

D O S S I E R

La psicomotricidad que fomenta la felicidad y cultiva las habilidades emocionales

MONTSE VALLÉS
Psicomotricista

“Uno de los principales cambios biológicos producidos por la felicidad consiste en el aumento en la actividad de un centro cerebral que se encarga de inhibir los sentimientos negativos y de aquietar los estados que generan preocupación. Esta condición proporciona al cuerpo un reposo, un entusiasmo y una disponibilidad para afrontar cualquier tarea que se esté llevando a cabo y fomentar también, de este modo, la consecución de una amplia variedad de objetivos”

(D. Goleman).

Cada día más, mi trabajo como psicomotricista relacional me confirma que el juego en relación que se genera dentro de la sala de psicomotricidad hace germinar, en los niños, la capacidad de adquirir mejores habilidades emocionales y relacionales, haciéndoles más felices y capaces de mantener una actitud positiva.

La seguridad afectiva y el bienestar del niño dependerá de cómo vive y se relaciona con los demás: la familia, la escuela, el entorno. La posibilidad de vivir con placer el vínculo que le une con los otros es lo que le dará seguridad emocional; seguridad que fortalecerá a medida que pueda ir resolviendo dificultades y retos, y vaya adquiriendo habilidades emocionales (conciencia de sí mismo, control de los impulsos, perseverancia, autoestima, empatía).

Cuando invitamos al niño a vivir una experiencia de juego, nos abrimos a él para establecer un vínculo que nos permita a los dos actuar en confianza. Nos ponemos a su disposición, damos paso a una relación cercana, sin dejar de lado el lugar que ocupamos los dos en esta actividad.

D O S S I E R

El adulto será responsable de que pueda jugar con seguridad, de que lo sienta como un buen referente; el niño, en cambio, se dispondrá a disfrutar jugando.

Para iniciar la actividad nos situamos en el momento presente, dejando fuera de la actividad las cosas que vienen del exterior, dando un tiempo para que los niños enseñen los objetos que llevan como un tesoro, o para explicar aquellas vivencias que quieren compartir.

Hecho esto el adulto dará unas pautas para dar al niño un marco que le permita estar en una actitud observadora, presente, que permita al niño disfrutar del juego emocionado.

Los niños se dispondrán a jugar explorando, descubriendo, mirando, cuidando los materiales, sintiendo la sensación que provoca cada nueva experiencia, poniendo palabras a las vivencias, a las percepciones. El adulto mirará a cada niño con respeto, observando cómo se mueve, cómo moviliza el cuerpo, en qué tono, cómo es su presencia en el espacio, cómo es su ritmo, qué expresa su voz, dónde ubica su mirada, cómo es su expresión, etc. Veremos cómo vive las emociones: si es capaz de modelarlas o si por el contrario le invaden. Nos fijaremos en cómo utiliza los objetos.

“...Mirando lo que hacen los niños y poniendo palabras a sus producciones, les hacemos dar cuenta de dónde están, a tener una visión real de sus capacidades, con la finalidad de que puedan avanzar. “El pensamiento del niño se va elabo-

rando al compás de la acción, en un diálogo permanente” (A. Lapierre y B. Aucouturier).

Veremos cuál es su posición en relación a los otros compañeros, en relación al adulto; nos hará dar cuenta de si es capaz de ponerse en el lugar del otro.

Valorando las adquisiciones y peculiaridades propias y las de los compañeros, con respeto, favorecemos el autoconocimiento y los iniciamos en el autocontrol de la conducta.

Nos fijaremos en cómo actúa ante los retos: si prefiere dejarlos de lado o si, por el contrario, se enfrenta a la dificultad buscando la solución.

Rompiendo las rutinas, mediante los materiales, los iniciamos a aceptar el cambio y a mejorar la capacidad de adaptación.

Con todo esto que vemos, iremos trabajando para ayudarle a mejorar la conciencia de sí mismo, dando respuesta a sus demandas, dándole tiempo para regular las emociones, ayudándole, mediante nuestro posicionamiento y los materiales, a sentir la necesidad de explorar y aprender, a hacerlo capaz de ponerse en el lugar del otro, a disfrutar de cada momento.

Jugando aprenden a relacionarse, a respetar, a tolerar, a escuchar, a ponerse en el lugar del otro, a ser asertivos.

Para llevar a cabo esta tarea necesitaremos ser muy claros, procurando que el niño tenga un

D O S S I E R

marco que facilite la vivencia de nuevas situaciones en un entorno afectuoso y de placer. Le ayudaremos a que viva cada material en sus múltiples posibilidades, sin olvidar que tiene unos compañeros, un espacio, un tiempo.

Parando la acción cuando hay un descontrol, invitando a la observación y a la reflexión, espaciando el tiempo, ayudaremos al niño a tomar distancia y a ir mejorando el control emocional.

El niño irá ordenando sus ritmos, su expresión se irá amplificando, la mirada del adulto le ayudará a confirmar la importancia de todo lo que hace, sentirá en esta mirada que el adulto le reconoce, que comparte sus emociones, que le confirma sus capacidades. En la relación con los demás irá afirmándose en sus actitudes en contraste con las de los demás.

Dando valor a sus producciones, va adquiriendo seguridad y refuerza la autoestima, aumenta su grado de satisfacción y felicidad.

Al finalizar la acción daremos paso a la representación, momento de distanciamiento que permite al niño ordenar sus vivencias y dar forma o expresar lo que ha experimentado.

“La experiencia crea representaciones y, al mismo tiempo, estimula la capacidad para el procesamiento de formas específicas de información” (D. J. Siegel).

Al terminar tendremos un tiempo para analizar las experiencias, las vivencias, las sensaciones. Será el momento para valorar lo que

podemos mejorar, y las cosas que vamos consiguiendo.

Fomentando la mirada y el respeto ayudamos a la reflexión sobre las acciones adecuadas e inadecuadas.

“La experiencia puede modelar no sólo la información que entra en la mente, sino también el modo en que la mente desarrolla la habilidad de procesar la información... La conciencia nos permite liberarnos del procesamiento reflejo e introducir algún aspecto de “elección” en nuestra conducta... La habilidad para implicar el procesamiento consciente con algo tan fundamental como la creación de sentido, relación social y procesamiento perceptual ofrece al individuo un aumento de flexibilidad de respuesta ante el entorno. Ser consciente de las emociones es especialmente importante en el entorno social.” (D. J. Siegel).

MATERIAL CONSULTADO

Rota, J. (2012). “La intervención psicomotriz: una forma de acompañar la construcción de la identidad de la persona”. *Entre Líneas*, n.º 29, Mayo: p. 9-13. Barcelona.

Siegel, D. J. (2007). *La mente en desarrollo. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Llorca, M. (2003). “La psicomotricidad como propuesta de intervención educativa”. *Entre Líneas*, n.º 14, Julio: p. 6 - 13. Barcelona.

García-Olalla, L. (2000). “LA observación psicomotriz: transformar la experiencia compartida en comprensión. Propuesta para un análisis interactivo”. *Entre Líneas*, n.º 7, Febrero: p. 10 - 14. Barcelona.

Goleman, D. (1996). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.

D O S S I E R

