

# Pedagogía de la Corporeidad y Potencia Humano

**Mg. Julia Adriana Castro Carvajal**

Universidad de Antioquia,  
Instituto Universitario de Educación Física  
Medellín, Colombia

[juliacas@edufiscia.udea.edu.co](mailto:juliacas@edufiscia.udea.edu.co)



Alfredo Laverde

# Pedagogía de la Corporeidad y Potencial Humano

Julia Adriana Castro Carvajal

## RESUMEN

Frente a la pregunta sobre el desarrollo del potencial humano y la función de la motricidad en esta tarea de humanización, se propone una pedagogía que busca activar en las personas la capacidad del movimiento intencionado y significativo que conduzca al autoconocimiento. Esta propuesta ubica a la acción y sus múltiples dimensiones como el fundamento de la experiencia humana, caracteriza a la motricidad como capacidad desde una perspectiva compleja y sistémica, y recupera como centro del aprendizaje el conocimiento de sí mismo para ser capaces de actuar con libertad y poder desarrollar el potencial personal.

## ABSTRACT

As opposed to the question on the development of the human potential and the function of the motricidad in this task of humanización, one sets out a pedagogy that looks for to activate in the people the capacity of the deliberate and significant movement that it leads to the self-knowledge. This proposal locates to the action and its multiple dimensions like the foundation of the human experience, it characterizes to the motricidad like capacity from a complex and sistémica perspective, and recovers like center of the learning the knowledge of itself to be able to act with freedom and power to develop the personal potential.

## PALABRAS CLAVES

Corporeidad, potencial humano, pedagogía. **KEY WORDS**

Corporeal nature, human potential, pedagogy.

## LA EMERGENCIA DE LA ACCIÓN

A partir del paradigma de la motricidad, planteado por Manuel Sergio (1994), se reconoce el movimiento intencional y significativo para el sujeto, como el dispositivo que manifiesta su condición de ser práxico y contribuye a su constitución como humano. La motricidad vista de esta manera adquiere una dimensionalidad distinta convirtiéndose en la corporeidad misma, donde la vivencia de la acción conecta al ser consigo mismo, los otros y su entorno.

La acción es entonces, intencionalidad operante, es la evidencia de la interacción cuerpo-mente, es el contacto entre lo interno y lo externo del sujeto, el adentro y el afuera. Esta intencionalidad se configura a partir del conjunto de experiencias que se dan en distintos niveles del vivir del sujeto, las cuales se presentan a continuación como dimensiones de la acción, Figura 1, (Castro, 2004).



Figura 1. Dimensiones de la acción

**Sensación/sentir:** dirigir activamente la consciencia para medir las sensaciones.

**Percepción/percibir:** distinguir, organizar e interpretar las sensaciones provenientes de múltiples realidades para la comprensión del ser y estar en el mundo.

**Sentimiento/emocionar:** "las emociones son acciones que se viven como dominios de conductas relacionales determinando los haceres posibles y el razonar" (Maturana, 1996,43).

**Conocimiento/conocer:** "Dominio cognoscitivo de coordinaciones

de acciones en la praxis del vivir de una comunidad de observadores"<sup>1</sup> (Maturana, 1996, 63). Este dominio contiene todos los significados que ha construido la persona en su relación entre su interior y su entorno, el cual se muestra mediante el lenguaje que expresan la comprensión simbólica de las acciones.

**Lenguaje/lenguajear:** "es coexistir en interacciones recurrentes bajo la forma de un fluir recursivo de coordinaciones de acciones y emociones." (Maturana, 1997,166).

**Moverse/hacer:** evidencia de la interacción entre la consciencia y el entorno en búsqueda de la satisfacción de una intención, manifestada en formas de movimiento.

**Intención/deseo:** expresión de los deseos, intenciones, expectativas que surgen del hacer, sentir, percibir, conocer, lenguajear y emocionar.

La calidad de interacción de estas dimensiones o la preferencia de una de ellas manifestada en la acción, dependerá de la intención de quien se mueve en relación con sus procesos orgánicos y su contexto socio-cultural, pero entre todos hay una interdependencia que no se puede menospreciar y que solo tiene sentido separarlas para hablar de ellas.

## AUTOCONOCIMIENTO Y POTENCIAL HUMANO

Según el Diccionario de Filosofía de Ferrater (2002,1878), el vocablo "intención", no solo expresa la acción misma y el intento de tender hacia algo, sino el acto de entendimiento, como un modo particular de atención. Incluso menciona que algunos autores árabes plantean la tesis de un "ser intencional como realidad presente en la mente. La mente es atencional, en cuanto tiende a las cosas, y las cosas son intencionales, en cuanto tienden al ser".

Esta perspectiva se asemeja a planteamientos provenientes de la neurobiología y las ciencias cognitivas, como es el caso de Várela (1997,174) quien plantea el concepto de enacción, en el cual se vincula como una unidad la consciencia y la acción, a manera de una "cognición corporizada". De igual forma, los postulados de Ruiz (1995), provenientes de la teoría de la metacognición, hablan de metacognición para referirse al "proceso dinámico y complejo

---

<sup>1</sup> Para Maturana, los seres humanos vivimos en comunidades cognoscitivas, cada una de ellas definida por el criterio de aceptabilidad de lo que constituyen las acciones de sus miembros, donde nuestra condición de observador y la observación misma, son operaciones dentro del lenguaje y se interceptan dentro de nuestra corporeidad como el dominio operacional por medio del cual todas surgen.

caracterizado por una progresión de cambio en el control de sí mismo y de sus acciones", dominio que se produce atendiendo al conjunto de conocimientos, procedimientos, sentimientos y actitudes que intervienen en las múltiples interacciones que realiza el sujeto en su medio y con los demás.

Toda persona tiene el potencial para sentir el propio movimiento con gran refinamiento y orientarse hacia la intención con una atención activa, convirtiendo el movimiento en una acción intencional, pero realmente la mayoría de las personas no se han dado cuenta de éste potencial, permaneciendo extraños ante sí mismos, ignorando lo que hacen e incluso sin darse cuenta que lo ignoran.

La imagen corporal que cada uno ha configurado a partir del repertorio sensorio-motriz alcanzado en el desarrollo ontogenético y moldeado por la educación y las experiencias personales, determinan no solo lo

qué piensa de sí mismo, sino lo que hace y la manera de hacerlo (Hanna, 1994). Su configuración profundamente impresa en el sistema nervioso, tiende a volverse habitual, teniendo como consecuencia que la persona reaccione con patrones fijos, incapacitándola muchas veces para formar otra respuesta, es decir, le dificulta el proceso creativo y la capacidad de adaptación a una nueva situación o expresión.

Es por esto que es necesario desarrollar y refinar en las personas el conocimiento que una persona puede poseer de sí misma, de la huella sensorial de sus emociones, pensamientos y acciones, para poder gobernar su acción, actuando de forma intencional y significativa. Para Feldenkrais (1992), es precisamente la toma de consciencia de lo que se hace, la llave para despertar el propio potencial, "algunos aprender a conocer cómo actúan y así son capaces de hacer lo que quieren".

## **LA MOTRICIDAD COMO CAPACIDAD**

Para los griegos, la capacidad, que en ocasiones se traduce como potencialidad, era expresada bajo el vocablo "dunamin" y entendida en el sentido que le otorgó Aristóteles, significa la "capacidad para ser o actuar" (Sen,1996,54). Desde este enfoque, la motricidad es

poder actuar intencionalmente para satisfacer el potencial humano de desarrollo e interactuar con el otro y el entorno. La motricidad vista de esta forma se explica desde las siguientes características, figura 2 (Castro, 2004).

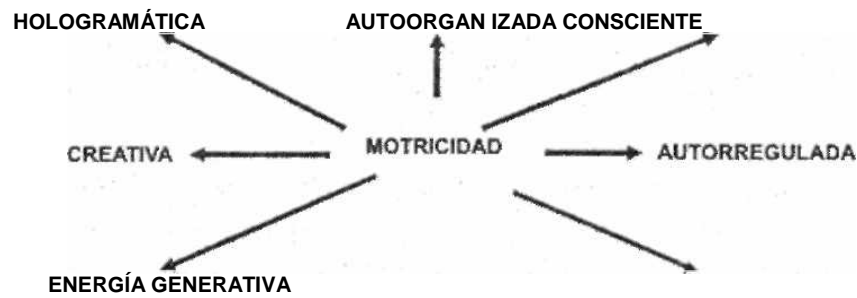


Figura 2. Características de la motricidad

**Autoorganizada:** la motricidad es una de las expresiones del ser humano, considerado como un sistema vivo, dinámico, abierto e inteligente. Se comporta como una unidad relacional, donde los elementos que la conforman están en constante interacción y cuyos atributos están determinados por su capacidad de autopoiesis\*, permitiéndole generar su propia energía de transformación para autodelimitarse y diferenciarse del contexto.

**Hologramática:** la motricidad es un sistema complejo por la sobreabundancia de sus relaciones, por sus diversas posibilidades de conexión con los diferentes subsistemas que lo componen. En principio, es un sistema que considerado bajo el ángulo del todo, es uno y homogéneo y desde el ángulo de las partes es diverso y heterogéneo (Morin, 1977). Las relaciones existentes en el sistema, conducen a una interconexión

donde el cambio de uno de sus elementos supone la alteración de todos, de hecho, cuando la motricidad se altera, moviliza las demás capacidades humanas.

**Creativa:** la motricidad emerge de las posibilidades del sistema de organizarse a partir de la copulación entre el caos y el orden, de la confluencia de la experiencia instintiva y la adquirida, de la necesidad de humanizarse, expresarse, adaptarse; lo que le permite al ser humano hacer de la motricidad una constante exploración de formas expresivas de movimiento valiosas e innovadoras y lúdicas, convirtiéndose en un dispositivo que contribuye a su proceso constante de autoconstrucción y búsqueda de trascendencia.

**Autorregulada:** la motricidad alude a un movimiento intencionado, es decir, con propósito, donde la condición presente del sistema es debi-

---

*'Referido a la organización de los sistemas vivos como entidades autónomas y autoproducidas, El ser vivo es "una red de procesos de producción de componentes que de manera continua y recursiva se generan y manifiestan como una unidad concreta en un espacio físico" (Maturana, 1996:226).*

da, al menos en parte, a sus propias acciones. El sistema actúa, siente la acción y las consecuencias de ella, compara con lo que es sentido como la meta, actúa para acercarse más al estado deseado, siente de nuevo, compara de nuevo y actúa de nuevo (Goldfarb, 1998).

**Generativa:** la motricidad como organización activa es a su vez productora de sí. en ella se evidencia el postulado de Sergio, según el cual "el ser humano se hace, haciendo"(1999,72). Irrealidad de sí mismo depende de la acción, de la percepción de la experiencia, sea lo que sea que la persona perciba, constituye la realidad, y esa realidad está en continuo cambio.

**Energía:** la motricidad es vida. La vida es una constante transformación de materia en energía. Dicha transformación de energía manifiesta la relación dialéctica entre la naturaleza y cultura.

**Consciente:** la motricidad es movimiento consciente. Según Gómez (1991,8), esta consciencia del movimiento se desarrolla a partir de "una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo, el medio y las intención de sus acciones; constituyéndose en un componente esencial de la formación de un sentido cohesivo del yo». Esta consciencia supone una alineación entre intención, atención y acción.

Una vez descrita la motricidad como capacidad desde una perspectiva compleja y sistémica, surge la pregunta sobre ¿cómo lograr activar el propio potencial desde una motricidad intencional y consciente?. La propuesta pedagógica que ha continuación se presenta, surge como un opción para construirse modos de ser, sentir, hacer y estar en el mundo.

## PEDAGOGÍA DE LA CORPOREIDAD

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.

De igual forma, como se había mencionado anteriormente, el movimiento y la manera de moverse, dependerá de la imagen corporal que se ha configurado de sí mismo. En consecuencia, si se desea cambiar la forma de actuar, habrá que cambiar tal imagen a partir de un cambio dinámico en el proceso mismo de las acciones.

El aprendizaje que esta pedagogía propone se basa en el movimiento intencional, orientado 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, llevándolo a despertar su potencial.

La didáctica entonces, no se orienta a enseñar un movimiento particular, sino que lleva a la persona a hacer las distinciones anestésicas necesarias para desempeñar un movimiento consciente y a ponerle sentido a la experiencia de moverse, articulando la intención a la acción. Es decir, el aprendizaje es selectivo y usa el movimiento para centrar la atención en lo que le interesa a la persona reconocer y encontrar, proveniente del entorno o del interior de su soma, como una forma de retroalimentación intrínseca.

Lo primero que se busca metodológicamente, es que la persona experimente que es posible sentir diferente y con mayor afinación, permitiéndole tener una experiencia nueva de moverse, de estar "incorporado" (en el cuerpo), que rompe el cír-

culo del hábito y lo lleva a "darse cuenta", de dónde la información sensorial de la que está siendo consciente, puede proceder. Las sensaciones son distinciones que hacen posible la acción. Aprendiendo a hacer distinciones más refinadas, se es más capaz de especificar una meta y estar en mayor capacidad de alcanzarla.

Para esto, es necesario desarrollar la habilidad para dirigir la atención, sin lo cual el proceso de aprendizaje sería imposible. En este sentido, el método del profesor consiste en describir de forma verbal lo que el alumno debe notar, a qué debe atender, sin incluir ninguna demostración. El profesor de esta manera está refinando la meta en términos dinámicos, dirigiendo la atención del estudiante al cómo se está moviendo, en lugar de a dónde debe llegar. Aquí el propósito no es lo importante, sino la forma de lograrlo y ésta puede ser mejorada.

Los principios pedagógicos sugeridos son:

- Principio de la experiencia personal: la consciencia de sí y la relación con el mundo surge en las coordinaciones consensuales en la dinámica del vivir, donde se debe privilegiar la percepción de la experiencia de quien se mueve, es decir, desde adentro.
- \* Principio de atención al proceso: participación activa en el aprendizaje lo que implica conocer las estrategias y los recursos para la acción.



- Principio de fluencia: captar las distinciones que hacen posible una acción, ser capaz de especificar la intención y estar en capacidad de lograrlo.
- Principio de libertad: despertar el potencial para autorregular los propios procesos. Actuar por elección y no por hábito.
- Principio de la creatividad: experimentar respuestas adaptativas y actuar desde diferentes opciones para alcanzar el propósito.
- Principio de la transferencia: de los fundamentos básicos del movimiento a la complejidad del ser.
- Principio de sарcalidad: Disfrutar lo que se hace, sensación de comodidad y placer.
- Principio de espiral: partir de la experiencia previa, de la historia filogenética y ontogenética del movimiento hacia una motricidad compleja para reconstruir la intencionalidad de la acción.

En conclusión, la Pedagogía de la Corporeidad considera que ampliando el rango de conocimiento sensorio-motriz a partir de la organización y articulación de su acción (movimiento intencional), se logra una imagen corporal más completa que influye en la percepción que el individuo tiene de sí mismo, del mundo y de su capacidad de actuar en él. Teniendo en cuenta que la acción es algo que no existe en sí misma, sin emoción, lenguaje, sensación, percepción, pensamiento y conocimiento, la afinación de la acción, transforma toda la diná-

mica del vivir de quien la experimenta, despertando sus posibilidades de autoconocimiento y habilitándolo para satisfacer sus necesidades humanas al hacer un mejor uso de su potencial.

## BIBLIOGRAFÍA

CASTRO, Julia. Sentidos de la motricidad para la promoción de la salud. Armenia: Kinesis, 2004.

FELDENKRAIS, Moshe. La dificultad de ver lo obvio. Buenos Aires: Paidós, 1992.

Ferrater, Mora. Diccionario de Filosofía. Barcelona: Ariel, 2002.

GÓMEZ, Ninoska. Movement, Body and Awareness: Exploring Somatic Processes. Québec: Université de Montreal, 1991.

HANNA, Thomas. Somática: Recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud. México: Ediciones Yug, 1994.

MATURANA, Humberto y BLOCH, Susana. Biología del emocionar y Alba Emoting. Santiago de Chile: Dolmen Ediciones, 1996

MATURANA, Humberto. La realidad: ¿objetiva o construida?. Tomo II. Fundamentos biológicos del conocimiento. Barcelona: Anthropos, 1996.

MATURANA, Humberto y Verden-Zoller, Gerda. Amor y juego: Fundamentos olvidados de lo humano. Santiago de Chile: Instituto de Terapia Cognitiva, 1997.

MORIN, Edgar. El método. La naturaleza de la naturaleza. Madrid: Cátedra, 1977.

RUIZ, Miguel. Competencia Motriz. Madrid: Gymnos, 1995.

SEN, Amartya. Desarrollo y Libertad. Barcelona: Planeta, 2000.

SERGIO, Manuel. Motricidad Humana. Lisboa: Instituto Piaget, 1994.

Um Corte  
Epistemológico. Lisboa: Instituto Piaget, 1999.

VARELA, Francisco, Thompson, Evan y Rosch, Eleanor. De cuerpo presente: Las ciencias cognitivas y la experiencia humana. Barcelona: Gedisa, 1997.