



RETO 6C

Christian Pardiñas

Andrea Sáez

Asier Sánchez

Contenido

1. Introducción	2
2. Contextualización	2
2.1. Concepto de psicomotricidad	2
2.1.1. Objetivos	3
2.1.2. Materiales para la clase de psicomotricidad.....	4
2.1.3. Psicomotricista infantil.....	4
2.2. Metodología de intervención	4
2.2.1. Le Boulch	5
2.2.2. Picq y Vayer.....	5
2.2.3. Aucouturier	7
2.2.4. Glenn Doman	9
2.3. Recursos y contenidos para la práctica psicomotriz	10
2.4. Importancia de la relajación	23
2.5. Trastornos psicomotores	24
2.6. Sesión de psicomotricidad	27
3. Conclusión	27
4. Glosario	28

1. Introducción

Como grupo de educadores/as nos han asignado el diseño de sesiones de psicomotricidad. Para estar informados y bien documentados vamos a realizar un documento sobre todas las teorías de la psicomotricidad, los contenidos y recursos para la práctica psicomotriz, la importancia de la relajación y los trastornos psicomotores que pueden tener los niños y las niñas.

Por otra parte, como tutores/as vamos a realizar una lección con la justificación y puesta en escena de una sesión de psicomotricidad que durará entre 5-10 minutos para niños/as de 2 a 3 años.

2. Contextualización

Comenzaremos explicando el término de motricidad para introducirnos en el tema.

2.1. Concepto de psicomotricidad

El término psicomotricidad constituye en sí mismo, partiendo por su análisis lingüístico, que está construido de dos bases fundamentales, mente-cuerpo y la psicomotricidad refleja la ambigüedad de lo psíquico (psico) y de lo motriz (motricidad).



Además, hay distintos tipos de psicomotricidad:

- Práctica psicomotriz educativa (preventiva)

Los niños a través de sus acciones corporales: como jugar, saltar, manipular objetos, etc. consiguen situarse en el mundo y adquieren intuitivamente los aprendizajes necesarios para desarrollarse en la escuela y en la vida. De esta forma y casi sin darse cuenta trabajan conceptos relativos al espacio (arriba/abajo, delante/detrás, derecha/izquierda...), al tiempo (rapidez, ritmo, duración...), destrezas motrices necesarias para el equilibrio, la vista, la relación entre otros niños, etc.

- Práctica de ayuda psicomotriz (terapéutica)

Se realiza en centros privados o en colegios, tanto en grupo como individual, pero desde un enfoque que tiene en cuenta necesidades especiales y características de los niños o de las personas adultas con problemas o patologías. Se trata de ayudar a comunicarse a

aquellos que tienen dificultades para relacionarse con los demás y con el mundo que les rodea.

- **Psicomotricidad acuática**

La estimulación psicomotriz acuática es útil cuando el bebé necesita vivenciar motrizmente sus capacidades de movimiento. El agua le apoya a elaborar sensaciones y percepciones primeras de peso, volumen, distancia, esquemas e imagen corporal, y sus necesidades, deseos y posibilidades de acción, incorporando también, sensaciones de sostén, apoyo, contención, envoltura y equilibrio, en la constante lucha por la ley de la gravedad.

La psicomotricidad trabaja las siguientes habilidades:

- **Dominio corporal:** conocimiento que la persona tiene de su propio cuerpo. Esta habilidad permite a los niños que usen su cuerpo como medio de aprendizaje.
- **Lateralidad:** las personas tenemos la preferencia por un lado de nuestro cuerpo. Los niños deben definir su lateralidad de manera natural, sin ser forzada para evitar problemas posteriores en su desarrollo.
- **Equilibrio:** la capacidad para permanecer estable mientras se realizan distintas actividades motrices.
- **Reflejos:** capacidad para responder o reaccionar ante un estímulo externo.
- **Estructuración espacial:** habilidad para comprender las relaciones espaciales que guardan los objetos entre sí y con mi cuerpo. Dentro de este campo se engloba la puntería
- **Ritmo o control del movimiento:** habilidad para realizar movimientos de determinada forma y con una frecuencia temporal concreta.
- **Motricidad:** control sobre el propio cuerpo. La motricidad en función de las partes del cuerpo que intervienen se divide en:
 - **Motricidad gruesa:** control y coordinación de movimientos que abarcan el tamaño del propio cuerpo o superior.
 - **Motricidad fina:** control y coordinación de movimientos que abarcan menos del tamaño del propio cuerpo, se centra en los movimientos realizados con partes concretas del cuerpo.

2.1.1. Objetivos

A continuación, explicaremos los objetivos que se quieren conseguir a través de la psicomotricidad.

- Motivar la capacidad sensitiva a través de las sensaciones y relaciones entre el cuerpo y el exterior.
- Cultivar la capacidad perceptiva a través del conocimiento de los movimientos y de la respuesta corporal.
- Organizar la capacidad de los movimientos representados o expresados a través de signos, símbolos, planos, y de la utilización de objetos reales e imaginarios.

- Hacer con que los niños puedan descubrir y expresar sus capacidades, a través de la acción creativa y la expresión de la emoción.
- Ampliar y valorar la identidad propia y la autoestima dentro de la pluralidad grupal.
- Crear seguridad al expresarse a través de diversas formas como un ser valioso, único e irrepetible.
- Crear una conciencia y un respeto a la presencia y al espacio de los demás.

2.1.2. Materiales para la clase de psicomotricidad

Los Alumnos de Infantil deben traer a las sesiones de Psicomotricidad el chándal y la camiseta del colegio, así como unas zapatillas de deporte adecuadas. En estas edades, es preferible que sean de velcro para que ellos solos puedan ponérselas y quitárselas.

En la sala de psicomotricidad para jugar con los módulos y colchonetas es necesario que en ocasiones se descalcen para realizar mejor las actividades que se proponen, por ello, unos calcetines antideslizantes serían muy aconsejables para evitar resbalones.

2.1.3. Psicomotricista infantil

El papel del psicomotricista es muy importante por lo cual explicaremos su función en las sesiones.

La tarea del psicomotricista es brindar al niño herramientas para su desarrollo global (motor y comunicativo), por medio del cuerpo, gestos, posturas y diferentes objetos.

- El psicomotricista no trabaja específicamente el conocimiento o hábitos personales, aunque en todo momento haya de programar en función de la edad del niño que tiene delante, para potenciar desarrollo psicomotor.
- El psicomotricista no trabaja problemas de personalidad, carácter, aunque ha de tener en cuenta características para programar objetivos adecuados la realidad de estos.
- El psicomotricista no trabaja los problemas de visión de un ciego, o los auditivos de un sordo, o de aprendizaje de una persona con discapacidad intelectual; el psicomotricista adapta sus programaciones y métodos a estas problemáticas concretas para desarrollar al máximo las posibilidades psicomotrices de estas personas y así favorecer su evolución.

Para llevar a cabo una buena sesión de psicomotricidad a continuación vamos a explicar las siguientes metodologías que se pueden llevar a cabo durante una sesión.

2.2. Metodología de intervención

Según la posición que ocupe la educadora o educador puede ser directiva o no directiva.

La directiva consiste en una intervención a partir de una programación. Tiene unos objetivos que se quieren alcanzar y para ello se prepara la actividad con un orden previo.

La no directiva consiste en la intervención a partir de las vivencias y los deseos del niño/a para conseguir la adquisición de alguna habilidad o concepto. No existe una programación previa.

Además, según el criterio de la educadora o educador puede ser conductista o psicoanalítica.

La orientación conductista consiste en una intencionalidad previsor del educador/a en el que se realiza un diseño preciso de las sesiones para provocar el desarrollo de los comportamientos psicomotores y el desarrollo de aptitudes para aplicar los comportamientos psicomotores a distintos aprendizajes. Además, las praxias que se llevan a cabo tienen que tener una finalidad.

La orientación psicoanalista es aquella que facilita la vivencia personal de los participantes en cada sesión. Además, proporciona experiencias psicomotoras que permiten inferir bases de conocimiento a partir de las propias vivencias. A través de las praxias se puede fomentar la empatía, la comunicación y la expresión.

A continuación, explicaremos ciertas propuestas metodológicas que han aportado ciertos autores.

2.2.1. Le Boulch

Propone un método general de educación que utiliza el movimiento humano en todas sus formas. Además, tiene como objetivo principal favorecer el desarrollo humano a través del movimiento. Las actividades que se realizan son según los intereses del niño/a y sus necesidades evolutivas con las que se podría obtener una estructuración perceptiva, el ajuste postural y el ajuste motor.

Para este autor el dominio del cuerpo es el primer elemento del dominio del comportamiento.

Sus principios teóricos parten de una concepción global de la naturaleza humana. El objetivo fundamental de la educación psicomotriz es la estructuración de la personalidad. Para conseguir la estructuración de la personalidad es necesario haber logrado la estructuración del esquema corporal. Además, la estructuración del esquema corporal se obtiene a partir de los movimientos espontáneos.

2.2.2. Picq y Vayer



Tiene como propósito educar de una manera sistemática las conductas motrices y psicomotrices. Se facilita con ellos la acción educativa y su integración escolar y social. Además, considera que hasta los 3 años la motricidad y el psiquismo están aplicados. A partir de los 3 o 4 años le sigue una diferenciación cada vez mayor entre los distintos desarrollos. Entre los 3-4 y los 7-8 se define en la lateralidad, se adquiere la orientación con relación a sí mismo y se va adaptando al mundo exterior.



A través de la educación psicomotriz los niños/as deberán obtener la conciencia del cuerpo propio, el dominio del equilibrio, el control y la eficacia de las diversas coordinaciones globales, el control de la inhibición voluntaria y de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espaciotemporal y las mejores posibilidades de adaptación al mundo exterior.

Este autor se centra en tres etapas.

- 1ª etapa. Exploración: el niño/a es puesto en contacto con los diversos aspectos o elementos del mundo exterior y en contacto con los demás.
- 2ª etapa. Conocimiento: el niño/a aprende a controlar sus acciones, lo que le conduce a los primeros elementos del conocimiento, a las primeras nociones, a las primeras representaciones.
- 3ª etapa. Representación: el niño/a está ya capacitado para controlar, comparar y coordinar sus acciones. El acto es ahora la realización de una intención. Además, es el estadio de la representación y de la expresión.

Esta línea psicopedagógica propone una serie de ejercicios a realizar en las sesiones de que van aumentando gradualmente su dificultad.

Se refieren a tres términos que son la construcción del yo corporal, el niño/a ante el mundo de los objetivos y el niño/a ante el mundo de los demás. Para los niños/as de 5 años propone la división de las intenciones educativas en tres períodos. Las actividades

que realizar en las sesiones se refieren a la educación del esquema corporal, el niño/a ante el mundo presente y el niño/a frente al mundo de los demás.

2.2.3. Aucouturier

Parte del principio de unidad y globalidad de la persona. El objetivo de este autor es proporcionar al niño/a el paso de la vivencia motriz a lo abstracto, sin contratiempos ni carencias.

Los principios teóricos vienen dados por cuatro aspectos diferente:

- Neurofisiológico: como los sistemas cerebroespinal, simpático y parasimpático y hormonal están conectados, cualquier estímulo que alcanza a uno de ellos repercute sobre el conjunto.
- Psicogenético: se explica el paso de lo vivido a lo abstracto, a partir de las experiencias sensoriomotrices del niño/a con relación a su propio cuerpo, al mundo de los objetos y al mundo de los demás.
- Semántico: la función simbólica se instala en el niño/a a partir de una reacción espontánea a un estímulo. Esta reacción espontánea se transforma en un medio de expresión.
- Epistemológico: todas las adquisiciones primitivas y fundamentales de los procesos intelectuales nacen de la actividad perceptivomotriz.



El enfoque pedagógico va relacionado con una concepción de una educación vivenciada, unitaria, global, que proporcione el paso de la vivencia motriz al pensamiento abstracto, sin tropiezos.

En cuanto a la educación sin compartimentos estancos desea evitar condicionamientos intelectuales. Quiere ser una pedagogía de observación y escucha respecto al niño/a y al grupo. Se debe prescindir de la edad y del supuesto potencial de los alumnos/as. Cada noción tiene su propio nivel:

- A nivel sensoriomotor, a través de una situación motriz, si es posible espontanea.
- Por una polarización de la atención alcanzaremos el nivel perceptivomotor.
- El análisis y la organización perceptiva progresan hacia la abstracción.



El conocimiento ha de dejarse elaborar de una manera confusa, con una aproximación casi intuitiva. El objetivo de la educación básica no debería dar al niño/a la posibilidad de expresar la misma vivencia según modos de pensar diferentes.

Nociones primitivas y fundamentales

Las bases del conocimiento se pueden reagrupar en torno a unas ciertas nociones primitivas extraídas necesariamente de las vivencias concretas. De ellas derivan otras como:

- La intensidad: contrastes absolutos o relativos
- Grandeza: grande o pequeño, largo o corto, lejos y cerca
- Velocidad: rápido y lento
- Dirección, situación, orientación y relación: hacia, desde, en, dentro, fuera...



Expresión y diferentes formas de abstracción

A medida que el niño/a va organizando su percepción, va desarrollando la necesidad de comunicarla. Además, una situación vivenciada puede expresarse a través del gesto, que conducirá a la expresión corporal, por medio del grafismo simbólico el cual guiará hacia la expresión gráfica o arte abstracto o por medio del grafismo racional que llevará hacia la topología, geométrica o matemática, además se puede expresar a través del sonido, que conducirá a la expresión musical y a través del lenguaje verbal se llegará a estudios de vocabulario, de expresión lógica o gramatical y escritura. Además, el educador/a le facilitará este deseo de expresarse.



Dentro de las experiencias de sesiones psicomotrices:

El paso de lo vivenciado a lo abstracto

Existen tres tipos de tiempos.

- Primer tiempo. Praxia psicomotriz espontánea: se coloca al niño/a en una situación de creatividad que le permite la liberación de pulsiones y motivaciones inconscientes a través del movimiento.
- Segundo tiempo. Análisis perceptivo: el educador/a pide un análisis perceptivo, de una manera natural a partir de lo que hacen o les pasa.
- Tercer tiempo. Intelectualización de lo vivenciado: el niño/a expresa las vivencias a través del lenguaje, grafismo, sonidos...



2.2.4. Glenn Doman

El método Doman surge de los estudios e investigaciones que hacen sobre el tratamiento de niños y niñas con lesiones cerebrales, neurólogos y especialistas coordinados por el doctor Glenn Doman.

La base de estos estudios considera que, aunque haya neuronas muertas debido a estas lesiones, aún quedan neuronas vivas y con la estimulación adecuada a una edad temprana estas neuronas pueden aprender a establecer las conexiones necesarias para hacer las funciones de las que ya no están.

El método Doman trata de aprovechar al máximo las capacidades de los niños/as.

El método Doman consiste en darle al niño/a una serie de información la cual va a transmitirnos información para saber si el niño/a a procesado la información.

Con este método lo que se trata es de proporcionar al cerebro del niño los estímulos adecuados tanto en intensidad como en frecuencia y claridad para favorecer su desarrollo y que el niño además disfrute de este proceso.

Como utilizar el método Glenn Doman

Este método se apoya en principios pedagógicos que hay que respetar si se quiere aplicar de manera afectiva. Para ello han de seguirse algunas recomendaciones:

- El niño ha de disfrutar del aprendizaje y divertirse.
- Este método se basa en la repetición, por lo que es muy importante que se cumplan las rutinas del programa.
- Las sesiones han de ser breves para que el niño no se canse y quiera más

Unos días antes de comenzar con el trabajo se irán presentando a los niños/as estímulos en grupos de cinco y diciéndoles que en unos días se hará un juego. Una vez comience el juego con los estímulos, debemos:

- Proporcionar un ambiente adecuado. Los niños y las niñas deben prestar atención y mantener silencio y los estímulos tienen que ser presentados de manera divertida para ellos.
- Utilizar un espacio libre de distracciones.
- Cuando se anuncie la categoría a trabajar los estímulos han de presentarse de uno en uno y rápidamente.
- Hay que dejar un tiempo entre un grupo de estímulos y el siguiente.
- Se presenta en siguiente grupo cómo se hizo con el anterior y se va haciendo así hasta presentar todas las categorías.
- Después hay que agradecer y alabar la conducta de los niños/as al finalizar la sesión.
- Durante varios días se irán repitiendo estas sesiones aumentando poco a poco el número de estímulos y de grupos.

Para a llevar a cabo las distintas actividades de psicomotricidad tenemos que tener en cuenta diferentes recursos y contenidos, como pueden ser el espacio, el tiempo, ... A continuación, os explicaremos que hay que hacer para un uso adecuado de estos recursos y contenidos.

2.3. Recursos y contenidos para la práctica psicomotriz

En cuanto a los recursos podemos destacar los siguientes:

- **El espacio.**

El aula donde se van a realizar todas las actividades de psicomotricidad tiene que ser bastante amplia para que los niños y niñas puedan ejecutar cómodamente todos los ejercicios de psicomotrices que el educador o educadora les pida. También es recomendable que el aula este bien ventilada e iluminada y el suelo debe de ser de un material cálido, como por ejemplo parqué o material sintético, para que los niños y niñas puedan ir sin zapatos y así, percibir sensaciones plantares y mejorar los ajustes y controles corporales.



En lo que dura la sesión, en el aula solo debería de haber el material del mobiliario (pizarra, espejo, bancos suecos, etc.) y el material necesario para desarrollar la actividad de psicomotricidad, el cual debe de ser preparado anteriormente por el educador o la educadora. Además, el material tiene que estar guardado correctamente para que el acceso a él sea más fácil.

Por último, dependiendo la edad o el nivel del grupo, se puede crear un espacio en el aula donde se le permita a los niños y niñas expresar como se han sentido durante la sesión, y lo pueden hacer verbal o plásticamente.

- **El tiempo.**

El tiempo de la sesión se elige dependiendo la edad o del nivel del grupo. En primer lugar, se empieza por sesiones que duran entre 30 y 45 minutos. En este caso, lo ideal es realizar dos sesiones a la semana para poder pasar a ejecutar sesiones de 90 minutos una vez por semana.



Este tipo de sesiones se llevarán a cabo en un ambiente tranquilo, sin ruidos, sin prisa con ropa cómoda y con una temperatura adecuada. Además, durante las sesiones el educador o educadora tendrá que tener una actitud motivadora, participativa y tiene que estar atenta para facilitar la estimulación y ofrecerle al niño o niña una atención individualizada con el objetivo de encaminarle a la resolución de un posible problema. Asimismo, el lenguaje que se utilice tiene que ser claro, enunciativo, descriptivo y comprensible utilizando un gesto y un tono afectivo, el cual pueda resultarle a los niños y niñas acogedor y los invite a la acción.

Un buen comienzo para las sesiones es dejar un periodo de tiempo para que los niños y las niñas se vayan acomodando y familiarizando con el material y el espacio. A continuación, deberán ejecutar las actividades que van a ser indicadas por el educador o la educadora. Dichas actividades tienen que ser programadas teniendo en cuenta su grado de dificultad, esto es, se tienen que ejecutar de menor a mayor dificultad para que puedan volver a la menor de dificultad. De esta manera, se pretende que los niños y las niñas queden relajados y satisfechos.

- **Los materiales.**

El material que se utiliza para las sesiones de psicomotricidad puede ser bastante variado. Existen diferentes tipos de materiales, cada uno de ellos contiene una infinidad de variantes en cuanto a medidas, texturas, composición, etc. Teniendo en cuenta todas estas características, podemos apreciar el material clasificado de la siguiente forma:



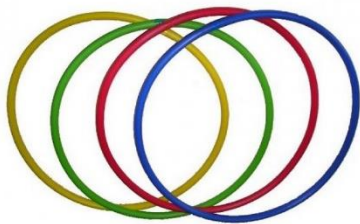
- **Pelotas:**



- Distintos tamaños
 - Distintas texturas: forradas de tela, de piel suave, rugosas, lisas, etc.
 - Distinta composición: plástico, caucho, espuma, etc.
 - Balones blandos ultraligeros de distintos tamaños
 - Pelotas de ping-pong
- Balones roll (cilindros):



- Distintos tamaños
 - Distintos pesos
- Aros:



- Distintos tamaños
 - Distintos colores: rojo, azul, amarillo, etc.
- Conos:

- Distintos tamaños
- Bases de marcaje de plástico:
 - Flechas
 - Elementos rectos
 - Ángulos
 - Manos (derecha, izquierda)
 - Pies (derecho, izquierdo)



- Sacos:



- Saquitos de algodón rellenos de bolitas de plástico
- Bloques de espuma: (Distintas formas y tamaños)
 - Rectángulos
 - Cuadrados
 - Triángulos
 - Puentes
 - Cilindros



- Bloques de madera o de plástico:



- Distintos tamaños
- Bancos suecos

ORHTECSA



- Colchonetas:
 - Distintas densidades



- Pañuelos y telas:



- Distintos tamaños
- Distintos colores

- Cuerdas:
 - Distintos grosores
 - Distintas longitudes



- Palos:



- Distintos tamaños

- Instrumentos musicales: silbatos, flautas, guitarras, tambores, panderos, etc.



- Espejo de pared



- Pizarra y tizas



- Cartulinas:
 - Distintas dimensiones
 - Distintos colores



- Papel:



- Distintas texturas
- Material fungible: ceras, rotuladores, pinturas, pajitas de plástico, globos, etc.



- Aparato reproductor de música



Por otra parte, tenemos los contenidos de la práctica que son importantes para las sesiones de psicomotricidad y podemos destacar las siguientes:

- **El esquema corporal**

La formación del esquema corporal se produce al mismo tiempo que se desarrolla una persona en todas sus áreas: sensorial, motora, socioafectiva, del lenguaje y cognitiva. En este contenido hay diferentes autores, pero nosotros vamos a destacar 2 de ellos.

Por una parte, tenemos la definición de Pierre Vayer que dice que es “la organización de las sensaciones relativas a su propio cuerpo en relación con los datos del mundo exterior”. Dicha organización implica:



- La percepción y el control del cuerpo propio
- Un equilibrio postural económico
- Una lateralidad bien afirmada
- Independencia de los diferentes segmentos con relación al tronco y de los unos respecto a los otros
- El dominio de las pulsiones e inhibiciones

Además, este autor divide el esquema corporal en diferentes etapas. Pero, nosotros nos vamos a centrar en el periodo global de aprendizaje y del uso de si mismo, que es la etapa que dura de los 2 hasta los 5 años. En esta etapa encontramos los siguientes puntos:

- A través de la acción, la prehensión se hace cada vez mas precisa, estando asociada a los gestos y a una locomoción cada vez más coordinada
- Motricidad y cinestesia permiten a niños y niñas el conocimiento y, por tanto, la utilización cada vez más diferenciada, cada vez más precisa de su cuerpo por completo.
- La relación con la persona adulta es siempre un factor esencial de esta evolución que permite a niños y niñas desprenderse del mundo exterior y reconocerse en tanto que individuos.

Por otra parte, podemos ver la siguiente definición que defiende Le Boulch y dice que es “una intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, tanto en estado de reposo como en movimiento, en función de relación entre sus diferentes partes y, fundamentalmente, en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”.



Debido a ello, el esquema corporal es representado en diferentes aspectos:

- Como percepción
- Como motricidad
- Como interacción entre el individuo y el medio

- **El control tónico**

En este contenido aparece la actividad muscular que se encarga de los movimientos voluntarios, que más tarde se automatizarán, los cuales se llaman cinética o clónica. Además, aparece la actividad muscular encargada de mantener la postura, mediante cierto grado de tensión o distensión muscular, la cual se llama tónica o tono muscular. Este último, también está presente como telón de fondo que acompaña los movimientos intencionales.



En cuanto a las funciones del control tónico, destacamos las siguientes:

- ❖ En el aspecto motor, el tono asegura el equilibrio del cuerpo, sostiene la progresión de cada fase del movimiento y aporta elasticidad, estabilidad, fuerza y precisión
- ❖ En la sensibilidad, las estructuras neurológicas que regulan la función tónica reciben estimulaciones de todas las superficies de excitación y mantienen una constante tensión latente que las une entre sí
- ❖ En las emociones, el tono está en la base de la manifestación de las emociones

Por otra parte, en cuanto a los objetivos relacionados con las actividades sobre el control tónico vemos que el tono actúa como mecanismo que hace posible y modera la conducta e incide en la manera de relacionarse. Por ello, las actividades de psicomotricidad tienen que incluir los siguientes objetivos:

- ❖ Desarrollar la capacidad tónica, tanto a nivel de contracción muscular como de relajación
- ❖ Desarrollar mecanismos que puedan eliminar la conducta
- ❖ Controlar el equilibrio, tanto estático como dinámico
- ❖ Desarrollar, mediante el gesto, la capacidad expresiva

Asimismo, dentro del control tónico encontramos también una relación con el control postural. Las actividades tienen que tener ambos aspectos o ser desarrolladas paralelamente. Además, consistirán en prácticas o ejercicios que sirvan para que reciba el máximo número de estímulos: en posiciones estáticas y en actitudes dinámicas. Por último, esto le obligará a adoptar distintos grados de tensión muscular en diferentes segmentos corporales.

Para finalizar, existen actividades de relajación dentro del control tónico que se dividen en dos tipos:

- ❖ Relajación consciente. Esta requiere que se conozca bien el propio cuerpo, con cierto dominio del esquema corporal y generalmente se logra a partir de los 6 o 7 años.
- ❖ Relajación automática. Se pone en práctica después actividades que hayan provocado mucha fatiga. Además, la educadora o educador casi no interviene y deja que los niños y niñas descansen en un ambiente conveniente y solo se

preocupara de que no estén en mala posición y mantengan las posturas corporales idóneas y cómodas.

- **El control postural**

Este contenido hace referencia a la forma habitual de mantener la postura y el equilibrio. La postura es la posición que adopta el cuerpo en cualquier momento. Y el equilibrio consiste en las modificaciones del tono muscular para asegurar una relación estable entre el eje corporal y el eje de la gravedad. Este último se divide de la siguiente manera:

- ❖ Equilibrio estático, que es el mantenimiento de la postura en una posición fija
- ❖ Equilibrio dinámico, que es el mantenimiento de la postura en los desplazamientos



Por otro lado, podemos apreciar una relación entre el control postural y el esquema corporal, ya que el control postural es una parte importante del esquema corporal. Además, se va formalizando mediante el tono muscular, la vida afectiva, las experiencias sensorio-motrices y el sistema cinestésico. Como resultado de todo ello, los hábitos posturales se van instalando progresivamente.

Por último, el control postural tiene un progreso que posibilita la energía psíquica dedicada al mantenimiento del equilibrio que se dedica a nuevos aprendizajes. Además, tiene una serie de dificultades, las cuales son las siguientes:

- ❖ Aumenta el cansancio, la ansiedad y los problemas de atención
- ❖ Hay dificultades en actividades de exploración, lo que puede afectar a su autonomía personal y a su vida de relación
- ❖ Existe una dificultad para acceder a aprendizajes cognitivos superiores, porque se gastan las energías para mantener el equilibrio

Asimismo, las actividades de control postural tienen que ser estáticas y dinámicas, con diferentes grados de dificultad, para que el niño o la niña pueda descubrir, experimentar y ampliar su capacidad postural y de equilibrio.

- **El control respiratorio**

En este contenido encontramos la respiración, que es el intercambio de gases entre el organismo y el medio externo. Este intercambio se realiza en los pulmones.

Una oxigenación que sea insuficiente, se llama anoxia y si se da en el bebé durante el parto, es posible que aparezcan alteraciones psicomotrices, más o menos graves, que le puedan afectar toda la vida.

Como hemos visto en anteriores contenidos, la respiración también mantiene una relación con el esquema corporal, pues es fundamental. Sus objetivos ayudan a la percepción del propio cuerpo. Además, va asociada al descubrimiento del tono muscular a través de actividades de relajación y puede ayudar a una persona a tranquilizarse, facilitando así la concentración y la atención.

Por otra parte, tenemos la práctica de la respiración profunda que funciona de la siguiente manera con los siguientes pasos:

❖ **Inspiración**

- Se llena de aire la base de los pulmones
- Después sigue llenándose el resto de los pulmones
- Los pulmones se expanden y pueden alcanzar la máxima dilatación

❖ **Espiración**

- Se expulsa el aire, apretando el diafragma hacia arriba contra el tórax, hacia la base de los pulmones
- En esta operación los pulmones se encogen y pueden obtener la máxima contracción

❖ A los niños que son demasiado pequeños, se les puede introducir la realización de actividades o ejercicios para que se den cuenta de su vivencia respiratoria

❖ Entre los 4 y 5 años ya puede ejecutar actividades o ejercicios para el descubrimiento de su propia respiración abdominal

❖ Una vez se conoce y se practica intencionalmente la respiración abdominal, se automatiza y se activa automáticamente



• **La lateralización**

Este es el proceso por el cual se va desplegando en él la predilección o dominio de un lado del cuerpo con respecto al otro.

Distinguimos diferentes tipos de clases o características:

❖ **Según su naturaleza**

- Normal
- Patológica

❖ **Según su grado de predominio, puede ser más o menos firme (con mayor o menor intensidad)**

❖ **Según su homogeneidad del predominio:**

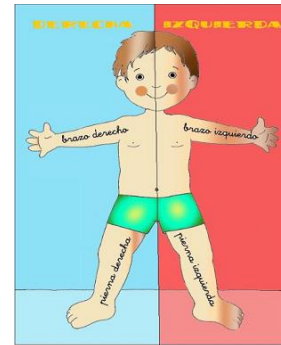
- Uniforme
- Cruzada

La lateralización sirve para especializarse en el dominio de cualquier acción o actividad, facilita la propia representación del esquema corporal y favorece la orientación y organización espacial.

En cuanto a la evolución vemos que es un proceso que se produce de acorde que el niño o niña va madurando y a medida que va ejercitando su motricidad. Se producen 3 momentos:

- ❖ De indefinición o de manifestación no precisa (0-24 meses)
- ❖ De alternancia (2-4 años)
- ❖ De automatización o preferencia instrumental (4-7 años)

A los 6 años, más o menos, es capaz de representar su propia derecha e izquierda, adquiriendo su propia noción conceptual. Y a los 8 o 9 años se puede representar la derecha y la izquierda desde la posición de la persona que tiene frente a él.



Para finalizar, otro concepto a trabajar es la educación. La educadora o el educador debe facilitar el predominio lateral natural en el pequeño o pequeña sin forzarlo y si el niño o la niña no presenta ningún problema, es mejor no intervenir. Asimismo, si espontáneamente no se ha producido una definición, es recomendable lateralizar al niño o la niña a un lado u otro alrededor de los 5 años.

La intención educativa de la lateralidad radica en que este proceso debe realizarlo el niño o la niña espontáneamente, dentro de unos límites temporales socialmente necesarios, sin que nadie le diga nada. Es importante que los ejercicios y actividades que se propongan para su estimulación tienen que seguir este criterio.

- **La estructuración del espacio**

Es una noción que se elabora y diversifica progresivamente en el transcurso del desarrollo psicomotor. Comienza en el momento en que el niño o niña es capaz de diferenciar el yo, que constituye un espacio interno y tiene una percepción de sensaciones propioceptivas, y el no-yo, que constituye un espacio externo y tiene una percepción de sensaciones exteroceptivas. Partiendo de la vivencia del espacio interno, se puede percibir el espacio externo y empezar a explorarlo. De esta percepción del espacio, se puede conseguir la noción del espacio exteroceptivo. A partir de aquí se puede alcanzar un mayor grado de abstracción y pasar a la representación gráfica de estas nociones generales.

El conocimiento del espacio evoluciona en tres momentos:

- ❖ El primero, el referido al espacio corporal
- ❖ Después, el del espacio ambiental
- ❖ Finalmente, el espacio representativo o simbólico

Estos tres espacios configuran tres fases del desarrollo humano que van desde el gesto hasta la lógica abstracta.

Según Piaget, la estructuración del espacio se divide en 3 espacios, el espacio topológico, el espacio euclidiano y el espacio racional. Nosotros nos vamos a centrar en el espacio topológico ya que abarca las edades que están a nuestro interés. En esta etapa, al principio se limita al campo visual y a las realizaciones motrices. Cuando empiezas a andar, el conocimiento del espacio se amplía y capta distancias y direcciones en relación con su propio cuerpo. Además, predominan, en el aspecto sensoriomotor, los tamaños y las formas.

- **Estructuración del tiempo**

El tiempo es la duración de un acontecimiento o el intervalo entre dos acontecimientos
Hay dos tipos de tiempo:

- ❖ El subjetivo, que es el tiempo que cada persona siente según su propia motivación o interés en un contexto determinado
- ❖ El objetivo, que es el tiempo científico-matemático, que siempre transcurre a la misma velocidad. Es estricto, invariable e igual para todos

Por otra parte, el proceso de interiorización del tiempo se inicia a partir de la vivencia de las rutinas y los hábitos diarios. A partir de este núcleo, irá consiguiendo las nociones de día, noche, mañana y tarde, organizando su propia percepción temporal hasta llegar a alcanzar el hoy, ayer y mañana.

Según L. Picq y P. Vayer, hay tres etapas en la organización de las relaciones en el tiempo:

- ❖ 1º etapa: Adquisición de los elementos básicos:
 - Noción de velocidad
 - Noción de duración
 - Noción de continuidad e irreversibilidad
- ❖ 2º etapa: Toma de conciencia de las relaciones en el tiempo:
 - Creación de la espera paciente
 - Se aprehenden los diferentes momentos del tiempo
 - Se alcanzan las nociones de simultaneidad y sucesión
- ❖ 3º etapa: Alcance del nivel simbólico:
 - Coordinación de los diferentes elementos
 - Apartamiento progresivo del movimiento y del espacio
 - Extensión y aplicación a los aprendizajes escolares de base
 - Trasposición y asociación a los ejercicios de coordinación dinámica

En cuanto a la educación espaciotemporal, se debe partir de un orden espacial y un ritmo temporal que permitan al niño o niña orientarse y tener puntos de referencia:

- ❖ Mantener la misma disposición de objetos y mobiliario
- ❖ Procurar unos ritmos estables en las rutinas y los hábitos diarios

Luego, para la estimulación psicomotriz:

- ❖ En cuanto al aspecto espacial: actividades de desplazamiento, itinerarios, construcciones, etc.
- ❖ En cuanto aspecto temporal: actividades donde se manifieste una sucesión o simultaneidad de acciones y aspectos de velocidad y de ritmo

El tiempo es inmaterial, pero su duración se puede objetivar a través de actividades ritmicosonoras.

- **El control práxico**

La adquisición de praxias forma parte del desarrollo infantil y está incluida implícitamente en el desarrollo sensorial, motor, emocional, social y cognitivo. Podemos definir la praxia como la realización de un acto motor voluntario. Para ejecutarla son necesarios:

- ❖ Un deseo de intencionalidad
- ❖ Una integración del espacio en que se va a producir
- ❖ Una organización postural que posibilite el movimiento
- ❖ Una previsión del movimiento a realizar

Además, el sistema práxico esta constituido por el conjunto de informaciones espaciotemporales, propioceptivas, posturales, tónicas e intencionales, con el objetivo de realizar el acto motor voluntario.

En el control práxico podemos hacer referencia a dos tipos de praxias:

- ❖ Praxias gruesas, que corresponden a desplazamientos, posiciones estáticas del cuerpo y manipulación gruesa de objetos
- ❖ Praxias finas, que son las que necesitan de un considerable control del tono muscular. Constituyen la base sobre la que se asienta el aprendizaje de la escritura

Ambas praxias son el resultado de una serie de movimientos coordinados, determinados por la precisión, la rapidez y la fuerza muscular.

Para terminar, en cuanto al control práxico en la etapa infantil, no se debe requerir de rapidez y fuerza muscular en la ejecución de los actos motores y se deben ejercitar la precisión y la coordinación de movimientos, respetando los ritmos del niño o niña. La principal característica del movimiento infantil es la lentitud y no se debe forzar la rapidez porque esta puede ir en detrimento de la precisión. Se han de proponer actividades que refuercen la independencia y la disociación de unos segmentos corporales respecto a otros, y para la realización de una praxia el niño o la niña debe

tener el deseo de querer hacerla. Además, hay que darle importancia a la calidad afectivo emocional y social.

Después de realizar las actividades de psicomotricidad, hay un punto muy importante que es en el que los niños vuelven a la calma y no se vayan muy estimulados y para ello es muy importante una actividad de relajación después de cada actividad de psicomotricidad. A continuación, os explicaremos la importancia de la relajación.

2.4. Importancia de la relajación

Después de una sesión de psicomotricidad es muy probable que los niños y niñas estén muy nerviosos, ansiosos, y puede que el aula este muy sobrecargada y con mucho ruido, lo que dificulta la concentración. Para solucionar este problema, es recomendable que antes de ir al aula después de una sesión de psicomotricidad se ejecute una actividad de relajación pues tiene muchos beneficios, los cuales son los siguientes:

- En los niños la relajación sirve para distender el organismo y disminuir el estrés muscular y mental.
- Ayuda a aumentar la confianza en uno mismo, la memoria y la concentración, lo cual permite mejorar la calidad del aprendizaje.
- Tras una actividad intelectual o física más o menos intensa, la relajación permite al niño alcanzar un estado de bienestar, tranquilidad y de concentración armoniosa para emprender su próxima actividad.
- Canaliza las energías de los niños, ajusta el nivel de activación y produce un bienestar global.
- Diversos estudios demuestran que también ayuda a vencer la timidez. En personas muy nerviosas contribuye, incluso, en la intervención de tics y de otros síntomas relacionados con la ansiedad.
- También ayuda a enriquecer la sensibilidad y mejorar la calidad de sueño.
- Mejora la circulación sanguínea, disminuye la angustia, los ataques de pánico y ayuda a eliminar el tartamudeo.



Por otra parte, podemos apreciar que hay diferentes tipos de relajaciones y nosotros podemos enseñarles a los niños y niñas diversos tipos que pueden ser los siguientes:

- **La respiración:** es fundamental empezar a ser conscientes de su respiración para poder realizar cualquier ejercicio de relajación. Tenemos que inspirar por la nariz, bajar el aire hasta la barriguita y expirar por la boca. Es importante que reforcemos las explicaciones con gestos que el niño pueda imitar. Por ejemplo: vamos a ponernos todos las manitas en la barriga y vamos a ver cuándo se infla como un globo y cuando se desinfla.
- **La relajación muscular progresiva de Jacobson:** una de las técnicas de relajación más simples y fáciles de enseñar a nuestros niños. El procedimiento enseña a relajar los músculos a través de un proceso de dos pasos. Primero se aplica deliberadamente la tensión a ciertos grupos de músculos y, después, se libera la tensión inducida y se dirige la atención a notar cómo los músculos se relajan. Los niños lo entienden muy bien y notan la relajación enseguida.
- **Las visualizaciones:** es un modo de utilizar la imaginación de una forma centrada para ayudar a la mente y al cuerpo a sentirse bien y a conectar con nuestro interior.
- **Las meditaciones:** La meditación es un entrenamiento de la mente que propicia una mejor concentración, mejorando así la interacción del niño en el proceso educativo y escolar. También podemos encontrar mucho material preparado y adaptado a los peques en internet.
- **Los masajes:** individuales o en parejas, con o sin material. Pueden utilizar sus manitas o plumas, pelotas blandas...

Mandalas: Pintar mandalas es una técnica de relajación oriental. No necesitamos saber ningún estilo concreto, pues el que la colorea lo hace según sus gustos e imaginación. Se pueden realizar a cualquier edad, fomentando la creatividad y la estética.

Por último, hablaremos sobre los diferentes trastornos psicomotores que pueden sufrir nuestros niños y explicaremos de que trata cada uno de ellos para estar informados en caso de que algún niño/a de nuestro aula pueda llegar a padecerlo.

2.5. Trastornos psicomotores

Los trastornos psicomotores son todas aquellas perturbaciones que manifiestan los individuos por la gran dificultad, o a veces alguna imposibilidad de adquirir o integrar los diferentes contenidos de la psicomotricidad.

No se debe incluir específicamente como trastornos psicomotores los trastornos sensoriales, motores o cognitivos de los que ya se ha hablado en las unidades didácticas correspondientes.

Desde este punto de vista las anomalías psicomotoras se pueden manifestar en:

- El tono muscular.

- El sistema postural.
- El control respiratorio.
- La lateralización.
- La estructuración espaciotemporal.
- El control praxico y la coordinación motriz.
- La formalización del esquema corporal.

Los trastornos psicomotores se pueden clasificar de distintas formas:

- Clasificación de H. Bucher

H. Bucher propone una clasificación de estos trastornos en tres grupos, a partir de una posible etiología y generalizando algunos tipos de contenidos; son los siguientes:

- **Trastornos del esquema corporal:** aquí se incluyen aspectos de conocimiento y utilización del cuerpo, problemas de organización espaciotemporal, de lateralización, que pueden dar lugar a un verdadero cuadro de dispraxias.
- **Retrasos de maduración:** estos retrasos están muy relacionados con la historia del niño y se deben considerar desde una perspectiva evolutiva global. Aparte de que afecten a la personalidad del niño y a su estado psíquico, en el aspecto psicomotor le pueden producir inestabilidad psicomotora, torpeza, descoordinación, deslateralización e, incluso, insuficiencia en sus funciones espaciotemporales y de conocimiento y utilización del cuerpo.
- **Disarmonías tónico-motoras:** este tipo de alteraciones se pueden dar en sujetos con un buen nivel motor. Se trata de disarmonías tónicas vinculadas a una determinada situación o a una dificultad de relación del individuo que las sufre. Se manifiestan como:
 - Crisis de inhibición que se alternan con reacciones normales.
 - Descargas tónicas con incontinencia de ademanes, rigidez, brusquedad e impulsividad motora.

- Clasificación de J. de Ajuriaguerra

J. de Ajuriaguerra propone esta clasificación de trastornos psicomotores:

- **Desordenes en la realización psicomotora:** son alteraciones de movimientos voluntarios que dificultan aprendizajes escolares, como la escritura, o hábitos cotidianos, como por ejemplo atarse los zapatos.
- **Inestabilidad psicomotora:** también llamado síndrome hiperkinético. Estos niños no son capaces de inhibir sus movimientos o la emotividad que está relacionada con los mismos. Presentan hiperactividad y problemas con los movimientos de coordinación motriz. A la vez, presentan problemas de adaptación al entorno escolar, problemas de atención, de memoria y comprensión, además de trastornos de lenguaje.

- **Debilidad motora:** insuficiencia general de las actitudes motoras y de sus diversas coordinaciones corporales.
- **Problemas de lateralización:** cuando no hay homogeneidad en la lateralidad del ojo, de la mano y del pie.
- **Trastornos tónico-emocionales o de relación:** ritmias motoras, onicofagias, tics, etc.

Algunos de los trastornos psicomotrices que nos podemos encontrar en la primera infancia son los siguientes:

- **AMBIDEXTERIDAD:** cualidad de utilizar indiferentemente cada una de las dos manos. Es un trastorno que se observa en los niños y es causado por alteraciones en la estructuración espacial y de problemas de la escritura, lectura y dictados, a veces se asocia con reacciones de fracaso, oposición y fobia a la escuela.

Se localiza en las alteraciones de la lateralización o en la incapacidad del niño para situarse en el terreno de las representaciones espaciales. Consiste en el empleo idéntico de ambos lados del cuerpo en la vida cotidiana.



Se presenta cada vez y se considera un estado transitorio, causado algunas veces por una zurdera contraria.

Se clasifica principalmente en:

- **PSICOLÓGICAS:** Origina trastorno en la orientación espaciotemporal y en la función simbólica.
 - **PEDAGÓGICAS:** Se puede convertir en un obstáculo para la lecto-escritura.
 - **SOCIALES:** Puede sentir cualquier sentimiento de inferioridad ante las personas que lo rodean.
- **ANOXIA:**
 - Es la Ausencias de oxígeno en las células y tejidos más ampliamente, un aporte insuficiente. Entre la oxigenación normal y la anoxia puede haber diversos grados de hipoxia.

- Se produce por disminución de flujo sanguíneo, insuficiencia de hemoglobina o por otras causas.
 - Se manifiesta por la Ausencia de oxígeno en las células de tejidos vivos.
 - Afecta principalmente El tejido más sensible a la anoxia es el nervioso, de aquí que unos escasos minutos de falta de oxígeno puedan provocar la muerte de las células cerebrales y las correspondientes secuelas definitivas de la lesión cerebral, parálisis, retraso mental, epilepsia y dificultad de aprendizaje.
- **ATETOSIS:** trastorno caracterizado por una serie de pequeños movimientos vermiculares de las manos y pies que ocurren principalmente en los niños. Movimientos lentos y sinuosos sin solución de continuidad. Se origina debido a las lesiones intrauterinas.

En cuanto a sus manifestaciones debe considerarse en conjunto de actos voluntarios conjunto en la corea, por que comúnmente coexisten, así como son otros síntomas extrapiramidales. Afecta principalmente movimientos lentos y torpes en un futuro.

- **DISPRAXIA:** Pérdida parcial de la capacidad de desarrollar movimientos propositivos de una manera coordinadas, pero sin que exista parálisis cerebral o pérdida sensorial. Debilidad motriz generalizada o circunscrita a ciertas habilidades.

Se va perdiendo la capacidad de desarrollar movimientos.

Se manifiesta que si existe en el área buco-lingüo-facial puede haber trastornos en el lenguaje. Suele manifestarse también en el dibujo y la escritura.

Tiene diferentes afectaciones existen categorías como es la torpeza general.

2.6. Sesión de psicomotricidad

Como tutores/as hemos realizado una sesión de psicomotricidad basándonos en la información explicada anteriormente.

[Christian](#)

[Andrea](#)

[Asier](#)

3. Conclusión

Como educadores/as este trabajo nos ha sorprendido ya que no creíamos que sería tan complicado llegar a diseñar una sesión de psicomotricidad. Además, nos ha servido para saber toda clase de información en cuando a la psicomotricidad y las metodologías que hay.

Además, nos ha aportado muchas ideas diferentes en vista a nuestro futuro como educadores/as para realizar diferentes sesiones de psicomotricidad.

4. Glosario

- **Cerebroespinal:** *que tiene relación con el cerebro y con la espina dorsal. Se dice principalmente del sistema constituido por los centros nerviosos de los vertebrados, y del líquido cefalorraquídeo.*
- **Predileccion:** preferencia, tendencia o cariño especial que se siente hacia una persona o hacia una determinada cosa entre otras.