



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

¿EXISTE LO VIRTUAL EN LO REFERENTE A LA MOTRICIDAD VITAL?

No voy a tratar de hablar sobre educación, ni sobre formación, ni tan siquiera sobre motricidad, Educación Física, etc. Escribir sobre la diferencia entre lo presencial y lo virtual implica hablar sobre la forma en que vivimos, es un debate entre hacia donde creemos que avanza el mundo y hacia donde queremos que vaya. Incluso podría derivar en una pelea entre lo tecnológico y lo humano, o entre lo personal y lo compartido.

Este tiempo de pandemia nos ha hecho encerrarnos entre cuatro paredes y aislarnos del mundo físicamente, alejarnos de las personas para evitar contagios, en realidad para tratar de sobrevivir, y eso ha hecho que forzosamente haya emergido con mucha más fuerza el mundo de lo virtual, se ha potenciado el mundo de la comunicación virtual, pero a la vez, a medida que pasaban los días aislados, emergía la necesidad de expansión y de relación con el medio y con los demás, el encontrarse con uno mismo y con los demás, sintiendo la libertad de poder hacerlo y respetar las normas sociales.

Nunca tanta gente salió a la calle a hacer deporte, pasear mascotas, caminar. Los que lo hacían antes y los que nunca lo han hecho; esa necesidad de salir, de respirar libertad, muchas veces ante la incertidumbre de esta época. Somos seres relacionales y ese es uno de los pilares del ser humano, la dependencia de la relación, que, si bien podemos vivir aislados, la relación es lo que nos da sentido.

La virtualidad no deja de ser una forma de relación que nos puede acercar a las personas que están lejos, ya sea unos pocos kilómetros, o ya sea al otro lado del mundo, pero también puede ser una herramienta que nos distancie de nuestros seres más próximos o que nos aisle en una burbuja irreal de relaciones virtuales.

¿Dónde se encuentra nuestro yo en lo virtual? ¿Qué tiene de positivo y de negativo? Nuestra motricidad tiene mucho que ver con el mundo que nos rodea y en cómo decidimos relacionarnos con él mismo, pues a través de ella percibimos, sentimos y nos emocionamos ¿La forma de sentir es la misma en la virtualidad que en la presencialidad? Personalmente creo que no, aunque ahí entramos en el debate sobre cómo y a través de qué percibimos el mundo ¿Es lo emocional una suma de percepciones y estímulos neuronales? ¿Transcendemos a través de impulsos nerviosos o hay algún tipo de cuestión que se nos pasa?

El debate se antoja antiguo, que si uno nace o se hace, que si uno siente o aprende a sentir, aprende la persona o el cerebro ¿Lo que percibimos a través de los sentidos es real? ¿Cuál es la realidad verdadera si todos y cada uno de nosotros la percibimos, vivenciamos e interpretamos de forma diferente? Si en la medicina tradicional ya se habla de la epigenética y se reconoce que nuestra interacción con el contexto puede provocar alteraciones genéticas, no hay ninguna duda de que somos mucho más que un cerebro en un cuerpo y que nuestra motricidad y forma de percibir el mundo va más allá de las interpretaciones de nuestro centro de control.

Necesitamos percibir a través de todos nuestros sentidos (no solo los fisiológicos), y poder interpretar nuestra realidad para poder manifestarnos y adaptarnos a un contexto que yo personalmente me opongo a interpretar como virtual, una reunión nunca es igual presencial que virtual (aun llegando a los mismo acuerdos). Lo mismo nos pasa con las percepciones que podemos tener de una charla escrita a través de cualquier plataforma digital, pues en ésta, el tono y la intencionalidad la pone principalmente el lector, y en una presencial, más allá de la imagen las connotaciones las pone el emisor de la información. Nada tiene que ver un hola virtual con un abrazo presencial, yendo más allá, nada tiene que ver hacer deporte en una maquina a practicarlo en el medio real (ya sea por la ciudad, o por el monte). Y lo mismo nos pasa con todas las acciones.

En un aula, el hecho educativo va mucho más allá de lo que se dice, de los contenidos y de las frases. El valor de la educación se encuentra en las interacciones que se producen ya no en ese lugar, sino en ese tiempo compartido que no necesariamente serán cuatro paredes, pero que precisan de la presencialidad.

En estos tiempos de pandemia, esto no es muy factible por una cuestión sanitaria, pero hemos de aprovecharlo para aprender otras cosas y de otras formas en nuestros entornos más cercanos, inclusive para aprender a estar más con uno mismo y aprender a escucharse y conocerse.

La OMS hace continuas recomendaciones sobre la actividad física que se debe desarrollar semanalmente, incluso lo agrupa por edades. Creo recordar que últimamente ya habla de 5 horas a la semana, y hace 35 años decían (no lo leí en

ningún lado o no lo recuerdo) que entrenar 15 minutos 3 veces a la semana que ya producía beneficios para la salud. Desde mi punto de vista, aunque no se cumplieren las recomendaciones de la OMS y las personas hiciésemos ejercicio 3 días a la semana de forma periódica, acompañado de una dieta “prudente” que evitara excesos, nuestra vida sería mucho mejor y seríamos más felices, pues podríamos disfrutar mucho más de los diversos placeres que supone el “buen vivir”.

Hoy en día nadie puede negar eso y nadie debería permitirse el lujo de no practicar ejercicio, pues si bien reiniciar después de tiempo inactivo tiene “su coste” y su esfuerzo, una vez que empezamos a percibir las mejoras también empezamos a disfrutarlo. Esta obviedad nos sucede con todo, también con los aprendizajes, comenzar a profundizar en un tema suele costar su esfuerzo, pero cuando vamos entrando en materia y conociendo más, el esfuerzo se convierte en placentero y hasta corremos el riesgo de “engancharnos”.

En el momento actual existen otros riesgos. El hecho de que la pandemia dure tanto tiempo y se esté prolongando nos está alienando, y si bien podría servir para relacionarnos más con nosotros mismos, también está contribuyendo a acercarnos a las personas de forma virtual, y corremos el riesgo de alejarnos físicamente. Últimamente estoy cuestionándome si las próximas recomendaciones de la OMS en lugar de hablar de hacer 5 horas de ejercicio moderado a la semana, no tendrán que ir en la dirección de obligarnos a relacionarnos más con otras personas, pero de forma presencial, para percibirnos al menos en diferentes dimensiones: poder tocarnos, sentir las miradas, las presencias y el poder interactuar con el otro.

¿Será que tenemos que recordar que la escuela es un lugar de socialización? Que los contenidos más allá de ser importantes son la disculpa. Quizás nuestro rol como docentes está cambiando y aun no lo sabemos ¿Cómo educar para el futuro con herramientas y métodos del pasado? Y con esto no reniego de nada, ni niego la utilidad, sino que creo que posiblemente debemos replantearnos qué sociedad está por venir o qué cambios asoman en un futuro próximo, pues pienso sinceramente que como docentes, como padres, como seres humanos tenemos el deber de anticiparnos en la medida de lo posible.

José María Pazos Couto

Universidad de Vigo (España)
chema3@uvigo.es