la conciencia del cuerpo desde la experiencia personal. Las actividades formativas deben ser movimientos pausados que ayuden a fortalecer la conciencia emocional, social, cultural y física del ser humano. Hay que repensar la praxis pedagógica de los docentes de Educación Física porque en todo proceso educativo está implícita la corporeidad.

**Palabras clave:** Educación somática; Corporeidad; Educación Física.

## Abstract

Somatic education uses tools focused on movement because it maintains that human beings are endowed with a developed consciousness that allows us to know what happens inside us when we make a movement. The purpose of this documentary essay was to deepen theoretical aspects related to the meaning that authors such as Carvajal (1998), González and Guasone (2013) expound on somatic education in physical education from corporeality. The work methodology was addressed in order to achieve critical aspects to venture into interpretation. To this end, hermeneutics was used to scrutinize the text of the cited authors. With this, we highlight the importance of somatic education according to those who involve it in the emotional, social, cultural and physical experience, unique in each being, which constitute the individuality of the socio-daily environment. By way of concluding reflections, we argue that: somatic education can be of great application in the area of physical education, because it directs the learning of body awareness from personal experience. Training activities should be slow movements that help strengthen the emotional, social, cultural and physical awareness of human beings. It is necessary to rethink the pedagogical praxis of Physical Education teachers because corporeality is implicit in every educational process.

**Keywords:** Somatic education; Corporeality; Physical education.

## Introducción

El presente trabajo se propone vincular el área de aprendizaje de la educación física contextualizada en la corporeidad, donde consideramos se debe involucrar experiencias emocionales, sociales, culturales y físicas únicas en cada ser y, que constituyen la individualidad del ser humano en su entorno sociocotidiano. Al abordar una reflexión sobre el campo de la educación somática asociada a la educación física, partimos de ese maravilloso cuerpo creado por Dios, que viene a ser el objeto de estudio central en la mayoría de las ciencias y, de esto no escapa la especialidad señalada, cuyo fin es la consolidación de la educación bio-sico-antoposocial-cultural del individuo, como lo propone Le Breton (2002), donde la estructura física se pone en acción por medio de una serie de actividades planificadas por el docente, las cuales influirán en el desarrollo del hombre.

Es llamativo observar desde varios escenarios al docente de educación física laborando en ambientes que, en toda la geografía nacional venezolana, es generalizado (una cancha múltiple para baloncesto, voleibol), la cual es un espacio limitante, y las posibilidades de movimientos caen en posiciones reduccionistas, en la asunción de paradigmas no acordes con lo que se vive en la cotidianidad. En este sentido las clases entonces se tornan monótonas, improvisadas, sin tomar en cuenta el niño que aprende sus intereses y su madurez morfológica funcional. Aunado a ello está el tiempo adjudicado para la clase, menos de dos horas semanales, la planificación cerrada y centralizada con ejercitaciones de actividad física y deportiva, a la cual se le exige al niño cumplir semanalmente, sin que se mida sus efectos de ejecución: una sola vez a la semana, la cual al aplicarse el tabulador que rige los principios científicos del entrenamiento, donde se pregona que el ejercicio practicado una vez por semana no se obtiene buen resultado. Ello depara una triste realidad, carece de una educación somática, porque el docente no considera la corporeidad, ya que esta última trasciende el movimiento en el ser humano, abarcando categorías que permitan atender al niño, como ser humano que es, en toda su integralidad, como lo propone Campos (2017), cuando expresa que la



integralidad abarca aspectos motrices, cognitivos, sentires, vivir, convivir con los demás y consigo mismo.

Cabe resaltar que el área de educación física aún en este momento, predomina el binomio cuerpo y mente en la realización de actividades físicas, puesto que el docente lo desarrolla de manera automatizada carente de información que concientice al educando en el para qué y por qué de la educación somática en la educación física, desde la corporeidad.

En la praxis de la educación física se debe conocer que, ese cuerpo representa al ser y que el mismo es un tapiz que plasma en él, lo común en la sociedad y su cultura, bien sea para ser aceptado socialmente o en forma de desobediencia de las normas sociales. También puede ser considerado como el empaque del alma que toma acción por medio de la corporeidad. Es por ello, que conocer el cuerpo humano convendría ser el primer requerimiento para emprender una acción pedagógica, considerándose el enfoque adoptado por el docente, a fin de concebir el cuerpo como instrumento comunicativo y que expresa sus sentires emociones, pensamientos aflorándolos hacia el exterior, mediante la educación somática.

Desde esa perspectiva, los docentes de educación física debemos prepararnos para propiciar cambios en el desempeño didáctico, debido a que se va tener una tarea mayor, la cual parte de una visión profunda, donde durante el desarrollo de su praxis educativa, no solo se limite a que los educandos alcancen con sus ejecuciones participar en actividades académicas que se desarrollen, llegar solo a automatizar movimientos físicos o habilidades deportivas, sino a explorar otros cuerpos de la corporeidad que no se están desarrollando, y, a tener un control de lo inconsciente, con el fin de desarrollar la capacidad para reconocer, voluntariamente acciones, y de esta manera llegar a reorganizarlas, lo cual será producto de la educación somática que se le proporcione al niño.

Se considera que la educación somática puede ser de gran aplicación en el área de educación física, ya que esta permite el aprendizaje de la conciencia del cuerpo desde la experiencia personal. No solo durante la infancia sino para toda la vida, reconociendo la vinculación entre el cuerpo y la mente como parte del proceso vivido en la búsqueda de liberar restricciones. En este sentido, autores, como: Carvajal (1998), converge en distinguir que en la educación somática se engloban



varias disciplinas, las cuales son distintas, cada una con su propio énfasis educacional, terapéutico y psicológico. Dentro de este campo, se pueden resaltar algunos métodos como el Feldenkrais, Alexander, Pilates, Kiropractic stretching, relajación progresiva Jacobson o hasta Chi kung.

Es necesario entender que estos métodos, abordan tipos de actividades, empleadas muchas veces en actividades de la educación física, como entrenamiento. Los mismos son propuestos como educación somática, con el cual se logra el desarrollo de la propia sensopercepción, la autoconsciencia, el dominio de medios de observación, la manipulación, la articulación del movimiento, la visualización y otras herramientas y técnicas propias de este campo. Cabe destacar que el dominio del mismo no es general para la educación física, sino que es propio para especialista.

En este sentido es propicio esgrimir que este tipo de actividad física, fortalece la cognición y la educación somática, mediante la ejecución de movimientos libres, armoniosos y eficientes generalmente no se debe a ninguna condición física, sino a una comprensión consciente de uno mismo, como también hay personas que repiten infinitas veces un movimiento sin mejora alguna en su técnica y otras que en pocas sesiones de clase muestran avances en la ejecución. En consecuencia, a lo planteado, con este ensayo argumentativo, pretendemos abordar la educación somática a través de un análisis reflexivo sobre el papel de la educación física en este contexto. Todo ello con una resignificación de la misma, como lo plantea Rodríguez y Berón (2007), quienes argumentan que toda pedagogía es corporal.

Posición esta que Campos (ob cit) ha manifestado, cuando explicita que hay que repensar la educación y con ello cada una de las áreas del conocimiento, porque en todo proceso educativo está implícita la corporeidad. La autora prenombrada, nos recrea en la posibilidad de hacer propuestas desde “las ciencias de motricidad porque esta permite la comprensión y la explicación de las conductas motrices y cómo estas están imbricadas en las diferentes áreas del saber”. No solamente en la educación física, sino todas aquellas áreas donde está implícito el movimiento corporal, por lo tanto, nos ayudaría con la educación somática.



### **Definición de la Aceptación Somática: Breve Reseña Histórica**

Previo a desarrollar este análisis es preciso conocer el significado de la educación somática. La palabra Somática fue puesta en práctica por el Dr. Thomas Hanna desde 1970, la cual permitía definir las prácticas corporales que se sostienen en la autopercepción generando cambios en la persona de su conciencia de sí mismo. A partir de allí, se conoce la educación somática como área del conocimiento que permite ver la relación mente- cuerpo como dos matices de una misma obra de arte que pueden ser modificables mutuamente a pesar que son diferentes de la persona o soma.

Ante estas consideraciones González y Guasone (2013), plantean que; “El soma indica tanto funciones mentales como psicológicas, ambas como funciones del cuerpo: cuerpo como único proceso, el cual es llamado soma. Este no es el cuerpo, tampoco es la mente, es el vital” (p.12). Permittiéndonos inferir que el soma es lo que vive el cuerpo desde uno mismo, desde la autoconciencia corpórea, y cuerpo es lo que se ve, se toca, lo envuelto en piel, resaltando que los procesos sensoriales generalmente lo acompañan los procesos motrices.

En este sentido, en el área de la educación física escolar, es donde se puede poner de manifiesto ese soma instalándose en el imaginario de quienes lo imparten como asignatura donde el niño solamente realizará movimientos, a fin de mejorar una habilidad para jugar un deporte. Nada más alejado de la realidad, porque al revisar cierta literatura nos damos cuenta que es un proceso, donde está implícito, la cognición, el cuerpo, el sentir y las emociones. Porque el cuerpo lo es todo, cuando hablamos de un ser integral.

Entonces, desde este punto de vista la educación somática es el acto de enseñar a alguien cómo ser independiente integral, quien logra aprendizaje de nuevos conocimientos a través de su cuerpo y los movimientos que el mismo ejecuta. Para Castro y Uribe (2014) La educación somática es el arte, además de la ciencia interesada en procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente. En torno a lo planteado la educación somática posibilita la conciencia del soma y, considera sus capacidades sensoriales, readaptando comportamientos establecidos genéticamente. De igual manera, Ramón (2011), plantea que:



“La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento físico mental, también aborda la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que, surgen en nuestro cuerpo y, cuya mejoría influenciará los diferentes aspectos de nuestro ser” (p.43).

Se resalta, con esta posición, la posibilidad implementar en la praxis pedagógica del docente de educación física, formas de modificar funciones corpóreas, de tal manera de buscar ser conscientes de nuestras cualidades, atendiendo a las especificidades del cuerpo de donde emanan diferentes informaciones, se interpreta que, si no atendemos a las mismas, de manera holística, no habrá modificación alguna de nuestro soma y por ende del cuerpo.

Al analizar el valor pedagógico de la educación somática, la visualizamos como la forma de trascender el movimiento, más allá del simple desplazamiento de nuestros segmentos, piernas, brazos, etc., Aquí observamos una brecha, abierta entre lo planteado y lo que se ejecuta en la praxis de los docentes de dicha especialidad, porque la educación física está basada en la demostración, repetición y evaluación de un gesto motor o acción motriz, el cual se ejecuta generalmente deportivizando dicho gesto, la mayoría de las veces, sin considerar la comprensión del mismo; lo que desvirtúa el potencial de la persona para el desarrollo pleno de satisfacción y felicidad de manera democrática y participativa. Claro está, que para llegar a educar el soma es necesario la capacitación para el cambio y adaptación a nuevos desafíos. De esta manera se hace necesario considerar las necesidades de que se identifiquen sus potencialidades, limitaciones y el nivel de comunicación de cada estudiante, para buscar puedan llegar a auto conocerse, con el fin de que logren identificar su esencia corpórea a través de una educación, que forme a la persona consciente, libre y autónoma, inmersa en la educación somática. En ese sentido, se hace una reflexión con respecto a la postura de Castro (2004), quien plantea que con la educación del soma: “la acción pedagógica trata de ayudar al educando a expandir el rango de consciencia sensorio-motriz con el fin de afinar la capacidad de relación del individuo consigo mismo y con el resto del mundo” (p.168). He aquí, una realidad que debería cultivar el docente de la educación física, en la medida que



labore hacia la estimulación del binomio senso-motriz de tal manera que amplíe su actual praxis pedagógica cultivando algo más que lo automatizado, sino ser consciente el movimiento o la acción motriz que se realice, creemos de este modo, que habría mayor aprendizaje.

Acota el mismo autor, Castro,(ob cit), que este proceso puede observarse, y entenderse, si la educación somática se pone en práctica a través de los comando de voz del docente, es decir, describirle al estudiante, lo que debe notar de su movimiento, más no, si lo ejecuto técnicamente o no, acciones que ayuden a promover aprendizajes significativos, esto lo ayudará a que al incluir la manera lógica consciente de su ejecución, no actúe como un repetidor de movimientos mecanizados, sino como un constructor de sus “movimientos aprehendidos” desde su esencia.

Esta situación, nos invita a dejar atrás algunos modelos adquiridos, quizá por la ligereza de planificar las actividades de la educación física. Se trata de implementar una pedagogía, donde los acontecimientos diarios, nos lleve a alcanzar no solo altos performances, sino a considerar “el cómo lo hacemos y como vivimos las acciones corpóreas”, es decir, buscar hacia el desarrollo personal, lo que pudiese contribuir a la formación del carácter mediante la exploración consiente de lo vivido. La educación somática se basaría en que el estudiante conciba movimientos armoniosos que expresen con facilidad, debido al conocimiento consciente de sí mismo y que aprecie sus movimientos, hacia la búsqueda de un cuerpo cuyo lenguaje, este dado por códigos, que dejen huellas en la cognición del ser que aprende.

La educación somática se ha permitido la incorporación de una serie de principios, en los cuales Castro y Uribe (2014), consideraron que ella, es un nuevo campo disciplinario que agrupa aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y la interacción con el medio ambiente, por lo cual amerita un trascender en la acción docente que, transite hacia mejores aprendizajes. Estos autores plantean, para lograr dicha trascendencia sugerencias, que deben propiciar los docentes para con sus educandos, estas son:



1.- La interacción de fuerzas dentro del cuerpo y sobre él para favorecer la integración de la movilidad y la estabilización durante el reposo o la acción. Esto es un trabajo diferente a realizar por la presencia de fuerzas poco comunes que en la cotidianidad ejecutan los educandos.

2.- La relación entre contenido que viene siendo (órganos internos) y continente que aluden a (estructura músculo esquelética). Con ello aprende a sentir y a activar el vínculo órganos y movimiento, para discriminar la relación integrada entre ellos. Esta mecánica aplicada ayuda a tomar consciencia sobre la ejercitación que se llega a realizar.

3.- Las relaciones entre los puntos de apoyo y la dinámica del movimiento para clarificar y coordinar estructuras de soporte y de movimiento en cualquier acción motriz, esto ayuda a tomar consciencia sobre el inicio, desarrollo y culminación de los movimientos, lo cual mantiene la relación ejercicio y estructura motriz.

4.- La tridimensionalidad del cuerpo y del movimiento para aprender a articular sus diferentes partes, para definir tensiones y distinciones, para cambiar niveles y direcciones, para actuar simétrica y asimétricamente para moverse en trayectorias de mínima resistencia como las espirales y las diagonales. Esto se transita cuando se hacen movimientos exigentes, múltiples, pocos sencillos

5.- La relación entre las sensaciones internas y externas para aprender a auto-regular el tono, para discriminar el rango de sensaciones, para aprender a conectarse y desconectarse, para modelar el foco de atención, para ahondar entre las exigencias de alto nivel que deben ejecutarse de manera regulada para alcanzar ejecuciones progresivas conscientes.

6.- La relación entre sensación, sentimiento, pensamiento y deseo como componentes de la motricidad para orientar la lectura corporal sobre la manera de ser, hacer y estar en el mundo. Este aspecto parece y debería ser de gran importancia porque sería la manera de trabajar, no solo lo programado, sino tomar en cuenta necesidades e intereses de los participantes en un programa de educación corporal.

¿Cómo podemos abordar la educación somática desde la praxis de la educación física?

La temática de la educación somática, para la enseñanza de la educación física, la podemos abordar desde la acepción cuerpo. Para ello traemos a colación a



Barragán, (2007), quien ha expresado que la educación somática, tiene cabida al señalar que, la postura es un tema que surgió de una situación percibida en las áreas del entrenamiento del cuerpo del bailarín y de la creación coreográfica. Al aplicarse esta disciplina, se hizo para enseñar a sus cuerpos a crear con cuerpos, para ello, el profesor y el coreógrafo o artista entran en relación con ese otro sujeto y debe escoger las maneras más eficaces para establecer procesos de comunicación. De manera similar anteriormente se hizo un enunciado similar, en el cual se relacionaba la necesidad de que el docente de educación física educara de manera paralela el movimiento y su acto de consciencia sobre el movimiento ejecutado. Hay concordancia entre la postura de la autora citada y el movimiento psicomotriz.

Ante esta clara concordancia, debemos asumir como docentes de Educación Física el llegar a percatarnos de nuestro propio soma, para poder auxiliar a los estudiantes en su desarrollo en la ejecución de sus movimientos, somos modelos para ellos, por tal razón debemos ser ejemplo y tener concordancia lo que se dice con lo que se hace; ser consiente de nuestras propias habilidades y posibilidades corporales, de tal manera, que se le proporcione a los estudiantes aprendizajes que sirvan para la vida.

Seguidamente, las actividades para la educación somática son movimientos pausados bajo una guía verbal o manualmente a manera de favorecer la conciencia de las sensaciones. Para Joly (2001) existen diferentes métodos para la puesta en práctica de la educación somática, para evitar la simpleza educativa, y estos pudiesen ser desarrollados en las clases de educación física, ya que en el currículo educativo venezolano actualmente se plantean tres encuentros semanales a nivel de media general y dos a nivel de primaria; Los métodos serían los siguientes:

1.- La Técnica Alexander: Este método propone desarrollar formas para cambiar los hábitos ya estereotipados. El principio de la técnica es la relación entre la cabeza, el cuello y la espalda. Dependiendo de la óptima relación entre estas tres partes del cuerpo, nuestra actitud física y global puede ser diferente, su técnica es una educación somática de reeducación psico-física o de corrección postural, especialmente eficaz a la hora de modificar hábitos y patrones de movimiento.

La técnica consiste en tener claro, qué posturas son innecesarias para realizar actividades. Como el objetivo principal de esta técnica es concientizar sobre



el control de la cabeza, cuello y espalda, para así obtener la intervención primaria y luego la inhibición de estímulos como los determinó el autor, de esta manera al aplicar este método, se llega a reconocer los hábitos que causan tensión, y de localizar respuestas de acciones que se realizan de manera cotidiana. Puede inferir rápidamente aquello que causa rigidez o tensión. Es importante destacar que, con esta técnica se aprende a elongar la columna y liberar el cuello, tirando la cabeza hacia arriba y hacia adelante, por ser un movimiento similar a los animales, fue llamado método primario.

También con esta técnica llevar la atención a la cualidad del movimiento, pero restándole importancia al objetivo final que persigue, esto facilita que perciba con mayor intensidad, que movimiento está haciendo, cuál es su proceso, mecánica, lo cual hace que tome mayor conciencia sobre su ejecución correcta, aspecto que lo traduce en realizarlo de manera más fácil, al omitirse los esfuerzos físicos o fatiga.

2.- La Anti gimnasia: en ella, los movimientos propuestos ayudan a relajar los músculos acortados y los músculos contraídos del cuerpo, para darnos una movilidad excelente y placentera, en este método la persona es invitada a observar sensaciones que emergen de su propio cuerpo, también el contenido de sus pensamientos, así como la calidad de su imagen y de su estado emocional durante el desarrollo de la lección práctica, se busca ejecutar activamente y de manera agradable una serie de ejercicios que pasarán a formar parte de un aprendizaje significativo y estimulado. En síntesis, esta forma práctica permite llegar a ser conscientes de nuestras sensaciones corporales y darnos la oportunidad de descubrir o redescubrir el placer que puede brindar el movimiento realizado adecuadamente con respeto a nuestras limitaciones y adhesión a nuestro ritmo. Finalmente, el método favorece un clima de calma, autoconfianza y sin afán de autocrítica

3.- El Método Feldenkrais: Este método propone ampliar el repertorio de nuestras posibilidades de acción a través de la exploración de combinaciones de movimientos no habituales e inesperados. Este método se resume en su propósito al señalarse que con él se busca "aprender a saber cómo se actúa, lo cual es ser capaz de hacer lo que se quiere (...) es hacer lo involuntario voluntario, lo desconocido conocido, lo imposible posible de realizar" Se deduce que, esta educación somática servirá para aquellos personas que han logrado un performans en un deporte



determinado, que requieren hacer ejecuciones de grandes dificultades, como gimnastas y saltadores, porque deben a través de repeticiones adquirir destrezas de aprender a ser capaz de hacer lo que se quiere.

4.- La Gimnasia Holística: A través de la experiencia, este tipo de Gimnasia nos ayuda a encontrar un balance diferente en el uso de nuestro cuerpo, de nuestro ser en su totalidad. Esto incluye una búsqueda de alcanzar un adecuado tono muscular y una mejor regulación de nuestras funciones psicológicas. Se infiere que, al ir de nuestro ser a la totalidad, es posible ver, sentir, y pensar los movimientos de una forma totalizada, esto permite generar esquemas de la secuencia de movimientos, técnica que favorecerá a aquellos que necesiten alcanzar ejecuciones progresivas, de tal manera que desglosando el todo en sus partes, y, las partes hacia un todo, se logre mentalmente ejecuciones técnicas requeridas.

Una vez abordados cuatro de los métodos recomendados para ahondar y profundizar en la educación somática, se llega a la conclusión de que, los mismos pueden ponerse en práctica bien sea en las clases de educación física, en los entrenamientos deportivos, pero sobre todo en formar la conciencia corporal acentuando las prácticas específicas necesarias que incidan en la complejidad de la identidad de los estudiantes, involucrando sus capacidades emocionales, cognitivas y motrices. Sería un verdadero desafío centrar las clases en el propio cuerpo, su motricidad, conocimiento y el disfrute de hacer de lo cotidiano un manajo de experiencias desde el soma integrando los gustos, la personalidad y el estilo de cada uno de los estudiantes. Si esto lo pone en marcha el docente de la especialidad educación física, sin duda se va a transitar hacia el alcance de la Corporeidad dado que se va más allá de la educación mecanicista y simple que se observa en muchísimos escenarios educativos, tal como lo presentó Joly, (ob cit).

#### **Aspectos Conclusivos.**

Nos permitimos apuntar que la educación física como área académica encargada de educar al cuerpo, brinda la oportunidad de generar o enriquecer diferentes sentidos y significados del y sobre el cuerpo que se educa, permitiendo un incremento en su sensibilidad y la atención a aquellas corporeidades que en algún momento estaban silenciadas, quizás por continuos cambios y retos sociales; pero estamos en el momento idóneo donde la escuela estimule un aprendizaje con



verdadero significado para el estudiante, convencida que la educación física a través de la corporeidad promueve a encontrar internamente la armonía y el equilibrio que se demanda para una vida plena.

De esta mane a el análisis hecho sobre la educación somática hacia la corporeidad, va brillar en la medida que se destaque la importancia que tiene para la educación actual venezolana, dado, que vendría a ser la trascendencia del campo disciplinar que agrupa aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y el medio ambiente. Por todo lo anteriormente reseñado, interpretado y asociado a nuestra especialidad, la educación física, hago un momento de reflexión para invitar a todos los colegas que multipliquen en sus escenarios profesionales, la necesidad de aplicar la educación somática para agrandar el campo de acción de nuestra especialidad y darle apertura con mucho ahínco a realizar una labor educativa de excelencia y hacia un aprendizaje verdaderamente significativo, la ciencia lo estimula, sigamos este camino trascendental y pedagógico.

### ***Frase para Reflexionar***

Esta disciplina somática creada por Bonnie Bainbridge Cohen se define “como un proceso creativo a través del cual uno aprende a encontrarse y reconocerse a sí mismo y a los otros, todo mediante la exploración del cuerpo” Barragán, (2007).

### **Referencias**

Barragán Olarte, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos De Música, Artes Visuales Y Artes Escénicas*, 3(1), 105–159. Recuperado a partir de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442>

Campos, M (2017) Corporeidad y Educación: Ideas para Pensar. *Revista Gimno*. Año 1, Volumen 1 N° 2. Pp 11-17 Enero-Junio

Campos, M (2007) La Praxis Pedagógica en la Educación Física: Una Visión desde la Corporeidad. *Novedades Educativas*. N° 198. Junio

Carvajal, A (2014). Clases del Método Feldenkrais. <https://stgofeldenkrais.wordpress.com/2014/02/12/el-metodo-para-ana-carvajal/>.



- Castro, J y Uribe, M (2014). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano.* [Archivo PDF].  
<https://www.metodofeldenkrais.com/wp-content/uploads/2014/09/EDUCACION-SOMATICA.-pdf>
- Castro, J. (2004). Pedagogía de la corporeidad y potencial humano. *Revista Educación Física y Deporte*, 23(1), 7-17.  
[https://Dialnet.pedagogiadelacorporeidadyPotenciaHumano-5212261%20\(1\).pdf](https://Dialnet.pedagogiadelacorporeidadyPotenciaHumano-5212261%20(1).pdf).
- Castro, J., y Uribe, M. (2010). La Educación Somática: Un Medio Para Desarrollar El Potencial Humano. *Educación Física Y Deporte*, 20(1), 31-43.  
<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.3388>
- González, G y Guasone, V (2013). La Educación Somática. EL PELDAÑO • N° 12 2013.  
<http://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/elpeldano/article/download/224/187>.
- Joly, Y. (2001). *Educación Somática y Salud.* [Archivo PDF]  
[http://www.yvanjoly.com/downloads/Educ\\_som\\_salud-esp.pdf](http://www.yvanjoly.com/downloads/Educ_som_salud-esp.pdf).
- Mc Evenue, K (2011). Los siete principios de la Técnica de Alexander.  
<https://www.ceciliaelias.blogspot.com.2010/>
- Ramón, S (2011). Mejora tu acción con la conciencia somática.  
<https://www.metodofeldenkrais.com/mejora-tu-accion-con-la-conciencia-somatica/>

