

Cuerpos que hablan, se construyen y se empoderan

Mónica Jiménez de la Fuente

educadora social,
psicóloga y
psicomotricista

Lurdes Martínez Mínguez

doctora en pedagogía,
maestra y psicomotricista.
Coordinadora del Grupo
de Investigación en
Educación Psicomotriz
(2017-SGR-0137) y del
Postgrado en Desarrollo
Psicomotor de 0 a 8
años en la Universidad
Autónoma de Barcelona

Este artículo parte de un trabajo final del Máster Universitario de investigación en la especialidad de Arte, Cuerpo y Movimiento impartido por la UAB, titulado “Psicomotricidad en un Centro de Acogida: cuerpos que hablan, se construyen y se empoderan”. De las dos autoras, la primera es la estudiante y la segunda, la tutora.

Parte de esta investigación se presentó en el Dossier del número 46 (págs.: 12-19: *Psicomotricidad en un Centro de Acogida*), en el que se trató de los beneficios que la psicomotricidad aporta al desarrollo emocional, relacional y cognitivo. En este artículo nos centraremos en la importancia de la psicomotricidad para promover la resiliencia en estas niñas y niños.

Partimos de que las niñas y niños que ingresan en los centros de protección a la infancia, debido a las situaciones de riesgo social, desamparo y maltrato vividos, pueden presentar ciertos factores que repercutan en su posterior desarrollo como (Camps, C. 2014):

- Problemas relacionados con la salud: alteraciones en la alimentación y el

sueño, no seguir el calendario vacunal ni las revisiones pertinentes en el centro de salud, etc.

- Alteraciones en las relaciones sociales: incapacidad para iniciar o responder a contactos sociales, manifestar actitudes de inhibición o, por el contrario, de rechazo o agresividad, falta de apego y vínculos seguros, etc.
- Dificultades en el desarrollo y crecimiento: pueden tener consecuencias de carácter físico, cognitivo, psicológico, presentando problemas en el habla, en el desarrollo psicomotor y problemas en la integración de aprendizajes, dando lugar a dificultades en el ámbito escolar.
- Problemas emocionales: depresión, tristeza, ansiedad, conductas autolesivas, agresividad, ira, hipermotricidad, apatía, inhibición, irritabilidad, culpabilidad, inseguridad, baja autoestima.

La expresión motriz es una parte muy importante en las niñas y niños, ya que a través de su motricidad van aprendiendo y descubriéndose en relación al entorno,

en relación con los otros y en relación a uno mismo. *“La expresividad motriz es la manera que cada niño tiene de manifestar el placer de ser él mismo, de construirse de una manera autónoma y de manifestar el placer de descubrir y conocer el mundo que le rodea”* (Aucouturier, 2004).

Generalmente las niñas y niños que residen en el Centro de Acogida llevan consigo toda una serie de vivencias emocionales y afectivas difíciles de gestionar. Sienten toda una serie de emociones de las que muestran dificultades para poner palabras y acaban manifestando a través de su cuerpo, tanto en aquellas conductas que hacen como en las que no hacen. Mediante la práctica psicomotriz estas niñas y niños pueden vivenciar y poner en juego todo este conflicto afectivo y relacional.

La práctica psicomotriz puede favorecer el desarrollo de factores protectores, entendiendo estos como *“las condiciones o los entornos capaces de favorecer el desarrollo de individuos o grupos y, en muchos casos, de reducir los efectos de circunstancias desfavorables”* (Vacchelli, 2013).

Estos factores protectores pueden facilitar el desarrollo de los mecanismos de resiliencia: *“La resiliencia es la capacidad de una persona o grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves”*, según Manciaux, Vanistendael, Lecomte y Cyrulnik (citado por Barudy & Dantagnan, 2005).

En este estudio se entiende la resiliencia, no como una cualidad con la que se nace, sino que se va gestando a lo largo de la vida, tal y como apunta Cyrulnik (2013):

La resiliencia es un proceso, un devenir del niño que, a fuerza de actos y de palabras,

inscribe su desarrollo en un medio y escribe su historia en una cultura. De modo que más que el niño lo que es resiliente es su evolución y su historización (pág. 257).

La o el psicomotricista como guía de resiliencia

Las relaciones afectivas y la posibilidad de establecer vinculaciones afectivas positivas es uno de los aspectos más importantes de cara a fomentar la resiliencia. Tal y como apunta Cyrulnik (2013), *“El niño no puede dejar de preguntarse de dónde viene y a dónde va, porque le entusiasma estar en el mundo y siente curiosidad por saber lo que le espera. Pero para poder responder a esta pregunta o incluso simplemente para plantearla, hace falta que exista una relación con unas figuras de apego que se supone que saben más, (...) Un niño sin relaciones ni siquiera se plantea la cuestión porque vive en una sucesión de presentes.”* (p. 244). Este autor establece como uno de los factores más importantes de la resiliencia el encuentro con una persona significativa, denominándola tutora o guía de resiliencia.

La o el psicomotricista puede convertirse en esta persona significativa; para ello llevará a cabo toda una serie de estrategias, algunas de las cuales serían según Sánchez y Llorca (2008):

- **La vinculación afectiva:** la afectividad es la base de todas las relaciones que se mantienen en la sala. Tanto en los momentos de poner límites, cuando se frustra, al sonreír, al abrazar, hay un encuentro afectivo entre adulto y niñas o niños. Este encuentro podrá favorecer que estos se sientan más seguros emocionalmente pudiendo continuar su camino madurativo.
- **El reconocimiento del otro:** este reconocimiento puede ser gestual,

Generalmente las niñas y niños que residen en el Centro de Acogida llevan consigo toda una serie de vivencias emocionales y afectivas difíciles de gestionar.

Mónica Jiménez de la Fuente
Lurdes Martínez Mínguez

verbal o con la mirada. Para reforzar comportamientos en la niña/o que pueden ser adecuados para su maduración motriz, afectiva o cognitiva. Mediante esta actitud se intenta devolver una imagen competencial frente a una deficitaria.

- **La contención y la frustración:** significa poner límites, contener la expresividad de la niña o niño ante comportamientos hiperactivos, muestras de agresividad como formas de llamar la atención, etc. Para crecer y autorregularse es necesario saber que hay límites a nuestro deseo. La contención para muchas niñas y niños puede ser una referencia segurizante que les ayude a crecer.
- **Favorecer la autonomía:** es uno de los objetivos de la práctica psicomotriz. Es favorecer que niñas y niños aprendan a adueñarse de sus actos, a decidir, a resolver sus conflictos, a hablar, a pensar y a jugar por sí mismos. La autonomía es algo que se construye desde dentro y que, por tanto, es más una respuesta de la niña o niño hacia su entorno, cuando están cubiertas sus necesidades (de afecto, de límites, de frustración), que una reacción de respuesta a una relación.
- **La provocación:** es una manera de favorecer que niñas y niños entren en dinámicas de acercamiento a la psicomotricista, al espacio o a los otros. Permite movilizar acciones y emociones dentro de un marco afectivo, lúdico y seguro. También se puede utilizar para encontrar una respuesta agresiva del otro, ya que a veces se hace necesaria como medio de acercamiento, de descarga de tensiones, de afirmación, etc.
- **Estabilidad de la relación:** que les pueda transmitir seguridad y continuidad. Una relación que puedan sentir que está presente, que es accesible y cercana.

- **Mantener la seguridad del grupo:** es importante que niñas y niños sientan seguridad para poder establecer sus juegos y la relación con los demás. Tienen que sentir la figura de la psicomotricista como alguien con quien sentir protección.

Factores protectores, resiliencia y psicomotricidad

“La resiliencia conlleva un aspecto dinámico que implica que el individuo traumatizado se sobrepone (rebondit), se desarrolla tras una pausa y se (re)construye” (Sassano, 2011, p. 35).

La resiliencia es un aspecto importante en las niñas y niños que residen en los Centros de Acogida, pues todos vienen de condiciones de vida difíciles que han tenido que empezar a afrontar a una temprana edad. Como apuntan Barudy y Dantagnan (2005), es una capacidad que emerge de las interacciones sociales, siendo el resultado de nutrientes afectivos, cognitivos y relacionales que reciben de su entorno. En la personalidad de estas niñas y niños resilientes predominan características como la autoestima, la confianza, el optimismo, la autonomía o un sentido de independencia, sociabilidad, capacidad de experimentar emoción, habilidades de imitación y competencia.

Tal como menciona Sassano (2011), hay dos factores que son importantes de cara a favorecer la resiliencia. Una son las vinculaciones que se establezcan, los lazos afectivos seguros que son un sostén y una ayuda ante los momentos difíciles. Otro es el sentido del humor, la capacidad de reírse de uno mismo, de poder seguir sonriendo a pesar de las dificultades. Para ello hay que favorecer el crecimiento de la autoestima, dando la posibilidad a cada niña o niño de

La resiliencia es un aspecto importante en las niñas y niños que residen en los Centros de Acogida, pues todos vienen de condiciones de vida difíciles que han tenido que empezar a afrontar a una temprana edad.

descubrirse en su singularidad y diferencia con todo aquello que puede aportar.

Los factores protectores juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia. Estos factores, según Vacchelli (2013), pueden diferenciarse entre los que pertenecen al ambiente (siendo estos el entorno familiar, social, comunitario, etc.) y los internos de la persona (estima, seguridad, confianza en sí misma, facilidad para comunicarse, empatía).

Nos centraremos en los internos de la persona. Autores como Wolin y Wolin (1993) han llevado a cabo estudios para intentar encontrar aquellas cualidades que predominan en las personas resilientes. Entre ellas destacaron siete características:

- **Introspección:** conocerse mejor a uno mismo. Cuanto mejor conocimiento de sí, mejor enfrentamiento positivo antes situaciones difíciles. Estaría relacionada con la autoestima.
- **Independencia:** capacidad de establecer límites entre sí y los ambientes adversos.
- **Capacidad de relacionarse:** capacidad para crear y mantener vínculos con otras personas. Poder expresar las necesidades, sentimientos, opiniones, etc. Ponerse en el lugar del otro y aceptarlo.
- **Iniciativa:** referida a la capacidad de pasar a la acción, a poner en práctica lo que la creatividad propone. Implica autorregulación y responsabilidad para lograr autonomía.
- **Humor:** capacidad para reírse de sí o encontrar el humor a pesar de la tragedia. El humor ayuda a superar problemas y obstáculos.
- **Creatividad:** permite idear nuevas alternativas y caminos de salida a la adversidad a través de la imaginación y el juego.

- **Moralidad:** capacidad de comprometerse de acuerdo a valores sociales y discriminar entre lo bueno y lo malo.

De esta forma, en las sesiones de psicomotricidad y, teniendo en cuenta la edad de las niñas y niños objeto de estudio, estuvimos atentas a los factores protectores que favorecían la resiliencia mencionados por los diferentes estudios, como son: la autoestima (seguridad, confianza en sí), inteligencia emocional (poder expresar y verbalizar emociones), la iniciativa, autonomía, capacidad para relacionarse, creatividad y habilidad cognitiva (centrándonos en las habilidades de atención y concentración).

Por otro lado, Cyrulnik (2013) habla de tres factores para intentar explicar las diferencias entre las personas en el momento de afrontar las heridas:

- **Temperamento personal:** la adquisición de los recursos internos impresos en el temperamento desde los primeros años, explicará la forma de reaccionar frente a las agresiones de la vida, estableciendo unas guías de desarrollo más o menos sólidas.
- **Significado cultural:** la estructura de la agresión explica los daños producidos por el primer golpe, la herida o la carencia. Pero es el significado que ese golpe adquirirá más tarde en la historia de la persona herida y en su contexto familiar y social, lo que explicará los efectos devastadores del segundo golpe, el que causa el trauma.
- **Apoyo social:** la posibilidad de hallar los lugares de afecto, las actividades y palabras que la sociedad dispone a veces en torno a la persona herida proporciona las guías de resiliencia que le permitirán reanudar un desarrollo alterado por la herida.

Los factores protectores juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia. Estos pueden diferenciar entre los que pertenecen al ambiente y los internos de la persona.

Mónica Jiménez de la Fuente
Lurdes Martínez Mínguez

En los centros de acogida no se puede influir en el temperamento personal, pues es algo que ya se ha gestado en los primeros años de vida, pero sí se puede influir sobre el significado cultural y sobre el apoyo social, para poder proporcionar a las niñas y niños esas guías de resiliencia que les permitan avanzar hacia un futuro menos doloroso y más lleno de posibilidades.

Por todo lo acabado de exponer, el objetivo que pretendemos alcanzar es explorar cómo las sesiones de psicomotricidad llevadas a cabo en un Centro de Acogida con niñas y niños en situación de riesgo social pueden aportar beneficios a su desarrollo relacional, emocional y cognitivo, favoreciendo así la gestación de factores protectores que promuevan su resiliencia.

Metodología

La investigación se basó en un enfoque cualitativo, partiendo de la pregunta de investigación: “¿Puede la práctica psicomotriz favorecer el desarrollo de factores protectores que promuevan la resiliencia en las niñas y niños que ingresan en un Centro de Acogida?”. Tuvo como principal instrumento la observación participante, pues la psicomotricista que llevó a cabo las sesiones fue también la investigadora.

El método que se llevó a cabo fue el estudio de casos. Compusieron las unidades de análisis 3 niños y 1 niña entre los 4 y 5 años que residían en un mismo Centro de Acogida.

Para poder abstraer y analizar la información de las sesiones se estableció una guía de observación. Esta guía fue dividida en tres ámbitos: relacional, emocional y cognitivo; y cada ámbito se dividió en varias categorías e ítems¹.

1 La metodología se explica de forma más extendida en el artículo aparecido en el Dossier del número 46, págs.: 12-19: *Psicomotricidad en un Centro de Acogida*.

Resultados

Si partimos de los autores antes mencionados a modo de discusión, y teniendo en cuenta los factores protectores internos de la persona que pueden promover la resiliencia, en la investigación se observó cómo en los cuatro casos hubo avances, algunos mayores que en otros, respecto a:

- **La autoestima:** adoptando una mayor seguridad en sí mismos y una mayor confianza en sus capacidades y habilidades. Disminuyendo sus miedos y pudiéndolos afrontar. Gracias también al reconocimiento por parte de la psicomotricista hacia su persona, sin juzgar, simplemente ayudando a fomentar esa confianza en sí mismos que tanto necesitan (por ejemplo, en las primeras sesiones David no presentaba placer ni seguridad en los juegos motores, necesitando llevar objetos en las manos para sentirse más seguro. Pero en las últimas sesiones se le observa un mayor placer corporal, poniendo en juego su cuerpo sin miedo y con más seguridad, sin necesidad de llevar ningún objeto en las manos.
- **Inteligencia emocional:** fueron gestionando mejor sus emociones, pudiéndolas exteriorizar y verbalizar, ayudándoles a tolerar mejor las frustraciones y a facilitar las relaciones. Por ejemplo, en las primeras sesiones David se mostraba con un gran autocontrol de su acción y de las emociones, mostrándose rígido corporalmente y utilizando el lenguaje para llenar el espacio. A lo largo de las sesiones, a medida de que se va dejando ir más corporalmente, empezó a ser más permeable en cuanto a sus emociones, dejándolas salir, como el enfado, y pudiéndolas nombrar. A la vez disminuyó

La metodología de investigación se basó en un enfoque cualitativo preguntándose sobre si la práctica psicomotriz favorece o no el desarrollo de factores protectores en el centro de la casa de acogida.

su verborrea pudiendo sostener mejor los silencios.

- **Iniciativa:** a lo largo de las sesiones de psicomotricidad pudieron ir tomando más iniciativa en sus juegos, no siendo tan dependientes del juego del otro y realizando juegos desde sus propios intereses. Por ejemplo, a Juan al comienzo le costaba proponer juegos y actuaba muchas veces por imitación; a lo largo de las sesiones se observó cómo empezaba a proponer juegos desde sus intereses tomando la iniciativa.
- **Autonomía:** fueron reduciendo su dependencia de la psicomotricista hacia una mayor autonomía en sus juegos. Por ejemplo, en las primeras sesiones Emma necesitaba la mirada y ayuda de la psicomotricista para hacer sus juegos, al igual que la atención de los otros niños. A lo largo de las sesiones fue necesitando menos la mirada del otro para realizar sus juegos; igualmente disminuyó la demanda de ayuda y aceptó que no todos los niños participasen de su juego. O Juan, que al comienzo no podía construir ningún espacio para habitar pues siempre habitaba espacios ya construidos por otros; pero hacia las últimas sesiones ya era capaz de construirse uno para él y denominarlo “su casa”, pudiéndose así construir su propio espacio como un paso hacia su autonomía.
- **Capacidad para relacionarse:** mejoraron sus relaciones con los iguales, disminuyendo los conflictos y mejorando las capacidades para gestionarlos solos o con ayuda de la psicomotricista. Álvaro es un niño que se relacionaba a partir de la provocación, entrando en conflicto continuamente y buscando destruir lo que los otros construían. A lo largo de las sesiones a través del juego con una pelota

pudo ir sacando y gestionando su rabia, que en un principio solo dirigía hacia los otros.

- **Creatividad:** sus juegos simbólicos aumentaron en creatividad así como sus producciones (dibujos y construcciones). Por ejemplo, a Juan le costaba poner nombre a aquello que representaba mediante sus dibujos, que eran muy básicos, prácticamente garabatos. A lo largo de las sesiones pudo ir verbalizando lo que había dibujado, elaborando mejor sus producciones, surgiendo lo figurativo, otorgándoles un significado y llegando a poder explicar una breve historia a partir de su producción.
- **Habilidad cognitiva:** fueron mejorando sus capacidades de atención y concentración. Mejoró también la capacidad de escucha y de comunicarse oralmente. Por ejemplo, en las primeras sesiones Álvaro apenas utilizaba el lenguaje pues era casi todo cuerpo y movimiento. A lo largo de las sesiones pudo utilizarlo para demandar aquello a lo que quería jugar y para mostrar su enfado. También mejoró su capacidad de escucha y su concentración, cuando pudo rebajar su tensión corporal.

Los factores protectores internos de la persona que se observaron en la investigación fueron: La autoestima; La inteligencia emocional; La iniciativa; La autonomía; La capacidad para relacionarse; La creatividad y La habilidad cognitiva.

Concluyendo

Respecto al objetivo planteado podemos concluir que la práctica psicomotriz puede favorecer el desarrollo de factores que promueven la resiliencia, convirtiéndose en una práctica relevante en estas niñas y niños que residen en un Centro de Acogida.

Estableciendo también paralelismos con lo que apunta Cyrulnik (2013), la psicomotricidad aporta a estas niñas y niños:

- Ayuda a comprender mejor su comportamiento y el mundo interno que llevan

Mónica Jiménez de la Fuente
Lurdes Martínez Mínguez

La psicomotricidad puede ofrecer una gran ayuda en la evolución de estas niñas y niños, a través de la elaboración y la representación de su historia, una historia engramada en el cuerpo. Pueden llegar a ser actores de su historia y no meros espectadores.

con-sigo. *“El simple hecho de comprender mejor el mundo mental de esos niños mejora la relación y se convierte en un factor de resiliencia”* (p. 118). Esto también facilita modificar la imagen que se tiene de las niñas y niños lo que, a su vez, ayuda a mejorar la imagen que tienen de sí: *“Al modificar la imagen que tenéis de mí, modifico el sentimiento que tengo de mí mismo”* (p. 243).

- En las edades de dos a cinco años los traumatismos se relacionan con la separación y la pérdida afectiva, que queda en su inconsciente como algo que sienten pero a lo que aún no pueden dar un lugar a través de la palabra. *“En la etapa preescolar (dos a cinco años), el traumatismo se materializa sobre todo por la separación o la pérdida afectiva (...). El niño herido reacciona mediante comportamientos de apego ansioso. Se aferra al objeto que teme perder y no puede despegarse de él”* (pp. 164-165). Por ello, en psicomotricidad, a través de los juegos de reaseguración, presimbólicos y simbólicos, las niñas y niños se pueden ir reasegurando una y otra vez en esa representación de la pérdida afrontándola a través del juego.
- De esta forma las sesiones de psicomotricidad les ofrecen la oportunidad de representar sus vivencias y sentimientos pudiéndolas así controlar y adueñarse de ellas. Pasan de convertirse en sujetos pasivos de su historia a ser sujetos activos que actúan y transforman sus vivencias, pudiéndolas así controlar y afrontar. La sala de psicomotricidad les ofrece un marco contenedor y seguro donde poder

“dejarse ir”. “Han de transformar su mundo de representaciones íntimas y reapropiarse de su pasado herido para no sufrir más por culpa de su pasividad. Actuando sobre la realidad y sobre su representación, consiguen modificar los dos choques que producen el traumatismo” (p. 181).

- La figura de la psicomotricista también es importante en el establecimiento de estas guías de resiliencia, pues es básico que las niñas y niños se sientan reconocidos, seguros y contenidos. Debe mostrarse maleable, como un sujeto/objeto que puedan utilizar. *“Cuando un adulto se presta a representar un papel en esta obra, la representación teatral de los actos, palabras y decorados restaura la seguridad en un mundo interior apaciguado (...) y permite superar la separación”* (p. 236).

La psicomotricidad puede ofrecer una gran ayuda en la evolución de estas niñas y niños, pudiendo elaborar su historia; una historia engramada en el cuerpo y que a través de la sensorio-motricidad podrán ir desarrollando y narrando a través de la representación de los juegos y de sus creaciones. Pueden llegar a ser actores de su historia y no meros espectadores.

“Todos los que han sabido superar una gran prueba describen los mismos factores de resiliencia. El primero de estos factores es el encuentro con una persona significativa. (...) Vivir en una cultura donde se pueda dar sentido a lo que os ha sucedido: historizar, comprender y dar son los medios de defensa más simples, más necesarios y más eficaces.” (Cyrulnik, 2013, pp. 257-258).

Bibliografía

- **Aucouturier, B.** (2004). *Los fantasmas de acción y la práctica psicomotriz*. Barcelona: Graó.
- **Barudy, J., Dantagnan, M.** (2005). *Los buenos tratos a la infancia*. Barcelona: Gedisa.
- **Camps, C.** (2014). *Necessitats de les persones en situació de risc social d'infants i adolescents, violència masclista i violència familiar*. Recuperado de http://ioc.xtec.cat/materials/FP/Materials/1753_ISO/ISO_1753_Mo1/web/html/media/fp_iso_mo1_u3_pdfindex.pdf
- **Cyrulnik, B.** (2013). *Los patitos feos*. Barcelona: Debolsillo.
- **Sánchez, J., Llorca, M.** (2008). *Recursos y estrategias en psicomotricidad*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- **Sassano, M.** (2011). Juego corporal en la infancia como soporte de la resiliencia. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 36, 33-47.
- **Vacchelli, G.** (2013). *Resiliencia y factores de protección en la infancia*. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos95/resiliencia-y-factores-proteccion-infancia/resiliencia-y-factores-proteccion-infancia.shtml#factoresda>.
- **Wolin, S.J., Wolin, S.** (1993). *The resilient self: how survivors of troubled families rise above adversity*. Nueva York: Villard Books.

