

CORPOREIDAD E IMAGEN CORPORAL, IDIOMA GESTUAL, TIEMPO Y ESPACIO PERSONAL



CORPOREIDAD IMAGEN CORPORAL, IDIOMA GESTUAL, TIEMPO Y ESPACIO PERSONAL

Estimado docente, lee y analiza desde tu experiencia personal el siguiente caso:

Juan desde muy pequeño solía jugar con sus amigos del barrio a tumbar latas, y por cierto, tenía muy buena puntería. En casa siempre había latas de diferente tamaño con las que jugaba y desarrollaba su fantasía y creatividad. Se mostraba siempre seguro durante el juego, y si bien no siempre ganaba, en casa siempre lo felicitaban y le decían: “Tus manos hacen magia con las latas”. No saben cuán feliz le hacía saberse hábil y reconocido. Hoy, que es un adolescente, recuerda con mucha emoción cómo esa habilidad que de niño demostraba, ahora lo acompaña en su deporte favorito el balón mano, que además lo acerca mucho a su padre con quien se siente muy identificado ya que fue quien le enseñó este juego. Pero además, muchos de sus ademanes, gestos y de manera especial su mirada, la ha heredado de su padre. Aunque a él no le agrada que lo comparen, los que lo conocen saben que es así.

Juan es muy hablador y cuando relata su vida siempre toma como referencia el día en que empezó a practicar el balón mano, pues ha sido una experiencia que ha marcado su vida y, siempre comenta que cuando practica este deporte el tiempo pasa volando. Juan es de dar fuertes apretones de mano y abrazos, se muestra muy afectuoso, a diferencia de su hermana menor, ella es más desconfiada y no gusta acercarse mucho a las personas, aunque las conozca.

Vinculación con nuestra práctica pedagógica

¿Qué imagen tiene Juan de sí mismo y de su cuerpo? ¿Se sentirá identificado con la imagen corporal que proyecta? ¿Qué experiencias de su vida habrán influido en la construcción de su imagen corporal, sus gestos, la forma de percibir el tiempo y su espacio personal?

Así como Juan, todos tenemos una imagen corporal que se va desarrollando, cambiando, reconstruyendo a lo largo de nuestra vida y con la cual podemos o no sentirnos satisfechos e identificados en un determinado momento. Sin embargo, nuestra corporeidad también se expresa en nuestro idioma gestual, el tiempo personal y el espacio personal con el que nos reconocen e identifican los demás.

La importancia de que los docentes de Educación Física sean conscientes de la presencia de estas experiencias en la vida de nuestros estudiantes radica en la oportunidad de promover aprendizajes significativos desde la corporeidad durante el desarrollo de su identidad, la comprensión de su cuerpo y su expresión corporal, así como, sus relaciones con los demás, a partir de sus habilidades sociomotrices.

1.1 Corporeidad y aprendizaje significativo

La experiencia de Juan no es única, les ocurre a todos nuestros estudiantes y es, en el marco de la toma de conciencia de esa experiencia – que no siempre puede ser grata – que se deben promover aprendizajes significativos porque se parte de la vida del ser mismo en proceso de desarrollo de su imagen corporal, su gestualidad y su percepción del tiempo y espacio personal, se constituye en potenciales contenidos de aprendizaje que hablan de su identidad, como lo señala de manera explícita la competencia 1 de Educación Física:

Se desenvuelve de manera autónoma a través de su motricidad:

“El estudiante comprende y toma conciencia de sí mismo en interacción con el espacio y las personas de su entorno, lo que contribuye a construir su identidad y autoestima. Interioriza y organiza sus movimientos eficazmente según sus posibilidades, en la práctica de actividades físicas como el juego, el deporte y aquellas que se desarrollan en la vida cotidiana. Asimismo, es capaz de expresar y comunicar a través de su

cuerpo: ideas, emociones y sentimientos con gestos, posturas, tono muscular, entre otros.”¹

Para lograr aprendizajes significativos es necesario que la experiencia de aprendizaje posea un significado en sí misma y en el estudiante, es decir, que ésta posea en su estructura de conocimiento ideas inclusoras con las que pueda relacionarse. Para lograr el aprendizaje de un nuevo concepto, según Ausubel, es necesario tender un puente cognitivo entre ese nuevo concepto y alguna idea de carácter más general ya presente en la mente del estudiante.



Esta competencia además implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende su cuerpo:** Es decir, interioriza su cuerpo en estado estático o en movimiento en relación al espacio, el tiempo, los objetos y demás personas de su entorno.
- **Se expresa corporalmente:** Usa el lenguaje corporal para comunicar emociones, sentimientos y pensamientos. Implica utilizar el tono, los gestos, mímicas, posturas y movimientos para expresarse, desarrollando la creatividad al usar todos los recursos que ofrece el cuerpo y el movimiento.

Como se puede observar, el desarrollo de la corporeidad de los estudiantes, su comprensión, su reflexión, su toma de conciencia y ejercicio en su vida cotidiana está relacionada a esta primera competencia que moviliza e involucra:

- Conocimientos
- Habilidades y destrezas
- Sentimientos
- Emociones
- Valores

¹ MINEDU, 2017. Currículo Nacional de la Educación Básica, p58.

- Vínculos con los demás

Que hacen de este proceso de aprendizaje una experiencia altamente significativa, de mucha importancia en su desarrollo personal y que abre un sinfín de posibilidades para enfrentar los retos de su vida diaria.

1.2. Significantes y significados corporales

Vamos a analizar sobre el **significante** y los **significados** atribuidos al cuerpo en la Educación Física.

Significado y significante son parte de la estructura de un signo.

- El significante, o el aspecto totalmente material de un signo, como el sonido de la palabra cuando pasan las vibraciones del aire por las cuerdas vocales en la garganta.
- El significado o concepto mental, como la idea de lo que representa esa palabra.”²

El significante es la forma material que toma el signo, no siempre es lingüístico, puede ser una imagen. El significado es la imagen mental, el concepto que representa, que varía según la cultura.

Por ejemplo: si el significante es una cinta negra, el significado puede ser una señal de luto, porque alguien acaba de morir.

En Educación Física tomaremos los siguientes significantes con sus respectivos significados:

SIGNIFICANTE		SIGNIFICADO
• Imagen corporal	→	• Cuerpo representado
• Idioma gestual	→	• Cuerpo expresado
• Tiempo personal	→	• Cuerpo vivido
• Espacio personal	→	• Cuerpo prolongado

Estos significantes con sus significados son representativos de lo que tradicionalmente estudiamos como el sujeto y su contexto.

² Artículo “La palabra corporeidad en el diccionario de Educación Física”. Portal Deportivo portaldeportivo.d Nº 4 enero 2008

En lo referido al sujeto se desarrollan todos aquellos significantes que hacen al conocimiento de sí mismo como la imagen corporal, el idioma gestual, el tiempo y el espacio personal, todos ellos desenvueltos como pluralidades de la corporeidad humana.

En lo referido al contexto, se acentúa la manifestación de los significados de la propia corporeidad en relación con la motricidad humana, acción esta que se muestra al interactuar con los demás, con objetos, en distintos espacios y tiempos. Estos significados son nombrados como cuerpos integrantes de la corporeidad, así veremos el cuerpo representado, el cuerpo expresado, el cuerpo vivido y el cuerpo prolongado, cuyos denotados son desplegados a continuación.

1.2.1 Imagen corporal: cuerpo representado

Paul Schilder, psiquiatra alemán a principios del siglo XX estudió la conducta de sus pacientes amputados que “sentían y percibían” sus miembros fantasmas. Él trabajó el origen de esas sensaciones, los registró e integró, deduciendo así la formación de una imagen corporal³.

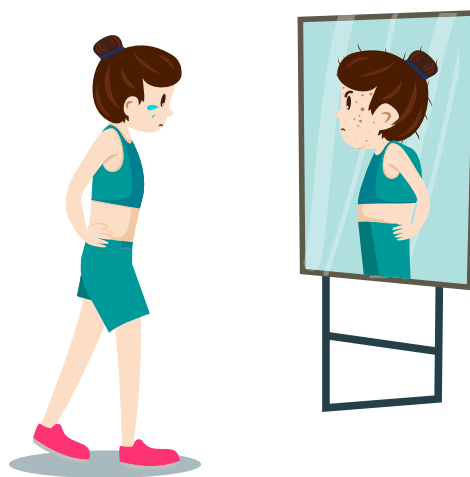
El Dr.Schilder denominó imagen corporal a la representación mental que se forma del propio cuerpo, independientemente de que exista de manera orgánica. Es por ello que una persona con un brazo amputado, abrazaba moviendo todo el cuerpo como cuando tenía los dos. Esa persona seguía “viéndose” mentalmente completa y su cuerpo respondía a la imagen mental, no a la material.

A partir de esta comprobación surgieron enfoques y teorías terapéuticas que aún hoy están evolucionando para explicar la relación entre el cuerpo pensado, mostrado y actuado.

La imagen corporal es lo que **“yo creo que es mi cuerpo”**, que generalmente no coincide con la imagen que vemos en un espejo de nosotros mismos, o con la apariencia que reflejamos en los demás. La imagen corporal se construye, destruye y reconstruye constantemente. Sin embargo, muchas veces queda instalada una imagen vieja o distorsionada. ¿Por qué?

Por ejemplo una persona cree tener un cuerpo torpe aunque en realidad es hábil, porque hubo esta serie de situaciones y creencias que le confirmaron su torpeza:

1. Experiencias (rompió objetos a su paso),
2. Percepciones (no conocía o comprendía ese objeto, entonces lo manipuló y lo rompió)
3. Actitudes (es ansioso, toquetea demasiado)
4. Los demás,(familia, amigos, novio le dicen: cada vez que tocas algo lo rompes)
5. Emociones (temor, vergüenza, enojo, culpa por las roturas ocasionadas)
6. Recuerdos(rompí ese adorno tan lindo cuando era un niño)
7. Identificaciones (soy como mi padre que siempre rompe cosas)



³ Schilder Paul." Imagen y apariencia del cuerpo humano". Paidós. México.1994

Un ejemplo diferente podemos evidenciar en el caso de Juan, para quien la percepción de su imagen corporal es positiva:

1. Experiencias (hábil para tumbar latas)
2. Percepciones (manipulaba latas de todo tipo en casa con mucha facilidad, siempre fueron parte de sus juegos)
3. Actitudes (sereno, seguro, manipulaba siempre las latas)
4. Los demás, (familia, amigos : Tus manos hacen magia con las latas)
5. Emociones (alegría, satisfacción por sus éxitos de niño y adolescente)
6. Recuerdos (ganaba siempre en el juego de tumba latas)
7. Identificaciones (soy como mi padre muy hábil en el balón mano)

La imagen corporal es una construcción continua y permanente, siempre existe la oportunidad de reconstruirla y mejorarla, con una palabra, un pensamiento o una acción que instale una nueva percepción corporal, justamente es allí donde la tarea del profesor de Educación Física cobra una importancia trascendental.

1.2.2 Idioma gestual: cuerpo expresado

Lo que pienso de mi cuerpo lo digo **en** mi cuerpo y **con** mi cuerpo, a través de un idioma corporal que es personal y también universal. Los pensamientos y los sentimientos se reflejan en la morfología, en la apariencia y en los movimientos de nuestra corporeidad.

Allan Pease⁴, estudioso del lenguaje gestual, manifiesta que en un mensaje hay un:

- 7% que se dice con palabras
- 38% que se comprende por el tono y volumen de la voz con que es dicho.
- 55% que se concreta con gestos del rostro, de las manos, del cuerpo en general que lo ratifican o rectifican.

⁴ Pease Allan. "El lenguaje del cuerpo: cómo leer la mente de los otros a través de sus gestos". Planeta. Buenos Aires. 2000

Por ejemplo: ante una frase como “Hoy es un lindo día”, según el tono de voz con que es dicha, puede ser interpretada como afirmación o como sarcasmo o ironía. Según los gestos que acompañen a las palabras y a su entonación, como pulgares hacia arriba o hacia abajo, el receptor captará contradicción o afirmación. Generalmente queda grabado visualmente el significado del gesto más que el de las palabras.

La corporeidad se manifiesta en el cuerpo expresado por gestos, ademanes, posturas, miradas, saludos, modales y una infinita variedad de movimientos que hablan de la identidad. Recordemos la historia de Juan, en donde se decía: “...muchos de sus ademanes, gestos y de manera especial su mirada la ha heredado de su padre...” Más allá de que el idioma gestual, en su caso, pueda relacionarse con su padre, estos en Juan se hacen propios de su identidad y personalidad.



Observemos el cuerpo expresado con la cabeza, si bien la sola postura de la cabeza: erguida o inclinada, ya nos está mostrando signos y significados específicos, vamos a detenernos en el rostro.

El rostro tiene emblemas faciales⁵, expresiones naturales que se evidencian en dos zonas:

- la de los ojos, cejas y frente.
- la de la boca, nariz, cachetes y mentón.

En la zona de los ojos, cejas y frente el foco es la mirada. La mirada manifiesta control. Inspección, vigilancia, dominio, autoridad pasan por la forma de mirar, así como también ternura y solidaridad.

Miramos lo que nos interesa, podemos estar frente a alguien en un transporte público, cara a cara, y ese otro que seguramente nos incomoda por su proximidad, deja de existir si no lo miramos. Así también podemos estar lejos de otra persona, con muchos otros individuos entremedio y con solo cruzar el espacio sosteniendo las miradas, nos acercamos al punto de intimidad. El movimiento de las cejas y el fruncimiento del ceño enmarcan el mensaje de la mirada.



La boca también manifiesta su repertorio:

Abierta para la sorpresa, cerrada o levantando el labio superior para el disgusto, con desaprobación o asco cuando se saca la lengua, morderse los labios cuando estamos nerviosos, curvarlos hacia abajo en el enojo....

⁵ Knapp Mark. “La comunicación no verbal, el cuerpo y el entorno”. Paidós. México. 1997

El peso de las emociones⁶: el miedo, el enojo, la culpa, la envidia y la vergüenza son la carga de la mochila personal que encorva nuestra espalda. La inclinación o curvatura de la columna vertebral se manifiesta como característica morfológica por una postura sostenida en el tiempo.

Las manos son palabras gestuales. Las manos son conversadoras por sí solas⁷. Con las manos se hacen ademanes heredados de familia, saludos de pertenencia, propios de varones o de equipos deportivos, modos de agitar o de no mover, específicos de un país, mímicas intencionales, muchas veces universales, que se realizan para graficar palabras, pensamientos y sentimientos.

1.2.3 Tiempo personal: cuerpo vivido

La percepción del tiempo de nuestra corporeidad es una sensación que nada tiene que ver con el tiempo definido y comprendido en unidades mensurables.

Desde siempre los seres humanos hemos calculado y medido el tiempo, por ciclos lunares o solares, por temporadas de siembra y cosecha, por estaciones y cambios climáticos, con aparatos más o menos sofisticados.

Las unidades actuales como segundo, minuto, hora, día y año son relativamente modernas y dependen del artefacto inventado para registrarlas. Las nociones temporales como: Antes y después, o lento y rápido, adquieren otra idea cuando las observamos desde los tiempos corporales:

- Antes de un nacimiento.
- Después de una muerte.
- Rápido como el paso de la juventud.
- Lento como la espera de la llegada de un ser querido.

Veamos como en la experiencia de Juan, hay un momento especial para su tiempo personal: "...cuando relata su vida siempre toma como referencia el día en que empezó a practicar el balón mano, pues ha sido una experiencia que ha marcado su vida. Y señala que cuando practica este deporte el tiempo pasa volando..."

La velocidad del paso del tiempo se relaciona con la intensidad de las emociones. El minuto de un beso puede ser eterno y transportarnos a los más insólitos lugares.

Solemos recordar los momentos felices en nuestra vida como períodos cortos y los instantes desgraciados siempre nos parecen largos. La corporeidad adquiere la dimensión de un cuerpo vivido: **El cuerpo vivido no tiene tiempo.**

El cuerpo puede ser recordado como una cárcel, como un obstáculo, o puede haber sido educado para mostrarse como trofeo, y aunque eso haya ocurrido en el pasado, en la niñez, aunque la persona haya vivido muchos años y haya cambiado evolutivamente todas las células de su cuerpo, el tiempo puede hacerse presente con cualquier disparador, una música, un olor, un sabor de la infancia.

⁶ Levy Norberto. "La sabiduría de las emociones". Plaza&Janés. España. 2000

⁷ Davis, Flora. 1998. "El lenguaje de los gestos". Emecé. Buenos Aires

1.2.4 Espacio personal: cuerpo prolongado

El espacio entendido desde la corporeidad, trasciende las nociones tradicionales como:

- Espacio parcial (el que circunda el cuerpo, hasta donde se llega con los miembros)
- Espacio total (en donde se sitúa el cuerpo, donde se mueve y desplaza)

En estos espacios distintos autores han delimitado distancias zonales⁸:

- Zona íntima : 15 a 46 cm
- Zona personal : 46 cm a 1 ó 2 m.
- Zona social : 1 ó 2 m a 3 a 6 m
- Zona pública : Más de 3 m

Sin embargo existen factores culturales y personales que influyen en la delimitación de estos territorios.

Las medidas se establecen según los usos y costumbres de cada sociedad. Los orientales, los sajones, los latinos por ejemplo tienen distancias muy diferentes para establecer un mismo territorio corporal: mientras unos se saludan alejados sin tocarse, otros lo hacen estrechamente abrazados.



En la historia de Juan se puede evidenciar como cada persona es un caso singular, a pesar de ser parte de una misma familia, las experiencias se impregnan de manera diferente al del resto de su familia porque cada ser es único e irrepetible:

“...Juan es de dar fuertes apretones de mano y abrazos, se muestra muy afectuoso, a diferencia de su hermana menor que es más desconfiada y no gusta acercarse mucho a las personas, aunque las conozca”

La situación también habilita o no, espacios, por ejemplo en un partido de rugby el territorio colectivo se ubica en la zona íntima para determinada jugada. En un transporte público a la “hora pico” se acomodan muchedumbres en ambientes reducidos compartiendo superficies que en otra circunstancia serían privadas.

La emoción acorta o alarga distancias también: cerca de quien quiero, lejos de quien no quiero. La corporeidad se extiende en los objetos y sujetos en los que me corporizo, el cuerpo se prolonga más allá del físico, en variados continentes, algunos de ellos son:

- En la decoración que hace la persona de su cuarto.
- En el orden o desorden de su armario.
- En los objetos que le pertenecen, vestuario, accesorios, juguetes, etc.
- En su modo de hablar, tonada o modismos.

⁸ Pease Allan. “El lenguaje del cuerpo: cómo leer la mente de los otros a través de sus gestos”. Planeta. Buenos Aires. 2000

- En el estilo gestual de comer, beber, caminar, reír, llorar.
- En la letra, su firma, la construcción gramatical de su escritura.

El cuerpo prolongado de una persona se reconoce en los sujetos y objetos de su pertenencia, personas y cosas en las que se revelan signos propios de su identidad.

Podemos afirmar que los cuerpos de la corporeidad se despliegan en pluralidad y unidad, de este modo desde la Educación Física tenemos la responsabilidad de poner en práctica este nuevo paradigma en las instituciones educativas, para que nuestros estudiantes alcancen aprendizajes significativos que logren afianzar y desarrollar una identidad que le brinde satisfacciones a lo largo de su vida.

Vinculación con nuestra práctica pedagógica

A partir de la lectura del tema de esta unidad responde: ¿Qué importancia tiene desarrollar en los estudiantes los cuerpos de la corporeidad? ¿Qué estrategias serán las más adecuadas en cada caso para lograr aprendizajes significativos?