

Facultad de educación de Palencia
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA DE LA EUTONÍA EN LAS CUÑAS MOTRICES

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: SONIA GONZÁLEZ REY

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2019

Resumen

En el presente Trabajo de Fin de Grado se presentará una transposición didáctica de la Eutonía en un contexto educativo dentro de la jornada escolar. En este planteamiento se transformarán los principios Eutónicos en actividades que serán introducidas mediante el formato de cuñas motrices.

Dentro de este trabajo se encuentra la información necesaria de los dos bloques temáticos que se abordan en la propuesta creada, la Eutonía y las cuñas motrices. Para ampliar el conocimiento sobre ambos temas, he acudido a diferentes fuentes de información como la entrevista o la vivencia personal de prácticas Eutónicas.

De esta forma se ha planteado una propuesta de cinco cuñas motrices que utilizan los principios de la Eutonía transformados en actividades y adaptados al contexto educativo en el que nos encontramos.

Abstract

In the present Final Degree Project, a didactic transposition of the "Eutonía" will be presented in an educational context within the school day. In this approach the "Eutonia" principles will be transformed into activities that will be introduced through the format of "cuñas motrices".

Through this project is all the necessary information of the two thematic blocks that are used in the proposal created, the "Eutonía y las cuñas motrices". In order to expand the knowledge on both subjects, I have done some research in different sources of information such as the interview or the personal experience of "Eutonia" practices.

In this way, a proposal has been given for five cuñas motrices that use the principles of the "Eutonía" transformed into activities and adapted to the educational context in which we are set.

Palabras clave/Key words

Transposición Didáctica, cuñas motrices, Eutonía, el tono, conocimiento corporal y vivencia corporal.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	6
1. JUSTIFICACIÓN	7
2. OBJETIVOS	9
LA EUTONÍA	11
ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA EUTONÍA. GERDA ALEXANDER	12
1. QUÉ ES LA EUTONÍA	15
2. PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA	17
a. EL TONO	17
b. LA RESPIRACIÓN	18
c. TACTO Y CONTACTO	19
d. EL MOVIMIENTO	20
e. CONSECUENCIAS DE LA REGULACIÓN DE LAS TENSIONES	20
3. TOMA DE CONCIENCIA SEGÚN EL INSTITUTO INTERNACIONAL DE EUTONÍA ...	22
4. DIFERENCIA EUTONÍA – RELAJACIÓN	23
5. CONCLUSIONES DEL MARCO TEÓRICO DE LA EUTONÍA EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA	24
CUÑAS MOTRICES	25
· Definición de cuñas motrices por diferentes autores	25
· Momentos a lo largo de la jornada escolar se pueden incluir las cuñas	27
· Posibles momentos dentro del desarrollo escolar	28
· La responsabilidad del profesor	32
· Consecución del buen clima en el aula	33
· Características que las cuñas motrices y la Eutonía tienen en común	35
4. METODOLOGÍA	37
RECOPIACIÓN DE DATOS SOBRE LA EUTONÍA:	38
RECOPIACIÓN DE DATOS SOBRE LAS CUÑAS MOTRICES:	39
TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA:	40
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA	41

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE CUÑAS MOTRICES	42
OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN CON LAS CUÑAS	44
CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN CON LAS CUÑAS.....	45
TEMPORALIZACIÓN DE LAS CUÑAS:.....	46
SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA	47
CUÑAS MOTRICES	50
TÍTULO: Caña de bambú.....	51
TÍTULO: Pelota deshinchada	54
TÍTULO: Pelota de tenis	57
TÍTULO: Huevos de madera	61
TÍTULO: Cinta balanceo.....	64
6. CONCLUSIONES	68
7. BIBLIOGRAFÍA	72

0. INTRODUCCIÓN

El resultado que encontraremos en la elaboración de todo este trabajo, consistirá en la adaptación de un contenido que tradicionalmente no ha estado vinculado con la educación, para poder aprovechar las características que resulten interesantes para el aprendizaje de los alumnos.

La finalidad que persigue la propuesta planteada se preocupa por las necesidades corporales del alumno y por su conocimiento corporal. La escuela tiene el campo de actuación perfecto para atender estas necesidades. Por este motivo, se trata de un problema específico de los maestros, los cuales poseen las competencias necesarias para descubrir en los alumnos su presencia corporal.

Comenzaremos presentando la información de los dos grandes temas que se trabajan en este trabajo. Por una parte la Eutonía, de la cual analizaremos sus principios para obtener posibles aplicaciones educativas. Una vez aclarados conceptos, pasaremos a explicar las cuñas motrices. Las explicaciones aportadas, están dirigidas a fundamentar las decisiones que tomamos en la propuesta formando la fundamentación teórica.

En la metodología se encuentra explicado todo el proceso que ha sido necesario para la elaboración de este trabajo. Empezando por la formación teórica que se debe realizar para poder realizar una propuesta fundamentada en expertos sobre el tema.

Todo el trabajo realizado, da como resultado la elaboración una propuesta educativa de cuñas motrices construidas con algunas de las técnicas propias de la Eutonía. Debido a la duración limitada de las cuñas motrices, se dedicará una sesión de Educación Física dentro del bloque de contenidos de conocimiento corporal, para la explicación de las mismas. Así los alumnos podrán tener una experiencia mayor de la vivencia para seguir experimentando en las cuñas que realizarán en diferentes momentos a lo largo de la jornada escolar.

Finalmente, se plasmarán una serie de conclusiones, que servirán como resumen de todo lo anteriormente expuesto, además de incluir una reflexión personal sobre las aportaciones y

dificultades que se han tenido durante el desarrollo de este trabajo.

1. JUSTIFICACIÓN

A lo largo de cada día, desde que nos levantamos e incluso cuando dormimos, el estado en que se encuentra nuestro cuerpo nos afecta inevitablemente. No podemos vivir aislados de él. Si en una zona se encuentra alguna molestia o dolor, ya no podremos realizar nuestras actividades con la misma actitud, al igual que si nos encontramos con un exceso de energía, necesitamos realizar movimientos más intensos para conducirla fuera de él.

Pero, si resulta ser un elemento tan imprescindible, por qué pasa tan inadvertido en nuestro día a día.

En los cuerpos infantiles podemos observar una energía que parece inagotable. Necesitan moverse, se encuentran en un momento de desarrollo pleno de las capacidades físicas. Sin embargo, en la edad adulta, se tiende a reprimir esos impulsos de movimiento y silenciar un cuerpo resulta más fácil para los objetivos previstos.

La consecuencia de esta forma de educar al cuerpo se resume en una falta de experiencia y conocimiento corporal. Una de las razones por las que las personas carecen de interés por atender al cuerpo es porque no han vivenciado los beneficios de escucharlo. Gracias al momento madurez que corresponde a mi edad, he podido observar cómo mi madre, sin motivo aparente alguno, se paseaba alterada de un lado al otro de la casa irascible a la más mínima irregularidad. Cuando posteriormente le comentaba en un tono sereno cómo se sentía, tras un breve momento de reflexión, se daba cuenta de cómo se había comportado horas antes y lo agotada que la había dejado.

El autoconocimiento corporal tiene que entrenarse desde la infancia. La escuela debe ser el agente propulsor de este aprendizaje que abra las puertas al conocimiento de los alumnos. Los docentes sostienen en sus manos la oportunidad de adaptar las enseñanzas y organización

pedagógica para que los alumnos exploren su dimensión corporal, y reconozcan cómo sus emociones o sensaciones, se manifiestan físicamente en el mismo.

Al igual que estoy defendiendo la importancia de escuchar al cuerpo desde la infancia, los adultos, en mi caso los docentes, debemos conocer y seguir indagando nuestra imagen corporal para saber proyectarla en nuestras clases.

“Su velocidad de encarnación es lo que distingue a los buenos alumnos de los alumnos con problemas... [...] Si lo que espero es su plena presencia mental, necesito ayudarles a instalarse en mi clase. ¿Los medios de conseguirlo? Eso se aprende sobre todo a la larga y con la práctica. Una sola certeza, la presencia de mis alumnos depende estrechamente de la mía: de mi presencia en la clase entera y en cada individuo en particular, de mi presencia también en mi materia, de mi presencia física, intelectual y mental...” (Pennac, 2009:108 en Vaca, 2013:11)

Dada esta situación, en este trabajo se atenderá esta problemática sobre la corporeidad, gracias al conjunto de competencias que han sido generadas en la formación de un maestro, especialmente todas aquellas referidas a la Educación Física Escolar. La propuesta que he realizado utiliza como herramienta los principios de la Eutonía debido a las aportaciones que ofrece respecto a la atención corporal.

Para incluir a un conocimiento que resulta desconocido para el tutor que desea saber más sobre él, hay que acudir a las fuentes originales, documentarse por otros medios y recurrir a personas expertas sobre ese saber.

2. OBJETIVOS

OBJETIVOS QUE DAN RESPUESTA	PROCESO QUE LLEVA A LA CONSECUCIÓN DEL OBJETIVO	PRODUCTO DE DICHO OBJETIVO
<p>1. Indagar sobre el nacimiento y los principios que rigen la Eutonía. Conocer la difusión que ha tenido este conocimiento desde sus orígenes, hasta la actualidad.</p>	<p>Lectura comprensiva del libro de la Eutonía escrito por Gerda Alexander.</p> <p>Publicaciones constatadas de discípulos que han trabajado esta disciplina corporal.</p>	<p>Recopilación de datos documentados sobre los principios que contiene la Eutonía y las condiciones que dieron lugar a su creación. Conocimiento de las principales sedes donde ha tenido un destacado desarrollo en países de América y Europa.</p>
<p>2. Constatar las prácticas que se ofertan a las personas sin formación, en relación a las bases teóricas que formula su creadora.</p>	<p>Realizar una entrevista a Juan José Mendoza Alonso y observar las técnicas empleadas una clase de Eutonía.</p>	<p>Conocer la experiencia que ha vivido una persona que ha traducido la Eutonía a contextos educativos.</p>

<p>3. Experimentar en mi propio cuerpo, las sensaciones y las transformaciones que se producen en el tono muscular. Observar si supone alguna repercusión en mi vida diaria.</p>	<p>Acudir dos veces por semana a las clases de Eutonía impartidas por el profesor Juan José Mendoza.</p>	<p>Ha mejorado la percepción de mi cuerpo en cuanto a las posturas corporales y la capacidad de reconocer las fijaciones musculares realizando una distensión consciente.</p>
<p>4. Documentarme sobre qué son las cuñas motrices y cuál es su finalidad en el aula. Adquirir este conocimiento para saber introducirlas correctamente en un aula.</p>	<p>Acudir a libros publicados por Marcelino Vaca y otros documentos que narran las intervenciones de profesores que han tenido una experiencia con las cuñas motrices en sus aulas.</p>	<p>Una selección de momentos específicos que se ven favorecidos al introducir el tipo de cuñas motrices creado en este trabajo.</p>
<p>5. Transformar un contenido no pedagógico como es la Eutonía en el formato que ofrecen las cuñas motrices.</p>	<p>Analizar los beneficios que pueden aportar los principios Eutónicos dentro de la educación y adaptarlos a las características de las cuñas motrices.</p>	<p>Elaboración de 5 cuñas motrices con sus posibilidades de adaptación.</p>

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Para la posible elaboración de la proposición de la propuesta, debido a mi posición como aprendiz en la materia, he tenido que realizar una búsqueda exhaustiva de información mediante documentos fiables, para su posterior recopilación y análisis de los mismos.

En la fundamentación teórica abarcaremos dos grandes núcleos que originan todo el contenido de este TFG. Indagaré sobre un campo que desconocía por completo, llamado Eutonía, y sobre las cuñas motrices, las cuales conocí dentro de la asignatura de tercero de carrera de Magisterio en la asignatura Potencial Educativo de lo Corporal.

Para una mayor comprensión de los siguientes conocimientos y su relación respecto a los objetivos y la propuesta, comenzaremos explicando esta práctica motriz de la Eutonía, para muchos incierta. De esta forma aclararemos sus intenciones para que el lector tenga más facilidad en comprender cómo se puede realizar una transposición didáctica de las técnicas de la Eutonía en el formato de las cuñas motrices.

LA EUTONÍA

La Eutonía ha sido desarrollada por Gerda Alexander a partir de los años 40 de S.XX. La Eutonía hace referencia a un equilibrio del tono, bien muscular, neurovegetativo o psíquico y persigue gestionar el tono desde el reposo absoluto al empleo máximo de la fuerza.

A continuación veremos cómo fueron los orígenes de esta corriente y la difusión posterior que tuvo por todo el mundo.

ORIGEN Y DIFUSIÓN DE LA EUTONÍA. GERDA ALEXANDER

Debido a los recursos limitados sobre la vida de esta autora, el proceso de recogida de datos fiables se reduce a fuentes como el artículo de Murcia y Roca (2000), el libro de Alexander (1976) y citas del libro de Hemsy (1985) “Conversaciones con Gerda Alexander”.

Gerda Alexander nació en Wuppertal, Alemania en el año 1908. Durante este periodo, en la Europa del siglo XX se estaba construyendo una nueva interpretación del cuerpo. Esta nueva corriente, concebía al hombre en su invisible totalidad donde cuerpo y psiquis eran contemplados como unidad. Contextualizar las corrientes que la acompañaron, resulta relevante para conocer las influencias que marcaron la trayectoria de esta autora y entender así el concepto, las causas del origen. (Alexander, 1976:9-12)

Siguiendo por esta línea, el origen y la evolución de su trabajo están vinculados a los acontecimientos determinantes de su vida, en la que la gimnasia artística estuvo siempre presente.

La música la acompañó toda su infancia y recuerda, desde bien pequeña, comenzar a bailar mientras su padre tocaba. A los siete años, Gerda empezó a tomar lecciones de rítmica con Otto Blensdorf, y estaba decidida a convertirse en bailarina profesional.

Cuando tenía diecisiete, años sufrió ataques graves de fiebre reumática seguidos por crisis cardíacas que la limitaron de forma considerable su capacidad de movimiento. Pero lejos de disuadirla de su empeño, estos problemas la hicieron tomar conciencia de que usaba siempre demasiada energía, por lo que tuvo que aprender a moverse utilizando el mínimo de energía y a descansar antes de estar fatigada.

Esta situación, más que alejarla de la expresión artística, la estimuló para indagar en sí misma buscando una forma de movimiento en la que economizar energía, a partir del aprendizaje de la regulación tónica para lograr mayor bienestar. Gerda postulaba que es preciso aprender cada día un poco más que somos ese cuerpo en el cual podemos apoyarnos.

Gerda, finalizó sus estudios como profesora de rítmica Dalcroze en Alemania (utilizaba ese

método pedagógico, que utiliza el movimiento como medio de aprendizaje musical y expresivo) y se dedicó posteriormente a la enseñanza de la música y del movimiento.

Permaneció en Dinamarca (1929) para trabajar en el desarrollo de una nueva pedagogía y empezó a dar clases particulares a profesores de rítmica. Así tuvo oportunidad de desarrollar sus ideas sobre la educación a través del movimiento.

“Estaba obsesionada con la idea de una educación para el movimiento que no estuviera basada en la imitación. Pensaba que debía enseñarse a los alumnos ciertas leyes básicas del cuerpo que les permitieran desarrollarse siguiendo su propio camino.” (Alexander, 1976:15)

El Dr. Alfred Bartusek, creador de la Eutonía de la mano de Gerda Alexander, fue quien la propuso en 1957, el término Eutonía, como denominación certera para los fundamentos y objetivos que persigue esta disciplina. (Alexander, 1976:154)

Las ideas y conceptos fundamentales acerca de la teoría y la práctica de la Eutonía fueron dados a conocer por los años 1929, por medio de cursos y seminarios para maestros de la educación, profesores de gimnasia, danza, fonología, y música, así como para artistas y músicos. Empezando por países como Copenhague, Göteborg y Estocolmo. Desde 1945 se sucedieron numerosos congresos internacionales y seminarios en Europa, Israel, Estados Unidos y América Latina. (Alexander, 1976:155)

“Los eutonistas profesionales diplomados han sentido la necesidad de fundar la Asociación Internacional de Pedagogos de Eutonía, con el objeto de preservar la calidad de esta formación, de contribuir al intercambio de experiencias, de mantenerse al corriente de la actualidad y de perfeccionar su formación personal. En efecto, sólo superando las propias dificultades es posible mantener el equilibrio en sí mismo y llegar a la comprensión constantemente profundizada de la práctica pedagógica y terapéutica. (Alexander, 1976:39)

En julio de 2008 se constituye la Federación Internacional de Eutonía, que pretende ser un foro de reflexión y de responsabilidad compartida en torno a la eutonía. Desde esta federación se gestiona todo lo relacionado con la formación en Eutonía. Por el momento agrupa a cuatro

asociaciones:

- La Asociación Aragonesa de Eutonía (Huesca)
- El Instituto Internacional de Eutonía (Vigo)
- La Asociación de Eutonía de Castilla-la Mancha (Alcázar de San Juan)
- La Asociación Madrileña de Eutonía (Madrid)

Para acabar he de mencionar que “Los descubrimientos de Gerda Alexander parten de su experiencia personal, de su deseo de superar sus limitaciones. Desconocía los fundamentos científicos acerca del tono muscular, de la fisiología y la psicología. Más tarde conocería las aportaciones de fisiólogos, psicólogos, etc., como Walon, A. Thomas, Paillard... cuyos postulados y descubrimientos vendrían a dar rigor científico a la obra de Gerda Alexander. (Murcia, 2000)

“Aunque la Eutonía no se funda sobre un trabajo científico (en el sentido clásico del término) sino sobre observaciones que realizó sobre ella misma o sus alumnos, Gerda siempre se mostró interesada por los conocimientos y descubrimientos que se podían relacionar con sus experiencias.” (Alexander, 1976:154)

PRIMERA PARTE: LOS PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA

Para documentarme sobre la Eutonía he acudido al primer libro que escribió la creadora, “*La Eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo.*” Dentro del mismo, resume las experiencias recogidas por Gerda a lo largo de casi 50 años de práctica y observación minuciosas sobre las personas sanas y enfermas. En el libro no se encuentra una descripción precisa de las técnicas, ni un conjunto de consejos de aplicación inmediata y fácil, sino, más bien, una filosofía que refleja el espíritu que debe predominar en la enseñanza de la Eutonía.

Además, me veo obligada a recurrir a esta fuente de información, pues Alexander expuso su método por primera vez antes de ser difundido, en una importante ponencia ante

especialistas del primer congreso internacional en Alemania sobre “Relajación y movimiento natural”. “Más tarde, se publicó un libro con el temario desarrollado en este congreso (ediciones Karl F. Haug,). Así se hizo conocer el título de Eutonía, pero por desgracia, marcó el punto de partida de una incomprensión y mal uso del mismo.” (Dr. Alfred Bartussek) (Alexander, 1976:154)

Por estas razones, en los dos siguientes apartados (1. Qué es la Eutonía y 2. Principios de la Eutonía) he decidido recoger los principios que considero que mejor reflejan el sentido de la verdadera Eutonía, siguiendo como referencia los que propone la autora Gerda Alexander en su libro.

1. QUÉ ES LA EUTONÍA

La palabra Eutonía (del griego *eu* = buen, armonioso, justo y del latín *tonos* = tono, tensión) fue creada para expresar la idea de una tonicidad armoniosamente equilibrada en adaptación constante y ajustada a la situación o la acción que se va a vivir.

Relación entre la actividad cerebral y el tono

La Eutonía forma parte de las técnicas de origen occidental para facilitar y poder alcanzar una conciencia más profunda, unificando la realidad corporal y espiritual de la persona.

Según dice el libro de Gerda Alexander (Alexander, 1976:23), investigaciones contemporáneas han confirmado las relaciones estrechas entre la actividad cerebral y el tono. Se establece entonces que entre el tono postural (músculos tónicos), el sistema neurovegetativo y el conjunto de regulaciones fisiológicas, están en interrelación constante.

Toda perturbación en el cualquiera de los sistemas del cuerpo, cambiaría el estado corporal, y además el comportamiento y el estado de conciencia de la persona.

“Como tan bien lo han mostrado H. Wallon y J. de Ajuriaguerra, la función tónica está en el cruce de lo biológico, lo psicológico y lo social.” (Institutoeutonia.org)

Lo que pretende explicar es que actuando sobre la tonicidad se puede influir sobre todo el ser humano. Por medio de estas vías se manifiestan tanto la parte consciente como la inconsciente de nuestra personalidad.

Condiciones necesarias para el desarrollo Eutónico de forma general. Test de la imagen corporal

En este apartado se tratarán las actitudes fundamentales que una persona debe trabajar con su cuerpo para llegar a desarrollar un estado Eutónico:

Con la práctica de la Eutonía se desarrolla la sensibilidad superficial y profunda, que llega a influir sobre los sistemas que regulan el tono y el equilibrio neurovegetativo, de una forma consciente. (Al final del siguiente apartado “El Tono” detallaremos con más información cómo se obtiene la acción sobre el tono)

Para llegar desarrollar esta sensibilidad, se requiere una capacidad de observación profunda, una PRESENCIA gracias a la cual se puede sentir conscientemente los cambios que esta observación produce en todo el organismo.

“Esta presencia requiere al mismo tiempo una observación neutral y una amplitud de miras que no deben estar influidas por la espera de un determinado resultado. Esta neutralidad y esta apertura son las condiciones fundamentales para el desarrollo Eutónico” (Alexander, 1976:24)

La primera tarea que la creadora de la Eutonía propone necesaria, es la de despertar la sensibilidad de la piel y, de este modo recobrar la imagen del cuerpo.

“Sólo entonces se puede desarrollar la conciencia del espacio corporal, tan importante para la Eutonía, y que abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea.” (Alexander, 1976:33)

Para determinar el grado de desarrollo de la sensibilidad del principiante, Gerda, propone:

- Un test de la imagen corporal que consiste en una representación más o menos exacta del propio cuerpo por medio del modelado y el dibujo de un cuerpo humano. En el libro de Alexander que citamos anteriormente, aparece reflejada una selección de comentarios, dibujos y modelados con arcilla del cuerpo de un grupo de alumnos de la Eutonía en Fischerhude, Alemania en 1975. (Alexander, 1976:79)

“Es sorprendente observar lo poco desarrollado que este sentido está en la actualidad, cuando desempeña un papel tan importante en la conciencia que uno tiene de sí mismo y en todo el desarrollo corporal. Se encuentran muy pocas personas que tengan una representación exacta de su cuerpo”. (Alexander, 1976:24).

2. PRINCIPIOS DE LA EUTONÍA

a. EL TONO

Los psicofisiólogos definen el tono como "*la actividad de un músculo en reposo aparente*". Esta definición señala que el músculo está siempre en actividad, aun cuando ello no se traduzca en movimiento. En este caso se trata de una manifestación de la función tónica.

Esta FUNCIÓN TÓNICA, tiene la propiedad de regular la actividad permanente del músculo, que condiciona nuestra postura, y hace que la musculatura del cuerpo esté preparada para responder a las demandas de la vida.

Los estados y cambios emocionales, así como el agotamiento físico y psíquico están en íntima relación con el tono.

“La misma escalera que en un momento de alegría subimos sin esfuerzo, nos parece interminable en un estado depresivo, que vivenciamos el cuerpo como hecho de plomo.”
(Alexander, 1976:26)

à Dentro de la Eutonía, Alexander, hace una diferencia entre los siguientes conceptos:

- Normalización del tono: cuando el trabajo de Eutonía permite a una persona recuperar la flexibilidad de su tono global.

- Regularización del tono: cuando el trabajo de Eutonía logra la desaparición de las fijaciones existentes en grupos aislados de músculos, reintegrándolos a la musculatura general.

- Igualación del tono: cuando se eliminan las fijaciones en fibras musculares dentro de un músculo.

à A continuación Alexander, nos explica cómo se obtiene la acción sobre el tono:

Al principio se dirige la atención sobre determinadas partes del cuerpo: su volumen, su espacio interior, sobre la piel, los tejidos, los órganos, el esqueleto y el espacio interior de los huesos.

El cambio inmediato y voluntario de tono se puede alcanzar con la práctica, e intervenir así en la postura y el movimiento. Se percibe subjetivamente como una sensación de pesadez o de ligereza, según se baje o alce el tono.

“Sabemos hasta qué punto la postura y el movimiento están bajo la dependencia del tono muscular que, a su vez, está regulado por sistemas fisiológicos.”
(Institutoeutonia.org)

b. LA RESPIRACIÓN

Gerda Alexander explica que cuando se eliminan las fijaciones de tono muscular, como hemos estado comentando anteriormente, la percepción consciente del cuerpo actúa sobre el tono, la circulación o el metabolismo, pero también actúa sobre la respiración inconsciente habitual.

La capacidad de la respiración de adaptarse instantáneamente a la necesidad actual de oxígeno, se mejora de forma apreciable con la Eutonía, gracias a la eliminación de los bloqueos del tono y de la circulación.

En un grupo, en el instante en que se pronuncia la palabra “respiración”, se altera la respiración de todos. Gerda propone el camino de la regulación de tensiones, para influir de manera indirecta sobre la respiración.

“La normalización de la respiración no se realiza con ejercicios respiratorios directos, sino indirectamente, relajando las tensiones que impiden la plenitud de la respiración inconsciente adecuada. [...] A pesar de la importancia considerable que concedemos a la respiración, evitamos hablar de ella sobre todo al principio” (Alexander, 1976:28)

c. TACTO Y CONTACTO

Alexander hace una distinción entre tacto y contacto.

- El Tacto

Por medio del tacto con el ambiente experimentamos la delimitación de nuestro organismo, "vivimos" nuestra forma corporal exterior, lo que nos permite la identificación con nosotros mismos.

Además, el tacto nos proporciona informaciones esenciales sobre el mundo que nos rodea (sus formas, su temperatura, su consistencia), sobre las sensaciones que provoca (presiones, choques y golpes) y sobre la comunicación no verbal (por ejemplo sensaciones de ternura, dolor, indiferencia o agresión).

- El contacto

“Pero mientras que con el tacto permanecemos en la periferia de la piel, con el contacto traspasamos conscientemente el límite visible de nuestro cuerpo”. (Alexander, 1976:30)

Este contacto consciente tiene una influencia más fuerte que el tacto sobre los cambios en

el tono, la circulación y el metabolismo. Además de una regulación global y producir un cambio inmediato y voluntario, se puede producir un contacto al nivel local, de un segmento o de un solo órgano.

El contacto de un instrumento o un material (por ejemplo, al modelar) lleva a una armonización de las tensiones emocionales.

Una forma de utilizar el contacto en las acciones diarias es “mediante una evaluación precisa del ángulo con el cual la línea de fuerzas proveniente del cuerpo atraviesa el suelo, y de la resistencia que ésta ofrece, es posible obtener una gran capacidad de fuerza con mínimo de energía” (Alexander, 1976:31). Dicho de una forma ejemplificada, al levantarse de una silla, dirigir la fuerza de la rodilla al suelo de una pierna, nos proporciona una forma de utilizar la energía de forma Eutónica sin tener que realizar todo el esfuerzo desde el abdomen.

Esta capacidad se emplea de continuo en Eutonía para tomar conciencia del propio espacio corporal tridimensional, en que se ubican los órganos y el esqueleto.

d. EL MOVIMIENTO

El movimiento en Eutonía se caracteriza por la liviandad en la ejecución y por el empleo de poca energía.

Esta liviandad en el movimiento presupone que todas las fijaciones de tono hayan sido suprimidas y que los músculos que no participan en el trabajo permanezcan tonificados, en vez de volverse laxos.

La igualdad del tono en un nivel apropiado y el equilibrio de tensiones en los músculos activos, se obtienen con el contacto a través del cuerpo.

e. CONSECUENCIAS DE LA REGULACIÓN DE LAS TENSIONES

En el libro de Alexander sobre la Eutonía, expone unos ejemplos de aplicaciones terapéuticas que relatan diferentes historias sobre pacientes que practicaron la Eutonía. (Alexander, 1976:130)

A pesar de esta aplicación, la práctica de la Eutonía produce efectos notables, según

Alexander, que recoge en su libro. (Alexander, 1976:33-36):

- La restauración de la sensibilidad de toda la superficie del cuerpo se traduce en un mejoramiento de la imagen corporal. Esto trae como consecuencia una mejoría del estado general, una mejor circulación, un mejor sueño y una seguridad y libertad, mayores en los movimientos y en el porte.
- La regulación del equilibrio vegetativo, además de actuar sobre la respiración inconsciente, atenúa o suprime en muchos casos los trastornos psicósomáticos, las deficiencias endocrinas, la frigidez y la esterilidad masculina y femenina. La desaparición de tales distonías vegetativas libera energías que aumentan la vitalidad de la persona
- La supresión de las fijaciones de tono, elimina las fijaciones psíquicas, como, por ejemplo, los estados depresivos o eufóricos y otras formas de conducta rígida. Esta liberación de las reacciones emocionales habituales abre el camino a la capacidad de vivir más amplia y profundamente toda la gama de los sentimientos humanos.
- La flexibilidad del tono es, además, condición necesaria para el desarrollo óptimo de un medio de expresión: el modelado, la pintura, el dibujo, la escritura, la voz, el movimiento, etc.,
- En el plano de la conducta social, la flexibilidad del tono es esencial para que una relación se base en la comprensión intelectual del otro.
- Los movimientos eutónicos permiten la realización de las propias posibilidades de movimiento en un ordenamiento consciente conforme a las leyes psicósomáticas. En la vida diaria, significan un aumento de la calidad y precisión en los movimientos.

3. TOMA DE CONCIENCIA SEGÚN EL INSTITUTO INTERNACIONAL DE EUTONÍA

En el primer apartado “Qué es la Eutonía” nos enseñaba que para adquirir esa presencia de nuestro cuerpo, necesitábamos desarrollar la capacidad de observación profunda a través de nuestra sensibilidad.

El Instituto Internacional de Eutonía, recoge un listado de los diferentes ámbitos que puede estar presente esa atención a la sensibilidad corporal que decíamos anteriormente. Con esta clasificación, también nos aclara diferentes posibles líneas de actuación que podrían ser transformados a ejercicios de Eutonía.

Como afirma el Instituto de Eutonía, “lo esencial del trabajo reside en una constante toma de conciencia de”:

- De los toques y de los contactos (Gerda Alexander entendía por “tocar” la toma de conciencia de los límites corporales, piel, ropa, suelo, objeto, mientras que en el ejercicio de contacto lo que se busca es la integración progresiva del objeto, suelo o compañero).
- De las tensiones y acortamientos musculares. Esto conduce al trabajo de microestiramientos.
- De los empujes con diferentes partes del cuerpo (sobre el suelo, un objeto, una pared, un compañero). Estos ejercicios conducen a la observación de la organización del cuerpo en la situación propuesta.
- Del espacio interno del cuerpo así como del espacio exterior y el espacio próximo.
- De los ejercicios de pasividad, bastante próximos de lo que se hace en relajación. (Percepción de las variaciones del tono, desde las sensaciones de pesadez hasta las de ligereza).
- De la estructura ósea (“conciencia del hueso”) y de los micromovimientos del hueso (deslizamientos).

· De la postura, que trabajamos por medio de ejercicios denominados de “conciencia del transporte”.

4. DIFERENCIA EUTONÍA – RELAJACIÓN

Los autores que abarcan la Eutonía en sus documentos tratan con preocupación la distinción de las diferentes técnicas de relajamiento, acusando que con frecuencia, se ha situado a la Eutonía entre estas técnicas. Si bien es cierto que algunas consignas de Eutonía generalmente provocan estados de distensión muscular, de descenso tónico, existen diferencias notables con los métodos de relajación conocidos.

“El método de Gerda Alexander que en un principio estaba orientado hacia el fenómeno de la relajación demostró después de una experiencia y desarrollos más profundos ejercer influencia por todo el organismo sobrepasando el efecto de la relajación.” (Alexander, 1976:153)

“Numerosos métodos que trabajan la conciencia corporal, y el control del tono corporal, como por ejemplo a través de la relajación. Pero, mientras que esta tiene como fin obtener un equilibrio y una bajada de tono en el sentido de relajamiento, la Eutonía da la posibilidad de obtener un tono adecuado a todas las situaciones de la vida.” (Alexander, 1976:24)

“En la relajación en general y a veces también en la Eutonía, mientras uno busca el tono pesado y la desconexión máxima, el nivel de vigilancia tiende a bajar igualmente, en ocasiones hay adormecimiento, el sujeto se desengancha. En Eutonía, aunque sea difícil, intentamos mantener un nivel de vigilancia al mismo tiempo que baja el tono, para que el sujeto pueda dominar y sobre todo sentir las sensaciones correspondientes a esta modificación del tono muscular”. (Murcia, 2000)

Con la Eutonía se busca obtener el dominio de la relajación, desde una consciencia plena. El tono bajo tendría que ver con la relajación.

5. CONCLUSIONES DEL MARCO TEÓRICO DE LA EUTONÍA EN RELACIÓN A LA PRÁCTICA

La Eutonía se utilizó originalmente para emplear el mínimo de energía en los movimientos de la cotidianidad y acabó aplicándose principalmente en prácticas terapéuticas para las personas adultas. La Eutonía se basa en unos fundamentos en los cuales encuentro algunas aportaciones que podrían resultar beneficiosas en el ámbito escolar. Para conseguir esta transformación, necesito ajustar los principios que he conocido conforme su forma escolar y educativa.

a

En este trabajo realizaré una simplificación de los principios básicos que he conocido, pues como indica la formación profesional en Eutonía pedagógica y terapéutica requiere de tres a cuatro años de dedicación. Es más, para capacitar a otros eutonistas profesionales, se requiere una experiencia práctica de diez años en los sectores más importantes.

“En cambio, es nuestro deber advertir también a aquellos que, de buena fe, creen poder dirigir verdaderos cursos de Eutonía no obstante carecer de la preparación necesaria. No es suficiente, en efecto, haber comprendido intelectualmente lo que es la Eutonía; es menester sobre todo adquirir el dominio del equilibrio corporal y psíquico, que permitirá enfocar de manera muy diferente la forma en que los alumnos viven las situaciones que se les proponen.” (Alexander, 1976:39)

Por este motivo, no estoy en derecho de utilizar el término de Eutonía, por lo que en ningún momento de la propuesta será empleado este concepto.

Pero no se encuentra alejada la idea de transmitir los principios de la Eutonía a un contexto educativo, pues Alexander, consciente de la reelaboración posterior que tuvo su método, por profesores de educación física, danza expresión corporal que recibieron cursos informativos y fusionaron su propia técnica con el trabajo de la Eutonía expresa:

“Conocemos también resultados notables obtenidos por educación de mérito con un

enfoque absolutamente novedoso, aplicado a niños y adultos en las múltiples situaciones de la vida diaria, donde la Eutonía brinda quizá sus aplicaciones más útiles y más fecundas.” (Alexander, 1976:39)

CUÑAS MOTRICES

Una vez aclarado el contenido de la Eutonía, paso ahora a fundamentar la manera en la que se va a aplicar las cuñas motrices.

- **Definición de cuñas motrices por diferentes autores**

Para comprender el significado de este campo, acudiremos a las definiciones que reflejan diferentes autores en sus documentos. Hasta la fecha, son pocos los trabajos publicados sobre cuñas motrices. El primer autor que trabaja sobre el tema es Vaca Escribano, quien define las cuñas motrices como:

“Son momentos generalmente cortos (cinco o diez minutos), pero que realizados todos los días, suponen una interesante colaboración con los aprendizajes que pretendemos que logren los alumnos... Vienen a ser una especie de bisagra entre dos momentos de exigencia, en los que se ha solicitado que “el cuerpo pase desapercibido” (Vaca, 2002:54)

Continuando con la definición del mismo autor, las cuñas motrices constan de una práctica corporal, donde el cuerpo de los alumnos va a tener una presencia o va realizar algún movimiento.

“Introducir en la jornada escolar, a modo de corte publicitario, una práctica corporal entre dos situaciones educativas de exigencia en las que el cuerpo de los escolares pase desapercibido” (Vaca, 2008:98).

La parte corporal de los alumnos es el centro de atención de esta intención educativa que pretende revelar la existencia del cuerpo como una realidad que no solo se debe tener en cuenta las horas destinadas al movimiento como las clases de Educación Física o el recreo.

“Lo corporal, en algunas de las situaciones educativas que forman y conforman la jornada, pasa a ser *objeto de tratamiento educativo*. Esto ocurre cuando lo que acontece, cuando el episodio que se desarrolla establece como prioritaria la educación de y por lo corporal.” (Vaca, 2013:18)

Vaca Escribano alude a una doble función de las cuñas motrices:

“Las cuñas motrices cumplen un doble objetivo: por una parte, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, una vez que esto es posible, forman parte, junto a las lecciones de motricidad y otras prácticas corporales, de las situaciones educativas que desarrollan los proyectos planificados en Educación Corporal Infantil (ECI en Educación Infantil) y Educación Física Escolar (EFE en Educación primaria), encaminados a la transmisión de conocimientos y la formación de los ciudadanos.” (Vaca, M.J. 2008:51)

Cebrián (2013) menciona la necesidad de movimiento de la infancia, lo que lleva al alumnado a sentirse incómodo si permanece sentado durante horas. Se refiere también a la transversalidad de las cuñas motrices para trabajar otro tipo de contenidos como los que menciona en la siguiente cita:

“Las cuñas motrices son actividades físicas que se pueden realizar en el aula, con una doble finalidad: dar salida a la necesidad de movimiento de los niños y trabajar contenidos motrices o bien contenidos de otros ámbitos a través del movimiento (lecto-escritura, idiomas, pensamiento lógico-matemático, conocimiento del medio, música, ritmo, etc.). (Cebrián et al. 2013:13).

Las cuñas motrices necesitan un espacio adaptado a las exigencias de la actividad. Así se podrá llevar a cabo en la misma aula modificando la distribución de espacios. Una de las

características que definen a las cuñas es que son actividades que no requieren mucho tiempo, por lo que no deben tener dificultad para activarse y desactivarse brevemente, con el fin de agilizar y aprovechar el tiempo de dedicación.

“Con respecto al espacio que se utiliza las cuñas motrices se realizan en el propio aula. En ocasiones se trabajará en espacios más diáfanos, como la alfombra y otras veces con los propios elementos de la clase como sillas, mesas, bancos... organizándolo todo en un entorno sencillo, fácil y rápido de montar y recoger.” (Cebrian, 2013:13)

La próxima definición habla sobre los materiales que pueden ser empleados en la práctica de las cuñas motrices, mostrando la amplia gama de posibilidades que se pueden encontrar.

Según Cebrián et al. (2013), “los materiales utilizados en las cuñas motrices son muy di-versos. Se pueden utilizar desde las propias sillas de los niños/as como materiales de motricidad (pelotas, picas, ladrillos, cuerdas...). Por lo que el material que se utiliza puede estar al alcance de todos, y no necesariamente ser costoso”.

“En cuanto a los materiales que se emplean en la realización de estos ejercicios, pueden ser muy dispares: desde pelotas de goma espuma, aros, cuerdas, picas (más propios de motricidad) a otros más genéricos, como pañuelos, esponjas, globos, material de reciclaje... e incluso no utilizar ningún tipo de material.” (Cebrián, 2013)

- **Momentos a lo largo de la jornada escolar se pueden incluir las cuñas**

La presencia corporal del alumno se ve influenciada por las peculiaridades de cada momento escolar. La corporalidad de los alumnos a lo largo de la jornada escolar, pasa por diferentes estados que deben ser tratados y encauzados hacia la elaboración de aprendizajes significativos.

“Observando el devenir de la vida escolar comprobamos que el ámbito corporal va

cobrando presencias diferentes en función de las tareas que el alumnado desarrolla, de su actitud en ellas y de la acogida y tratamiento que el maestro/a dispensa al mensaje corporal proporcionado. Por esto el horario real es siempre un horario particular, único, singular.” (Vaca, 2013:12)

Saber diferenciar y prever los momentos idóneos que mencionamos, supone hacer un uso productivo de las cuñas motrices para paliar ese desgaste físico y mental.

- **Posibles momentos dentro del desarrollo escolar**

En la jornada escolar encontramos una variedad de posibilidades donde sería necesario y agradecer introducir una cuña motriz. A continuación, he recopilado aquellos que reiteran más los autores, y aquellos momentos que a mi parecer, suponen una alteración en la presencia corporal de los alumnos.

Así, señala Marcelino Vaca, diferentes ejemplos:

- “Hemos observado en el análisis de la práctica que las cuñas motrices resultan pertinentes cuando se pretende tonificar al alumnado en el comienzo de la jornada escolar, cuando se le propone cambiar el ritmo en los minutos previos a las salidas del aula, cuando regresa del recreo y necesita calmarse para adentrarse en nuevas tareas, cuando hay explícitas manifestaciones de cansancio debidas a una densa actividad intelectual.” (Vaca, 2008:52)

- DESPUÉS DEL APRENDIZAJE. ATENCIÓN:

Varios estudios demuestran que toda la información que pretendemos que aprendan y retengan los alumnos en su memoria les produce una saturación de contenidos si no les permitimos un tiempo adecuado para la asimilación de conceptos.

El neurocientífico Eric Jensen (2008-capítulo 5) plantea que en el aula hay tres razones por

las que la atención constante es contraproducente:

“Primero, gran parte de lo que aprendemos no se puede procesar de modo consciente; se produce con demasiada rapidez. Necesitamos tiempo en procesarlo. Segundo, para crear un nuevo significado necesitamos tiempo interior, el significado se genera siempre desde dentro, no externamente. Tercero, después de cada nueva experiencia de aprendizaje, necesitamos tiempo para “imprimir” el aprendizaje.”

Este tiempo del que habla para imprimir el aprendizaje puede ser acogido mediante las cuñas motrices para atenderlas intenciones corporales, y dejarle preparado a disposición de nuevos aprendizajes que se den en la siguiente hora.

“Puede ser que el tiempo de reposo que ahora sabemos que no es realmente eso, sea el más importante para el procesamiento de una nueva información. El aprendizaje se puede volver más funcional cuando los estímulos externos se cortan y el cerebro puede vincularlo con otras asociaciones, usos y procedimientos [...]. Este hallazgo supone que deberíamos disponer de varios minutos de tiempo de reflexión después de un nuevo aprendizaje” (Vaca, 2013:82)

Para acabar con este apartado, quiero recoger una cita de Toro que recalca la importancia que tiene la atención para la educación y la vida.

“Es semilla, es decir, es un medio, cuando la practico para desarrollar el estar atento, el darme cuenta o el estar centrado. Pero la atención misma hace presente la conciencia y toma de conciencia del presente: me libera del descuido y la dispersión; me hace vivir de otra manera cada gesto y momento de la vida. En este sentido, la atención es también fruto.” (Toro, 2011:145)

- NECESIDADES DETECTADAS POR EL PROFESOR:

El maestro debe tener una atención continua hacia el estado global que se encuentran sus

alumnos y particular de cada uno de ellos. El objeto de atención que debe tener en cuenta el profesor, es la disposición corporal en la que se encuentren en cada momento.

“Los cuerpos hablan, y por medio de esta expresividad el maestro va encontrando el momento propicio para el desarrollo de estas situaciones educativas” (Vaca, 2008:52)

Marcelino Vaca y Soledad Varela (2008:39-48) proponen una clasificación de diversas formas en las que están los cuerpos de los alumnos en la escolaridad.

- Cuerpo silenciado: Aquellos momentos en el que el alumnado no participa de forma libre y activa. Un cuerpo que no interfiere en el desarrollo de las clases.

- Cuerpo suelto: Referidos a los momentos de recreo, donde lo motriz y lo corporal se desarrolla de forma libre.

- Cuerpo implicado: Se refiere al desarrollo del cuerpo en actividades que se participa de manera activa.

- Cuerpo instrumentado: El cuerpo es el transporte para enseñar algo, el medio para desarrollar aprendizajes.

- Cuerpo Objeto de Tratamiento Educativo: El cuerpo y lo corporal son objeto de aprendizaje, aquel que se desarrolla en las sesiones de Ed. Física y en las Cuñas motrices.

Este último es que deberá tener presente el maestro preocupado por una buena educación adecuada a los intereses y necesidades del alumno.

Así mismo, hace una referencia al Ministerio de Educación y Ciencia. Diseño curricular base. Educación primaria.

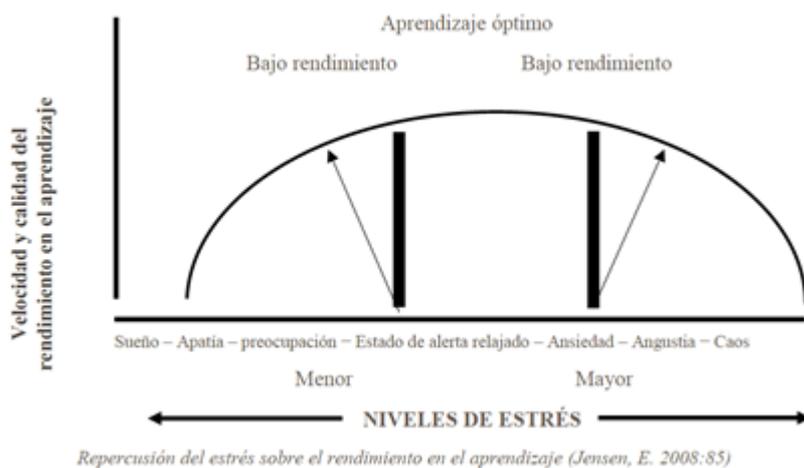
- Cuerpo objeto de atención: la jornada escolar va desvelando necesidades corporales de descanso, sueño, de alimentación, de higiene... “el cuerpo es objeto de atención educativa y está presente en todas y cada una de las actividades escolares” (MEC, 1989:213 en Vaca, 2013:14)

- MOMENTOS DE ESTRÉS:

Una circunstancia que se da cuenta en las aulas, es el estrés, provocado por situaciones tan dispares como las que cita Santamaría.

“Condiciones de hacinamiento (el aumento de la ratio en las aulas dispara esta situación), las malas relaciones entre los alumnos, las jerarquías sociales en el aula, un alto y constante nivel de exigencia, mala iluminación, un exceso de estímulos, las altas expectativas del profesor, las amenazas, la atención mantenida en una tarea, etc.” (Santamaría, 2013:82)

En la siguiente gráfica, se expone la conexión directa entre el estrés, el rendimiento del alumno y sus consecuencias emocionales.



Santamaría (2013) afirma, apoyándose en Jensen (2008), que los entornos físicos estresantes están vinculados al fracaso escolar.

“Ayudar a los alumnos a aprender lo que induce al estrés y qué hacer al respecto. Enseñarles técnicas de manejo del estrés tales como la organización del tiempo respiración, la función del descanso, formas de relacionarse y lograr apoyo de los compañeros.

Si un profesor tiene poco control sobre el entorno exterior, debe establecer el momento en el que comienza el tiempo de transición entre clases. Ello permite a los

alumnos distanciarse de posibles peligros. Además este tiempo podría incluir un cambio de postura física, baile manualidades, un juego o un paseo.” (Jensen, 2008:89, en Santamaría, 2013:83)

La atención pedagógica que se realiza hacia el estrés en las aulas, suelen ser abordadas desde una consideración psicológica y mental, pero no enfocadas a lo corporal. Utilizando esta metodología de las cuñas motrices en clase, se pueden dedicar en momentos de estrés como puede ser antes de un examen.

• **La responsabilidad del profesor**

A mi parecer, resulta importante habilitar un apartado donde plantear cuál es el papel que tiene el profesor encargado de crear o adecuar y dirigir las cuñas motrices.

El maestro que considera provechoso realizar las cuñas motrices en sus clases, debe tener una confianza plena en el beneficio de las mismas para mostrar así la presencia adecuada ante sus alumnos en la propuesta de estos movimientos. Nuria Santamaría Balbás (2013:71) tras haber implementado un programa de cuñas motrices en el aula,, obtiene unas conclusiones necesarias para la correcta realización de esta práctica. Las que interesan directamente al maestro son las siguientes:

- Capacidad de estar, escuchar, esperar y aceptar.
- Disponibilidad: corporal, emocional e intelectual.
- Una gran confianza en el alumnado, en que lo que tienen que decir es interesante para su proceso de aprendizaje. Para conocer cuál es la zona de desarrollo próximo en la que se encuentran y en la que podemos y debemos trabajar.
- Confianza en uno mismo, porque el saber más profundo saldrá cuando lo necesitemos.

- Creencia firme, porque los hechos así lo demuestran, en que lo que estamos haciendo es una escuela más armónica y respetuosa con el ser y el estar de cada individuo.

- Conocer el contenido motriz que se debe trabajar en estas edades.

A esta clasificación he de añadir una condición importante para facilitar el control del docente sobre las cuñas motrices que consiste en la experimentación personal de las mismas:

- “Cada vez soy más consciente de la importancia de las vivencias corporales del adulto, es evidente que el profesorado necesita tener experiencias corporales prácticas, no solo por el disfrute que provoca, sino también por la necesidad de vivenciar sensaciones corporales que no se conocen y que difícilmente podremos enseñar a nuestros alumnos.” (Sagüillo, 2014: 80)

• **Consecución del buen clima en el aula**

Mediante las definiciones y afirmaciones comentadas anteriormente, han surgido varias razones sobre los beneficios de las cuñas motrices. En este apartado trataremos las utilidades que nos ofrecen las cuñas motrices según Nuria Santamaría, y la fundamental de todas ellas, según Marcelino Vaca: “generar un clima que favorezca el aprendizaje en las aulas”.

Entre los inconvenientes que existen para que se produzca el proceso de enseñanza y aprendizaje, el ambiente, el clima que se genere en clase, es uno de los más decisivos. Si el alumno no se siente perteneciente al grupo se sentirá atemorizado y rechazado.

Las cuñas motrices realizadas entre dos personas, dan origen a intercambios de vivencias más vitales: enriquecen el clima, la comunicación y las relaciones de una clase. Como afirma Marcelino Vaca:

“El ajuste y la organización de las diferentes presencias corporales da como resultado ambientes más, o menos, propicios para la convivencia y el desarrollo de los

procesos de enseñanza y aprendizaje que tienen lugar en las aulas. Atender a los aspectos biológicos ayuda a encontrar un alumnado más disponible y con mayor capacidad de implicación en las tareas escolares que se le proponen.” (Vaca, 2013 p:16)

Nuria Santamaría en la tesis que realizó sobre la incidencia que tienen las cuñas motrices y psicomotrices en la escuela, realiza un proyecto de investigación-acción en seis cursos escolares donde llega a unos resultados sobre los porqué y para qué de las cuñas motrices y psicomotrices en la escuela. (Santamaría, 2015:175)

Los campos de interés de estos, nos hablan de que las cuñas sirven para:

1. Para favorecer el clima de clase y las relaciones del grupo en el aula.
2. Para la realización de actividades de compensación corporal: para compensar la falta de atención, el cansancio, el nerviosismo, el estrés, la ansiedad o la tensión.
3. Para el desarrollo de la inteligencia corporal cinestética.
4. Para mejorar el éxito escolar: la actividad física y la mejora del aprendizaje.
5. Para el desarrollo de la inteligencia emocional y espiritual.
6. Para exportar los aprendizajes más allá del aula.
7. Para optimizar la programación didáctica de aula y desarrollar pedagogías activas.
8. Para mejorar un Plan de Convivencia en Construcción.
9. Para transformar el papel del maestro y ayudar a profundizar en su proceso de desarrollo personal.

- **Características que las cuñas motrices y la Eutonía tienen en común**

En otros apartados, ya hemos podido comprobar algunas de las características que podrían relacionarse entre la Eutonía y las cuñas motrices, como la compatibilidad de horarios, tiempos, espacios, materiales... A continuación mostraremos algunas similitudes que comparten.

En la siguiente definición, Vaca y Varela describen algunas cualidades que trabajan las cuñas motrices, que coinciden con trabajos básicos que aparecen en Eutonía.

“Los cuerpos hablan y por medio de esta expresividad el maestro va encontrando el momento propicio para el desarrollo de estas situaciones educativas. A través de actividades de movilidad articular, de ejercicios de tensión y distensión muscular, de masajes de unos a otros, de respiraciones ritmadas, de breves canciones que invitan a dar palmas o a moverse de un modo general, del manejo intencionado de algunos objetos, de exploraciones sobre el equilibrio, la verticalidad, la coordinación dinámica global o segmentaria, etc., el alumnado se destiende, relaja o tonifica para mejorar su disposición e implicación en la vida escolar.” (Vaca y Varela, 2008:52)

Aunque la Eutonía no es considerada una relajación, supone en ocasiones la bajada de tono que corresponde a un estado relajado, que facilitará la entrada de aprendizajes en el alumnado.

“Mientras que estos métodos de relajación tienen como fin obtener un equilibrio y una bajada de tono, en el sentido de relajamiento, la Eutonía tiene por intención dar la posibilidad de obtener el tono adecuado tanto en una situación de reposo como a todas las situaciones de la vida.” (Alexander 1976 p. 24)

“Los ejercicios de relajación favorecerán la entrada del alumno a los estados de conciencia que potenciaban la atención, la comprensión, la memorización y el aprendizaje” (Toro, 2011:131)

La Eutonía es considerada como una forma de vida donde trabajar los movimientos de forma Eutónica, regulando la energía empleada. A su vez, las cuñas motrices comparten esa intención de ser trabajadas de forma autónoma fuera de las aulas.

“Nuestra intención es llegar a conseguir que el alumnado haga de ellas un uso autónomo y que las utilice para sentirse mejor dispuesto más integrado, tanto en la escuela como fuera de ella.” (Vaca y Varela, 2008:52)

4. METODOLOGÍA

En el marco teórico se han diferenciado dos grandes bloques temáticos. La Eutonía, una disciplina practicada en círculos pequeños en esta sociedad, de la que no hay publicados demasiados documentos. Y por otra parte, las cuñas motrices, que aplicarán este contenido como herramienta para el conocimiento corporal. Este TFG quiere proponer una fusión de ambos bloques: el uso de la Eutonía en entornos escolares.

El profesor debe tener unas capacidades adquiridas sobre el conocimiento del contenido de una materia específica (lo que se ha de enseñar) y sobre las formas de enseñar ese conocimiento en el contexto escolar (cómo se debe enseñar).

Uno de los autores que trabajó la relación entre estos términos es Lee Shulman (1987), quién propuso 7 tipos de conocimientos y formuló la idea del Conocimiento Didáctico del Contenido (CDC) caracterizado por su practicidad al mezclar los contenidos temáticos propios de la disciplina con su enseñanza.

El Conocimiento Didáctico del Contenido contribuye a la construcción de una identidad propia de la profesión docente y, al mismo tiempo, integra el contenido de la materia con su enseñanza, es decir, relaciona los aspectos disciplinares y didácticos de la materia a enseñar.

Pinto resume las características del CDC en cuatro tópicos. Una de las cuales trata sobre la transposición didáctica que se ha realizado en este trabajo.

“(2) consiste en la transformación, transferencia o transposición didáctica del contenido para la enseñanza (o al ámbito escolar)” (Pinto, 2010:13)

A pesar de que la construcción de este conocimiento ha transcurrido paralelamente a las cuñas motrices, expondré a continuación, primero todas aquellas estrategias que he practicado para buscar datos que respondieran a los objetivos planteados sobre la Eutonía.

RECOPIACIÓN DE DATOS SOBRE LA EUTONÍA:

Para informarme sobre un tema del que desconozco por completo como es la Eutonía, he realizado una recogida y análisis de datos, de las diferentes fuentes de información a las que una maestra puede recurrir para informarse: literatura del área, blogs profesionales, contacto directo con especialistas, vivencia personal del proceso de aprendizaje de un nuevo contenido... .

La primera estación de este proceso, consistió en una revisión bibliográfica identificando las fuentes primarias que me proporcionarían el conocimiento. Al no encontrar demasiados documentos fiables, tuve que acceder a fuentes secundarias como blogs de asociaciones provinciales de Eutonía. Tras recopilar toda la información que puede encontrar sobre la Eutonía, pasé al análisis y organización de aquellos datos que resultaban relevantes para definir la Eutonía y acordes a mis intenciones metodológicas para las cuñas motrices.

Para tener un conocimiento más cercano, realicé una entrevista a Juan José Mendoza Alonso, profesor de Tai Chi, Chi Kung, Relajación y Eutonía en Palencia. En ella conocí su experiencia como profesor de Eutonía y la adaptación que había dado a esta en sus clases. Resultó ser bastante útil pues había impartido cursos en el CEFIE a maestros sobre técnicas de relajación y gestión del estrés, y ha acudido a varios colegios para realizar clases de Eutonía de una hora, de las cuales pude obtener informes sobre las experiencias de dichos profesores.

Más adelante, realicé una segunda entrevista para aclarar algunos principios de la Eutonía, y compartir opiniones de su aplicación a través de las cuñas motrices.

Una fuente de conocimiento de particular relevancia para los docentes de educación física es la experiencia corporal de la práctica motriz que se quiere conocer. Aunque me he acercado a la eutonía también por medio de la literatura profesional y a través de expertos, consideré una responsabilidad el tener una experiencia corporal propia para poder enseñarla. Así, acudí durante 11 semanas consecutivas (del 14 de Marzo hasta el 30 de Mayo) dos días por semana a las clases de Eutonía que impartía Juan José Mendoza en Complejo Deportivo "La

Ensenada".

Esta práctica era en parte vivencial, pero también la recogías sistemáticamente por medio de un cuaderno de campo para poder alcanzar mis objetivos:

1. Conocer las diferentes técnicas que realiza Juan José Mendoza en sus clases, para poder adaptarlas a la práctica.
2. Tener una vivencia corporal, poder reconocer las diferentes sensaciones percibía en mi cuerpo según el objeto o la actividad a realizar. De esta forma, tener una experiencia sobre la que guiarme para la elección de las actividades que mejor se adapten.

Sin intención de enfocar mi propuesta del TFG hacia unas conclusiones obtenidas de la puesta en práctica, realicé un pequeño acercamiento en un contexto educativo. Tuve la oportunidad gracias a una profesora del Prácticum II que me permitió realizar unas sesiones de expresión corporal con sus alumnos de 3º de primaria. Mi planteamiento fue realizar unos ejercicios de Eutonía sencillos que aparecen en la presentación de la propuesta durante dos sesiones de media hora cada una, sin hacer referencia alguna al término de Eutonía. La finalidad de esta práctica, fue ver su reacción respecto a la acogida de una actividad tan diferente y comprobar si es posible su aceptación en contextos escolares. Los resultados obtenidos de esta práctica, los recojo en un apartado de conclusiones del TFG.

RECOPIACIÓN DE DATOS SOBRE LAS CUÑAS MOTRICES:

La primera vez que tuve contacto con las cuñas motrices fue en la asignatura de 3º del Grado de Primaria: Potencial Educativo de lo Corporal. Pero para tener un conocimiento más amplio acudí a los libros de la persona que desarrolló esta metodología, Marcelino Vaca, y otras publicaciones de profesores que han trabajado la atención al cuerpo de sus alumnos en las clases. Tras recoger toda la información necesaria, analicé aquella que resultaba más adecuada para la Eutonía.

En la construcción de mi aprendizaje sobre las cuñas motrices, tuve la ventaja de haber

coincido en el Practicum II con una maestra con una amplia experiencia sobre las cuñas motrices, de la que pude observar sus métodos y recibir consejos. Además es la autora de un libro (Sagüillo, 2014) el cual me ha servido de base teórica. Sagüillo ha dedicado toda su enseñanza a la innovación e investigación sobre la Educación Física y el aprendizaje, quien trabajó con profesores de la universidad como Marcelino Vaca.

El hecho de que este autor sea profesor de la Facultad de Educación de Palencia, y que haya coincidido con él en las sesiones de eutonía impartidas por Juan José Mendoza, han facilitado el que me haya podido resolver algunas dudas específicas sobre mi proyecto de usar la Eutonía para realizar cuñas motrices.

TRANSPOSICIÓN DIDÁCTICA:

Una vez que ya tenía analizada la información precisa, pasé a plantearme cómo traspasar un contenido no pedagogizado como es la Eutonía, a una metodología educativa en la que se adapten las propiedades de cada conocimiento entre sí.

De esta forma, escogí las actividades de Eutonía que resultaban convenientes trabajar por su relación con:

- La estructura que nos proporcionan las cuñas motrices en cuanto a horarios, tiempos, espacios y materiales.
- Los objetivos principales que persiguen las cuñas motrices, ayudar al niño a estar presente en las enseñanzas y aprender a conocer su cuerpo:

"Las cuñas motrices cumplen una doble función: por una parte, tratan de ayudar al alumnado a lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, por otra, forman, junto a las sesiones, las situaciones educativas que desarrollan los procesos de enseñanza aprendizaje específicos sobre el ámbito corporal" (Vaca, 2008:52)

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

Todo el interés que persigue este trabajo parte de un contenido no pedagogizado como es la Eutonía, para extraer su valor educativo que puede llevarse a las aulas por medio de cuñas motrices.

Así pues, se ha realizado una transposición didáctica mediante la cual se ha modificado los principios Eutónicos para adaptarlos en un saber enseñado, adecuado a las características del contexto educativo. Este proceso ha sido posible gracias a las ventajas que nos permite el formato de las cuñas motrices.

“Un contenido de saber que ha sido designado como saber a enseñar, sufre a partir de entonces un conjunto de transformaciones adaptativas que van a hacerlo apto para ocupar un lugar entre los objetos de enseñanza. El «trabajo» que transforma un "objeto de saber a enseñar" en un "objeto de enseñanza", es denominado la transposición didáctica.” (Yves Chevallard, 2005:45)

Las actividades que se realizarán en esta propuesta de cuñas vienen directamente inspiradas de las clases de Eutonía que realizaba Juan José Mendoza en el centro deportivo La Ensenada, Palencia. Gracias a las sensaciones que he podido vivenciar, tengo una idea más cercana a los beneficios de la Eutonía.

Debido a falta de publicaciones sobre técnicas o actividades específicas de la Eutonía, para hacer una comparación con las que he conocido, tendré en cuenta los principios que sostienen el trabajo Eutónico en la adaptación y aplicación de cada una de ellas.

PROCESO DE SELECCIÓN DE CUÑAS MOTRICES:

La conciencia desde la que se debe plantear el discurso de este trabajo consiste en tener bien definido el sentido y la importancia de este propósito. En mi caso, parto de la necesidad que tienen los alumnos y la enseñanza, de otorgar momentos de descanso y atender al cuerpo,

en relación a la curva de aprendizaje de los alumnos. Las cuñas motrices aparecen como una solución que asiste a estas necesidades.

Una vez asumida esta idea, me planteo qué objetivos quiero que desarrollen los alumnos. Para conseguirlos, selecciono las actividades de Eutonía posibles de adaptación, que contengan unos contenidos que respondan a las exigencias de esos objetivos.

En la selección y organización de las actividades que se mostraron competentes, establecí los criterios que iban a determinar la estructura de la programación de cuñas motrices. Estos criterios tenían en cuenta las características que se encuentran alrededor del aula. Y por otra parte, los criterios en los que me baso para ordenar las actividades, de tal forma que tengan un desarrollo lógico, una progresión para que los alumnos adquieran esos contenidos.

En el siguiente apartado veremos los objetivos marcados, las aportaciones que ofrecen los contenidos y los criterios seleccionados.

CRITERIOS DE SELECCIÓN DE CUÑAS MOTRICES

Los criterios que han determinado el orden de las actividades son los siguientes:

- Para secuenciar las actividades de forma progresiva, se emplearán primero aquellas que requieran una técnica más sencilla para facilitar la aceptación de los alumnos y después se aplicaran otras de mayor complejidad.

- Basándome en las clases recibidas por Juan José Mendoza y las opiniones de los participantes, cada actividad o postura produce una sensación más profunda o de menor percepción. Por consiguiente, se mostrarán en un principio, aquellas susceptibles de ser percibidas por los alumnos. En este aspecto tiene gran influencia el tipo de material empleado pues según la consistencia de este, ejercerá una mayor presión sobre el tono muscular.

En la siguiente definición la misma Gerda Alexander hace referencia a la idea de

progresión, los materiales sencillos y también a la percepción que tenemos del espacio corporal.

“El entrenamiento que permite alcanzar esa capacidad, es progresiva y comienza con objetos simples como, por ejemplo, un palo de madera, cuyo largo se "capta" a ojos cerrados, a partir de un punto cualquiera. Luego se controla con la mano libre, y finalmente con los ojos, si el largo real del palo corresponde a la distancia evaluada anteriormente, a ojos cerrados, por la conciencia.” (Alexander, 1976:32)

- A pesar de que en los trabajos de Alexander no se encontrarán actividades específicas, la primera tarea que la creadora de la Eutonía propone necesaria en su libro “La eutonía” es la de:

“Despertar la sensibilidad de la piel (caña de bambú) y, de este modo recobrar la imagen del cuerpo. Sólo entonces se puede desarrollar la conciencia del espacio corporal, tan importante para la Eutonía, y que abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea.”

También aparece en el mismo libro a modo de ejemplo:

“A continuación ejercita la conciencia del volumen con una pelota, a la que primero se rodea con ambas manos para registrar su grado de redondez; luego con una sola, dejando a la conciencia espacial completar la forma y finalmente, a partir de la yema de un dedo, la conciencia debe completar toda la forma de la pelota. (Alexander, 1976:33)

- Según las características que hemos visto de las cuñas motrices (Fundamentación Teórica. Definición de cuñas motrices por diferentes autores), serán admitidas aquellas actividades que cumplan los siguientes aspectos:

“Una actividad motriz, que se pudiese llevar a cabo en pocos minutos, y consiguiera que los alumnos desconectarán de las tareas que estaban realizando, y que al mismo tiempo compensara su inmovilidad en las sillas” (Santamaría 2013:77)

- Adaptación a las características espacio del aula o lugar donde se apliquen.
- Puedan ser realizadas en el horario que define una cuña motriz (entre 5-10 minutos).
- Han de ser de fácil preparación y rápido desmontaje.

OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN CON LAS CUÑAS

- Deben atender al doble objetivo de las cuñas motrices: preparar al alumno para la vida, enseñarle a conocer su cuerpo y sus posibilidades y limitaciones; y contenidos que traten lo corporal.

Por un lado, lograr la disponibilidad e implicación que los aprendizajes le reclaman, y, una vez que esto es posible, forman parte junto a las lecciones de motricidad y otras prácticas corporales, de las situaciones educativas de los proyectos planificados para la transmisión de conocimientos y la formación de los ciudadanos. (Vaca y Varela 2008:51)

- Darse cuenta de cómo el tono muscular se puede encontrar en diferentes estados.

“La práctica de la Eutonía desarrolla la autoobservación y conciencia que posibilita detectar fijaciones e ir mejorando la capacidad de adaptar nuestro tono corporal óptimo a todo tipo de situaciones cotidianas a las que nos podamos enfrentar.” (AALE, 2014)

- Practicar un “lenguaje expresivo” para describir las sensaciones que percibimos en nuestro cuerpo.

- Valorar la importancia de su cuerpo y el deber de cuidarlo y quererlo mediante una reflexión guiada por el profesor.

- Que los niños puedan acceder al conocimiento de sí mismo partiendo de la percepción

corporal, ya sea por la vía de: movimiento, bajada de tono muscular, masaje o la palabra.

-Proporcionarle técnicas de relajación, respiración y estiramiento que puedan utilizar en momentos que detecten cansancio mental, nerviosismo o situaciones de estrés.

-Confeccionar un horario real de acuerdo con las necesidades en la curva de aprendizaje de los alumnos.

CONTENIDOS QUE SE TRABAJAN CON LAS CUÑAS

Los siguientes contenidos están extraídos de autores citados en la Fundamentación Teórica.

- Técnicas de relajación individual o por parejas a nivel de piel.
- Despertar la sensibilidad de la piel y, de este modo recobrar la imagen del cuerpo. (A nivel de piel)
- Desarrollar la conciencia del espacio corporal, que abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea a través de la sensibilidad corporal.
- Desarrollar la conciencia del volumen, controlar el espacio que ocupan los objetos.
- Desarrollar la sensibilidad superficial y profunda, para influir sobre los sistemas que regulan el tono y el equilibrio neurovegetativo, de una forma consciente. (Pelota)
- Técnicas de distensión muscular.
- Contacto al nivel local, de un segmento o de un solo órgano. Este contacto consciente tiene una influencia más fuerte que el tacto sobre los cambios en el tono, la circulación y el metabolismo. (Pelota)

TEMPORALIZACIÓN DE LAS CUÑAS:

Para empezar vamos a diferenciar los dos tipos de horarios que nos encontramos en el desarrollo de la jornada escolar. Según Vaca (2013), existen los horarios oficiales y los reales. Cuando hablamos de los oficiales nos referimos a los tiempos en los que se atiende a la carga lectiva de las diferentes materias de currículum mientras que los reales son los que relatan lo ocurrido en el proceso de enseñanza aprendizaje.

La sesión de Educación Física que plantearemos está dentro de los horarios oficiales, pero la decisión de introducir una cuña se encuentra situada en los reales.

En la Fundamentación Teórica hemos visto cómo diferentes autores proponían posibles momentos en los que realizar una cuña motriz en el horario escolar.

“Hemos observado en el análisis de la práctica que las cuñas motrices resultan pertinentes cuando se pretende tonificar al alumnado en el comienzo de la jornada escolar, cuando se le propone cambiar el ritmo en los minutos previos a las salidas del aula, cuando regresa del recreo y necesita calmarse para adentrarse en nuevas tareas, cuando hay explícitas manifestaciones de cansancio debidas a una densa actividad intelectual.” (Vaca, 2008:52)

Seguidamente se expondrán los posibles momentos en los cuales los alumnos se vean favorecidos de los beneficios que aporta la propuesta de cuñas motrices que se ha realizado en este trabajo. Los Horarios Fijos proponen momentos concretos de la jornada escolar, mientras que los Horarios Dependientes se ajustan a las necesidades corporales que muestre el alumno.

HORARIOS FIJOS:

- Al comienzo de la jornada escolar para tonificar al alumnado.
- Antes de realizar un examen para gestionar el estrés acumulado.

- En los minutos previos a las salidas del aula (antes del recreo o de la salida del colegio) para cambiar el ritmo de los alumnos.

- Cuando regresa del recreo y necesita calmarse para adentrarse en nuevas tareas.

HORARIOS DEPENDIENTES:

- Cuando el profesor vea el cuerpo de los alumnos disperso o cansado debido a una densa actividad intelectual, para lograr su disponibilidad e implicación en el aprendizaje.

- En los momentos que vayan a requerir un alto nivel de atención.

-Entre dos momentos de alta exigencia como pueden ser las asignaturas lengua y matemáticas.

SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

Una de las características que definen a las cuñas motrices es su breve intervención entorno a los 5-10 minutos, por lo que resulta contraproducente dedicar parte del tiempo de la cuña a su explicación. Por esta razón, entre otras, se realizará una sesión de Educación Física para enseñar este nuevo aprendizaje y la forma correcta de realizarlo.

Es necesario que exista una comunicación entre el tutor y el profesor especialista para proporcionar una buena situación educativa en la que ambos maestros estén formados y en continuo contacto.

“La cuña motriz puede ser un acontecimiento ligado o independiente del que se esté llevando a cabo en esas mismas fechas en la sala-gimnasio. La unidad didáctica que se está desarrollando en ECI o en EFE, puede tratar del mismo tema o de un tema distinto.” (Vaca, 2013:27)

En este caso, el profesor de Ed. Física, llevará a cabo una sesión situada dentro del Bloque 2. Conocimiento Corporal. Para ello he recurrido al DECRETO 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. Dentro del ANEXO IC he tomado como referencia algunos de los contenidos que se trabajarán en la sesión:

- El esquema corporal y su estructuración. Valoración de la propia realidad corporal, respetando la propia y la de los demás.
- Toma de conciencia e interiorización de las sensaciones corporales y discriminación e identificación de las sensaciones asociadas al movimiento.
- Asociación y disociación de movimientos con diferentes segmentos corporales.
- Toma de conciencia de aspectos propioceptivos relacionados con las posturas corporales, el control corporal en reposo y/o en movimiento.
- Toma de conciencia de la capacidad de control voluntario del tono muscular y de la respiración; experimentación y dominio de la relajación global del cuerpo y de los grandes segmentos, asociada a la respiración. Control de la respiración.

Además del aprendizaje de las técnicas utilizadas en las cuñas, el objetivo principal que persigue esta sesión es la posibilidad de que los niños tengan una vivencia más profunda de las sensaciones corporales e identificación de las mismas, gracias a las explicaciones más detalladas y al mayor tiempo de dedicación.

En el Momento de Construcción del Aprendizaje de la sesión se trabajarán las diferentes actividades de las cuñas motrices, siguiendo el orden de la progresión planteada. Los materiales utilizados serán los mismos que soliciten dichas cuñas motrices.

ESTRUCTURA DE FUNCIONAMIENTO. PROPUESTAS DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE

<p>Momento de Encuentro: (Disposición Implicación)</p>	<p>Breve explicación sobre lo que va a tratar la sesión en la clase.</p> <p>Descalzarse en el vestuario o pasillo.</p> <p>Crear un clima de silencio antes de entrar al gimnasio o sala donde se realice.</p>
<p>Momento de Construcción del Aprendizaje:</p>	<p>Se distribuyen separados por todo el gimnasio sobre colchonetas o esterillas con los diferentes objetos que utilizaremos.</p> <p>El profesor empezará explicando en qué consiste la sesión y para meterles en situación, guiará con palabras la atención que deben tener en su cuerpo, que se fijen en que ha pasado durante el día, cómo ha reaccionado su cuerpo...</p> <p>A continuación se pondrán en práctica las 5 cuñas motrices presentadas a continuación con sus respectivas explicaciones y anotaciones para su correcta elaboración.</p>
<p>Momento de Despedida:</p>	<p>Reflexión personal sobre cómo se encuentran al finalizar la clase y puesta en común de sensaciones corporales a lo largo de la sesión.</p> <p>Recogemos material y se ponen los zapatos.</p>

CUÑAS MOTRICES

A continuación se expondrán las cuñas motrices que se llevarán a la práctica en el orden progresivo que mostramos, teniendo la posibilidad de realizar alguna modificación dependiendo de las características del aula en la que se realicen.

Para la estructura en la que están expuestas he utilizado la tabla que nos proporcionó la asignatura Potencial Educativo de lo Corporal.

Cuando se realicen las cuñas motrices, el tutor irá guiando la atención de los alumnos para que tengan una conciencia mayor sobre su cuerpo.

“Al principio dirigiendo la atención sobre determinadas partes del cuerpo: su volumen, peso agradable, su espacio interior que ocupa-existe, sobre la piel, los tejidos, los órganos, el esqueleto y el espacio interior de los huesos.”

TÍTULO: Caña de bambú

Nombre: Sonia González Rey

Tema /Contenido a desarrollar:

- Despertar la sensibilidad de la piel y, de este modo recobrar la imagen del cuerpo.
- Técnicas de relajación individual o por parejas a nivel de piel.
- Desarrollar la conciencia del espacio corporal, (músculos, órganos y estructura ósea) a través de la sensibilidad corporal.

Duración: 5 minutos, 2 minutos por cada alumno.

Organización:

- El docente da las instrucciones de empezar la caña y guía las pautas de la actividad.
- Los alumnos se colocan por parejas, cogen una caña de bambú y comienzan la actividad.
- Finaliza cuando el profesor de la señal.

Descripción de la propuesta:

Los alumnos se colocarán por parejas con una caña de bambú por grupo. Uno de ellos se sienta en la silla acostado sobre la mesa en la postura que considere más cómoda. Su compañero pasará la caña de bambú por toda su espalda y brazos de una forma suave y despacio. Después dará leves golpecitos en forma de vibración por el mismo espacio y por último unas pasadas más rápidas.

Cuando hayan transcurrido los dos minutos el compañero que estaba sentado pasará a realizar la actividad.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares:

- Se puede realizar esta actividad con el compañero tumbado boca abajo si el espacio lo permitiese, utilizando colchonetas o esterillas.
- Se puede realizar de manera individual, los alumnos tienen cada uno su caña de bambú y se la pasan a ellos mismos por las zonas que necesiten.
- Para desarrollar la atención de la piel también podemos utilizar una pelota deshinchada. Un compañero se colocaría de pie mientras que otro hace rodar suavemente la pelota deshinchada por toda la piel, amoldándose esta a toda la superficie. Después, realiza unos suaves golpecitos de forma continuada por el tronco y las extremidades.

Aspectos a observar. Previsiones que hay que hacer. Consideraciones a tener en cuenta:

Recomendaciones para una percepción más profunda:

- Al mantener los ojos cerrados, es más fácil mantener una atención constante focalizada en la zona de contacto.

Observaremos como docentes:

- Si el alumnado cumple con las funciones indicadas por el docente.
- La interacción del alumnado en el aula, la actitud que muestran y la intención con la que realizan la actividad.
- La reflexión del alumno y reconocer las sensaciones producidas en su propio cuerpo.

Fuente: Eutonía de Gerda Alexander y Juan José Mendoza; Cuñas Motrices de Marcelino Vaca

TÍTULO: Pelota deshinchada

Nombre: Sonia González Rey

Tema /Contenido a desarrollar:

- Técnicas de distensión muscular.
- Desarrollar la **conciencia del espacio corporal**, que abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea a través de la sensibilidad corporal.
- Desarrollar la conciencia del **volumen**, controlar el espacio que ocupan los objetos.
- Desarrollar la sensibilidad superficial y profunda, para influir sobre los sistemas que **regulan el tono** y el equilibrio neurovegetativo, de una forma consciente.

Duración: 5 minutos.

Organización:

- El docente da las instrucciones de empezar la cuña y guía las pautas de la actividad.
- Cada alumno coge una pelota y se coloca en su silla.
- Finaliza cuando el profesor de la señal.

Descripción de la propuesta:

Los alumnos sentados en sus sillas llevan la atención a los huesos de la pelvis sobre los que se apoyan (isquion) y el glúteo que le rodea. Después se colocan la pelota sobre el glúteo derecho y dejan caer todo su peso observando cómo poco a poco se destensa el músculo adaptándose al espacio que ocupa la pelota. Pasado un minuto, retiran la pelota a la señal del profesor y llevan la atención a las sensaciones percibidas en esa zona en comparación al otro glúteo. Para equilibrar, realizará la misma operación en el glúteo izquierdo. Después repetirán el proceso pero colocando la pelota deshinchada en los omóplatos contra el respaldo.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares:

- Si se dispusiera de un espacio más amplio donde tumbar a los alumnos, la pelota se podría colocar en otras partes del cuerpo como los gemelos, la zona lumbar, las rodillas o el cuello. En el caso de los omoplatos, al permanecer tumbados, recaería mayor peso sobre la pelota.

Aspectos a observar. Previsiones que hay que hacer. Consideraciones a tener en cuenta:

Para ayudar a los alumnos en el trabajo de su indagación corporal, el maestro guiará la atención de los alumnos hacia el peso de nuestro cuerpo que recae sobre la pelota, el volumen que ocupa, fijándose en el espacio corporal del glúteo que la rodea, el contacto con el hueso.

Observaremos como docentes:

- Si el alumnado cumple con las funciones indicadas por el docente.
- La presencia corporal que muestran los alumnos, gracias a la cual se observa si el alumno está inmerso en la actividad (cuerpo tranquilo, sin movimientos expresivos...), o si de lo contrario, se encuentra disperso, (mirada distraída, movimientos aleatorios...)
 - La reflexión del alumnado y reconocer las sensaciones producidas en su propio cuerpo.

Fuente: Eutonía de Gerda Alexander y Juan José Mendoza; Cuñas Motrices de Marcelino Vaca

TÍTULO: Pelota de tenis

Nombre: Sonia González Rey

Tema /Contenido a desarrollar:

- Técnicas de **distensión muscular**.
- Desarrollar la **conciencia del espacio corporal**, que abarca los músculos, los órganos y la estructura ósea a través de la sensibilidad corporal.
- Desarrollar la sensibilidad superficial y profunda, para influir sobre los sistemas que **regulan el tono** y el equilibrio neurovegetativo, de una forma consciente.
- Contacto al **nivel local**, de un segmento o de un solo órgano. Este contacto consciente tiene una influencia más fuerte que el tacto sobre los cambios en el tono, la circulación y el metabolismo.

Duración: 5 minutos, 2:30 por cada pie.

Organización:

- El docente da las instrucciones de empezar la cuña y guía las pautas de la actividad.
- Cada alumno coge una pelota de tenis y se coloca en una

zona de la clase.

- Finaliza cuando el profesor de la señal.

Descripción de la propuesta:

Cada alumno coge una pelota de tenis, escogen un sitio disperso por el aula y se descalzan los zapatos. Dividiremos la planta del pie en tres partes antepié, parte media y retropié.

Comenzaremos colocando la pelota en la zona debajo de los dedos (antepié) unos 30 segundos dejando caer todo el peso de nuestro cuerpo sobre la pelota, después pasaremos a colocarla en la parte media otros 30 segundos, en retropié y de nuevo en la zona de debajo de los dedos otros 30 segundos (un total de 2 minutos). Dejamos un tiempo para observar como se ha quedado el cuerpo y el pie y repetimos el mismo proceso con el otro pie.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares:

- Se puede realizar la misma actividad que la cuña anterior de la pelota deshinchada con la diferencia de que en este caso, la distensión del músculo es más profunda y produce un efecto mayor sobre el tono.

Recuerdo: Los alumnos en sus sillas llevan la atención a los huesos de la pelvis, se colocan la pelota de tenis sobre el glúteo derecho, luego el izquierdo, y dejan caer todo su peso observando cómo se destensa el músculo. Retiran la pelota y llevan la atención a las sensaciones percibidas en esa zona. Después repetirán el proceso colocando la pelota de tenis en los omoplatos.

- Se puede realizar esta actividad con el compañero tumbado boca abajo si el espacio lo permitiese, utilizando colchonetas o esterillas. La pelota se colocaría en otras partes del cuerpo como los gemelos, la zona lumbar o las rodillas. En el caso de los omoplatos, al permanecer tumbados, recaería mayor peso sobre la pelota de tenis.

- Una alternativa a la pelota de tenis para lograr ajustar el tono, es utilizar otro tipo de materiales que matizan sensaciones diferentes.

1. Castañas agrupadas por un saco: mismo procedimiento que la pelota deshinchada colocándolo en los omoplatos glúteos o en la zona lumbar.

2. Palotes de natación: los alumnos tumbados boca arriba, se colocarán el palote debajo del omóplato, o paralelo al eje longitudinal, a lo largo del lado derecho y del izquierdo.

Aspectos a observar. Previsiones que hay que hacer. Consideraciones a tener en cuenta:

- Durante la actividad de la planta del pie, el profesor irá recordando que los alumnos lleven la atención a la zona de contacto con la pelota, que se siente presionada por esta. Deben fijarse cómo el músculo se va destensando progresivamente, disminuyendo el dolor incómodo del principio y causando una sensación agradable.

- En la actividad en la que se dispone la pelota de tenis debajo del glúteo, se diferencian 3 posiciones para aminorar la intensidad de la sensación que provoca la pelota en esta zona. Primero la colocarán en la parte más externa del glúteo y según vaya relajándose el dolor, moverán la pelota hacia la parte más externa.

Observaremos como docentes:

- Si el alumnado cumple con las funciones indicadas por el docente.
- La interacción del alumnado en el aula, la actitud que muestran y la intención con la que realizan la actividad.
- La reflexión del alumnado y reconocer las sensaciones producidas en su propio cuerpo.

Fuente: Eutonía de Gerda Alexander y Juan José Mendoza; Cuñas Motrices de Marcelino Vaca

TÍTULO: Huevos de madera

<p>Nombre: Sonia González Rey</p>
<p>Tema /Contenido a desarrollar:</p> <ul style="list-style-type: none">- Técnicas de relajación individual o por parejas a nivel de piel.- Desarrollar la <u>sensibilidad superficial y profunda</u>, para influir sobre los sistemas que regulan el tono y el equilibrio neurovegetativo, de una forma consciente. (Pelota)- Técnicas de distensión muscular.
<p>Duración: 5 minutos, 2:30 por cada alumno.</p>
<p>Organización:</p> <ul style="list-style-type: none">- El docente da las instrucciones de empezar la cuña y guía las pautas de la actividad.- Los alumnos se colocan por parejas, cogen un huevo de madera y comienzan la actividad.- Finaliza cuando el profesor de la señal.

Descripción de la propuesta:

Los alumnos se colocarán por parejas con un huevo de madera por grupo. Uno de ellos se sienta en la silla acostado sobre la mesa en la postura que considere más cómoda. Su compañero pasará el huevo de madera por toda su espalda y brazos frotando sobre la piel con una cierta intensidad para influir sobre los sistemas que regulan el tono. Después dará leves golpecitos en forma de vibración por el mismo espacio y por último unas pasadas más rápidas.

Cuando hayan transcurrido los dos minutos el compañero que estaba sentado pasará a realizar la actividad.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares:

- Una vez que ya han trabajado esta actividad, se podrá realizar el contacto a nivel local de un segmento o un solo órgano. Así obtendremos una influencia más profunda sobre el contacto consciente, ayudando a centrar la atención en una zona concreta.

- Una variante similar a la reciente propuesta, pero matizando sensaciones, se realizará con una pelota de tenis por pareja. Un alumno rodará con fuerza, la pelota por todo el espacio que ocupan la espalda y los brazos de su compañero a diferentes velocidades, el cual permanece sentado en la silla y acostado sobre el pupitre. Después dará unos cortos y rápidos golpes por el mismo espacio.

Aspectos a observar. Previsiones que hay que hacer. Consideraciones a tener en cuenta:

En caso de no disponer de las piedras de madera, se podrá reemplazar por un material de características y apariencia similar, como puede ser una piedra de río, utilizando la dureza que contiene y la parte suave la dureza de la piedra.

Observaremos como docentes:

- Si el alumnado cumple con las funciones indicadas por el docente.
- La interacción del alumnado en el aula, la actitud que muestran y la intención con la que realizan la actividad.
- La reflexión del alumno y reconocer las sensaciones producidas en su propio cuerpo.

Fuente: Eutonía de Gerda Alexander y Juan José Mendoza; Cuñas Motrices de Marcelino Vaca

TÍTULO: Cinta balanceo

Nombre: Sonia González Rey

Tema /Contenido a desarrollar:

- Técnicas de relajación individual o por parejas a nivel de piel.
- Técnicas de distensión muscular.
- Contacto al nivel local, de un segmento o de un solo órgano. Este contacto consciente tiene una influencia más fuerte que el tacto sobre los cambios en el tono, la circulación y el metabolismo.
- A través de movimientos pasivos, aprender a controlar el funcionamiento tónico antes y durante la acción.

Movimiento pasivo: Afecta la inervación motriz (estar activo o pasivo cuando lo decido). Los ejercicios de pasividad se dirigen a favorecer el dominio del control voluntario de la actividad neuromuscular.

Duración: 5 minutos, 2 minutos por cada alumno (1minuto por pierna).

Organización:

- El docente da las instrucciones de empezar la cuña y guía las pautas de la actividad.
- Los alumnos se colocan por parejas en un espacio amplio de la sala, cogen una cinta o cuerda y comienzan la actividad.
- Finaliza cuando el profesor de la señal.

Descripción de la propuesta:

Por parejas buscan un espacio suficiente para realizar la actividad. Un alumno se tumba en el suelo boca arriba, mientras su compañero rodea su pierna extendida con una cinta a la altura de los tobillos y la sostiene a unos 20 cm por encima del suelo. Este debe abandonar todo el peso de la pierna sobre la cuerda sin hacer ningún esfuerzo mientras dura la actividad. El compañero que se encuentra de pie, comenzará balanceando la extremidad de un lado a otro, seguido de unos círculos de diferentes tamaños y cambiando de sentido. Después realizará unas pequeñas vibraciones de arriba abajo por todo el espacio hasta colocar suavemente la pierna sobre el suelo.

Se dejarán unos segundos para centrar la atención en las sensaciones producidas en el cuerpo.

Posibilidades de ampliación y relaciones interdisciplinares:

- Este movimiento pasivo se puede realizar también en los brazos con el alumno tumbado boca arriba para mantener el brazo elevado y facilitar así la distensión muscular.
- El siguiente paso consistiría en el movimiento activo-pasivo donde el propio alumno realiza la acción. El movimiento se efectúa con un proyecto de dirección, de trayecto en el espacio. El dibujo que genera, se efectúa a partir de un punto determinado del cuerpo. La conciencia de estos dos elementos (proyecto y punto desde el que sale el movimiento) se mantiene durante todo el movimiento.

Aspectos a observar. Previsiones que hay que hacer. Consideraciones a tener en cuenta:

El alumno que sostiene la extremidad mediante la cinta, debe adoptar una postura cómoda, manteniendo la espalda recta y las piernas levemente flexionadas para no dañar su postura.

El movimiento del balanceo debe mantener diferentes velocidades y direcciones para evitar mecanizar el movimiento, previendo así que el alumno que recibe la acción anticipe los movimientos y haga un esfuerzo.

Observaremos como docentes:

- Si el alumnado cumple con las funciones indicadas por el docente.
- La interacción del alumnado en el aula, la actitud que

muestran y la intención con la que realizan la actividad.

- La reflexión del alumno y reconocer las sensaciones producidas en su propio cuerpo.

Fuente: Eutonía de Gerda Alexander y Juan José Mendoza; Cuñas Motrices de Marcelino Vaca

6. CONCLUSIONES

Conclusiones sobre la Eutonía

Los beneficios que puede aportar la Eutonía, tienen que ver con el desarrollo de la conciencia del tono del cuerpo en una zona. Aportando precisión y tono regulado que requiere la persona que practique.

Esta conciencia nos abre un campo de conocimiento sobre nosotros mismos, posibilita tener una percepción de nuestro cuerpo, así como de las fijaciones musculares. Nos enseña a escucharle, las sensaciones que se producen en él que transmiten una información del estado en que se encuentra. También nos acerca a una conciencia sobre la importancia de cuidarle y seguir indagando y aprendiendo de nuestro cuerpo.

La Eutonía ofrece unas técnicas que, aunque no se representan bajo el seudónimo de relajación, producen una bajada del tono corporal que conllevan a una sensación de relajación. Es por esta razón por la que he considerado beneficioso llevar estas técnicas a un contexto escolar en el que puedan tener una experiencia de la sensación de relajación provocada. Gracias a ello, tener herramientas a su alcance a las que poder recurrir en los momentos de estrés.

El estudio que he realizado para aprender sobre la Eutonía, ha resultado ser un camino costoso pues escaseaba de fuentes primarias de información y es un tema que ha adquirido ciertos matices en los distintos núcleos donde se ha desarrollado. Por esta razón me he encontrado con diferentes fundamentos donde todos ellos defendían la base elemental, pero aportaban diferentes esquemas sobre los principios fundamentales de la Eutonía.

Conclusiones sobre el proceso de formación personal en un contenido desconocido:

El problema del exceso de información facilitada a través de páginas de internet, blogs,

redes sociales... dificulta el acceso a datos verosímiles donde confiar en la información que se está manejando.

De igual manera sucede en el mundo de los maestros donde nos encontramos con un exceso de fuentes a las que acudir cuando queremos aprender sobre un tema. Si no se acude directamente a un autor reconocido e indagas en sus publicaciones documentadas, se corre el riesgo de estar recibiendo una adaptación según las percepciones que tenga el autor de dicha fuente.

Para atender este problema no encuentro ninguna forma sencilla y cómoda de afrontarlo. Si surge el interés de formarse sobre un tema desconocido, acudir a los libros más destacados del autor originario me resulta la opción más acertada. Puede que no sea el camino más rápido, pero te permitirá una comprensión mayor sobre el tema y con el tiempo una retención más profunda. Además gracias a la lectura, se conocen diferentes autores que ampliarán el campo de conocimiento y pueden descubrir otros saberes relacionados que el lector desconozca.

Conclusiones sobre las cuñas motrices

Después del recorrido que he realizado por las cuñas motrices en este trabajo, y gracias a los documentos de profesores que han llevado un seguimiento durante varios años sobre la práctica de las cuñas motrices, he percibido las cuñas como una propuesta de mejora de los ambientes escolares. Pues debido al momento de descanso y participación que aportan, producen una mejora de la comunicación entre los alumnos y crea vínculos más cercanos según afirman dichos maestros en los ejemplos que exponen de casos reales.

Juan José Mendoza impartió unas clases de Eutonía y en algunos colegios se pusieron en práctica algunas técnicas en forma de cuñas motrices. Los comentarios de Mendoza y los informes facilitados de los colegios, aportaron grandes conocimientos en el trabajo de elaboración y selección de las cuñas motrices.

Además considero que utilizan momentos oportunos en los que dedicar un tiempo, dentro del ajetreado horario, a la atención al cuerpo de los alumnos. Las cuñas tienen en cuenta el estado en que se encuentran física y emocionalmente y miran por las necesidades que tienen en dicho momento de acción o sosiego. Pero también aportan al alumno un aprendizaje sobre la escucha de su cuerpo y sobre su percepción corporal, en los temas tratados en las cuñas.

En el marco teórico mostrábamos un listado de las responsabilidades que debe tener un profesor en el control de las cuñas motrices según Nuria Santamaría principalmente. Dentro de ellas, me gustaría añadir y recalcar unas que considero fundamentales, principalmente si tratan de un tema desconocido para los alumnos como es la Eutonía.

El maestro debe practicar estas técnicas, tener una experiencia corporal, para proporcionarle seguridad en sus palabras e indicaciones. Además el maestro ha de tener un control muy bueno sobre la clase pues hay actividades que por el desconocimiento y la realización por parejas pueden adoptar una actitud burlesca o simplemente no llegar a centrarse en la atención de las sensaciones que se están produciendo.

A lo largo de la jornada escolar, los alumnos pasan por diferentes estados emocionales que no suelen concordar con las demandas que tiene previstas el profesor en sus clases. Así los alumnos pueden empezar la asignatura de Educación Plástica con un estado de alteración y desconcentrado, y resulta que se va a trabajar la motricidad fina. El profesor debe tener la capacidad de darse cuenta y elegir entre adaptar el contenido a su estado corporal en que se encuentran, o rebajar su excitación con métodos como las cuñas motrices que atienden a estas necesidades.

Respecto a la transposición didáctica que se ha realizado en este trabajo, considero fundamento imprescindible, tener bien claros los objetivos que nos exige la educación. Para estudiar la posibilidad de traducir un contenido potencial a un contexto educativo, se debe analizar las aportaciones de dicho contenido y validar si son beneficiosas para la creación de aprendizajes significativos en los alumnos.

Sin duda alguna la Eutonía es un campo del que apenas he rozado la superficialidad, pero que contiene un abanico de posibilidades para descubrir el cuerpo, basándome en el simple hecho que comentaba en el marco teórico de que se requieren unos cuatro a diez años de formación para tener una fluidez en los contenidos.

Aun así es importante que los maestros se informen de las diferentes disciplinas, metodologías o posibilidades de enseñanza para mantener una educación activa en continua innovación y reflexión de cómo acontecen los aprendizajes.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Alexander, G. (1976). La eutonía; Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Buenos Aires: Paidós.
- Asociación Aragonesa de Eutonía. Gerda Alexander. Recuperado de: <https://eutoniaragon.wordpress.com/gerda-alexander/>
- Bertherat, T, y Bernstein, C. (1999). El cuerpo tiene sus razones. Auto-curación anti-gimnasia. Paidós. Barcelona.
- Cebrián Velasco, B., Isabel Martín, M., y Miguel Arroyo, A. (2013). Cómo trabajar la motricidad en el aula. Cuñas motrices para infantil y primaria. Buenos Aires. Miño y Dávila.
- Decreto 26/2016, de 21 de julio, por el que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la Educación Primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL, núm. 142, de 25 de julio de 2016).
- Federación Internacional de Eutonía. Sobre el inicio del “grupo estable de reflexión en eutonía”. Recuperado de: <http://fie-eutonia.blogspot.com/>
- Hemsy de Gainza, V. (1985). Conversaciones con Gerda Alexander, Buenos Aires. Paidós.
- Molina Soria, M. López Pastor, V.M. (2017). Educación física y aprendizaje globalizado en educación infantil: evaluación de una experiencia. Universidad de Valladolid.

- Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales.
- Noviembre de 2000 Psicomotricidad y Eutonía Psychomotor Therapy and Eutonic Work Raymond Murcia y M. Ángeles Roca Martínez.
- Sagüillo Rodríguez, M. (2014). Proyectos de mejora para potenciar el éxito educativo en los centros de Educación Infantil y Primaria: salud física, psicológica y emocional para la óptima disposición al aprendizaje. Palencia.
- Santamaría Balbás, Nuria (2015) Tesis Doctoral: Incidencia de las cuñas motrices y psicomotrices en la construcción de otra escuela. Universidad de Valladolid.
- Toro, J.M. (2011). Educar con co-razón. Desclée. Bilbao.
- Vaca Escribano, M. J. (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en Educación Primaria. Palencia. Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad"
- Vaca Escribano, M. J. (2008) Motricidad y aprendizaje. El tratamiento pedagógico del ámbito corporal. Barcelona. Grao.
- Vaca Escribano, M. J., Fuente Medina, S., y Santamaría Balbás, N. (2013). Cuñas motrices en la Escuela Infantil y Primaria. Logroño. Gráficas Quintana.