



Memoria

CONGRESO INTERNACIONAL EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Universidad de Colima
Facultad de Ciencias de la Educación
Facultad de Pedagogía

ISBN: 978-607-9136-97-0

22, 23 y 24 de mayo de 2013
Colima, Col., México.

PRIMER ACERCAMIENTO DE LA AUTOCONCIENCIA DEL MOVIMIENTO A TRAVÉS DEL MÉTODO FELDENKRAIS EN ALUMNOS DE LA LICENCIATURA DE EDUCACIÓN ESPECIAL.

José Francisco Ortiz Castañeda, Marcos Mario Mejía Rodríguez, Emilio Gerzaín Manzo Lozano y Rosario de Lourdes Salazar Silva
Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Colima

Resumen

El método Feldenkrais integra la autoconciencia y el movimiento para la mejora en la organización del esquema corporal. (Feldenkrais, 2000). El presente estudio exploratorio mixto, analiza las expectativas iniciales de la autoconciencia del movimiento en los estudiantes de la licenciatura de Educación Especial, entre 20 y 32 años, posterior a un programa de formación y capacitación sobre el mismo. Se utilizó como instrumento un cuestionario para explorar tres factores benéficos en el movimiento: calidad de vida, movimiento autoconsciente y noción del esquema corporal; este se aplicó antes al programa, cuenta con 26 preguntas cerradas. A manera de cierre se ofrece un acercamiento reflexivo a la percepción que los integrantes de la muestra poseían inicialmente acerca de la autoconciencia del movimiento, cuyas respuestas en comparación con la teoría demuestran que los participantes sostienen un concepto empírico del cuerpo y el movimiento sin la base teórica que desarrollarían una vez terminado el periodo de formación.

Palabras claves: Autoconsciencia, método Feldenkrais y Noción del esquema corporal.

Abstract

The Feldenkrais method integrates self-awareness and movement for improvement in the organization of the body schema. This mixed exploratory study analyzes the initial expectations of the movement of self-consciousness in the students of the Bachelor of Special Education, 20 to 32 years, after a training program and training on it. The instrument used a questionnaire to explore three factors beneficial in the movement: quality of life, self-conscious movement and movement patterns, this was applied prior to the program, with 26 closed questions. In Closing provides a thoughtful approach to the perception that members of the sample had initially self-consciousness about the movement, whose responses compared with the theory show that participants maintain an empirical concept of body and movement without the base theoretical develop once the training period.

Keywords: self-consciousness, method Feldenkrais and notion of body schema.



Introducción

El movimiento es el desplazamiento de un objeto o persona de un lugar a otro. A través del movimiento aprendemos a realizar las habilidades motrices básicas como reptar, gatear, rodar, caminar y saltar. Es autoconsciente cuando se relacionan cuerpo y mente y resulte armónico y placentero, mejore posturas, prevenga lesiones y sea cómodo en su realización.

Su realización no significa conocer, un ejemplo de esto sería al levantarse uno de una silla, está realizando una acción no se tiene conocimiento de los músculos o las partes que trabajan para realizar el movimiento, ni de cómo lo realizamos.

El movimiento que realizamos se organiza por patrones total mente mecanizados por lo que su realización es automática pero no impide que se alcance un conocimiento del mismo y por lo tanto exista conciencia de este fenómeno físico corporal. Si alcanzamos autoconciencia por el movimiento podemos reorganizar desde la cognición la estructura corporal. (Feldenkrais, Metodo feldenkrais y la autoconciencia por el movimiento., 2000), (Volk, 2000), (Konstatinov, 1977), (Moshe, 1969)

La autoconciencia por el movimiento se enfoca en la autoimagen y el conocimiento de las funciones corporales, para poder reorganizar de manera cognitiva su estructura.

Adquirir la noción del esquema corporal y los movimientos que se puedan realizar con él, permite que la persona se adapte de manera natural a su medio ambiente. Al mismo tiempo podrá cubrir sus necesidades fisiológicas y relacionarse con sus semejantes. Por lo tanto, adquiere una visión en constante cambio o dinámica al mismo tiempo que su persona entra en un ámbito cada vez más amplio y colectivo. (Volk, 2000), (Real Academia de la Lengua Española, 2000), (Piaget, 2005).

Planteamiento del problema

Las consecuencias de una visión social basada en la percepción separatista del conjunto cuerpo-mente, evidencia distorsiones en el ámbito psico-socio-corporal humano. (OMS, 2002).

Desde la propuesta de Feldenkrais, la autoconciencia del movimiento facilita los procesos de autoexploración que permiten desarrollar, la atención, la imaginación y la percepción de sí mismo y por sí mismo a través del movimiento guiado.

En nuestra actualidad se observa al trabajo intelectual como actividad prioritaria para aumentar la productividad y detonar la innovación tecnológica, porque la interacción y actividades con la sociedad se pierden, de lo intelectual y el uso de la tecnología como sinónimo de calidad de vida para la sociedad. (Motford, 2004).

El problema que se observa en los estudiantes de la Licenciatura en Educación Especial, es la división entre la mente y el cuerpo, hacemos referencia a Descartes: Esta división ha determinado en buena parte que se sobrevalore el trabajo intelectual y se perciba separándolo del cuerpo de la persona pensante. (Descartes, 2005).

Objetivo

Reflexionar las expectativas iniciales sobre la autoconciencia del movimiento en los estudiantes de la Licenciatura Educación Especial antes de un programa formativo sobre el método Feldenkrais.



Sustento teórico

Moshe Feldenkrais elabora el método de la autoconsciencia por el movimiento, trabajo con gente especializada en distintas ramas de la ciencia y con ello puede expandir su conocimiento del método a distintos países donde formo instructores para impartir su método. (Volk, 2000). Habla sobre lo espiritual y el cuerpo, esto lo toma como una sola unidad ya que van ligados el uno del otro, el educar la mente para tener mejor conciencia sobre el cuerpo y desarrollar el sistema nervioso.

Como complemento se toman los preceptos teóricos conforme al movimiento como un atributo universal, una forma de existencia de la materia. En el mundo no puede haber materia sin movimiento, de la misma manera que no hay movimiento sin materia. "El movimiento puro no existe". (Konstantinov, 1977).

El movimiento queda relacionado en esta propuesta con la autoconsciencia, es decir tomar conciencia de sí mismo y de su cuerpo por el movimiento es tomar conciencia del movimiento que se hace con toda la estructura corporal. (Volk, 2000).

La finalidad es establecer las posibilidades que los seres humanos poseen para poder tomar autoconsciencia del movimiento de donde se parte para una fase posterior de esta investigación.

Método

El trabajo es mixto de tipo exploratorio. Hernández (2006) el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio o una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema. Por lo cual, se usan métodos de los enfoques cuantitativos y cualitativos e intervienen datos cuantitativos y cualitativos y viceversa. Según el autor antes mencionado, mezclar la lógica inductiva y la deductiva. Por lo tanto, debe visualizarse su aplicación desde el planteamiento del problema, la recolección y análisis de datos y por supuesto en el informe del estudio.

Estudiantes de la Licenciatura de Educación Especial, entre 20 y 32 años de ambos sexos que se capacitan para el trabajo en el área de lenguaje infantil con apoyo del método Feldenkrais, el grupo está formado por 6 integrantes, 1 hombre y 5 mujeres. Fue elegido por conveniencia a partir de una invitación para participar en un taller sobre esta temática.

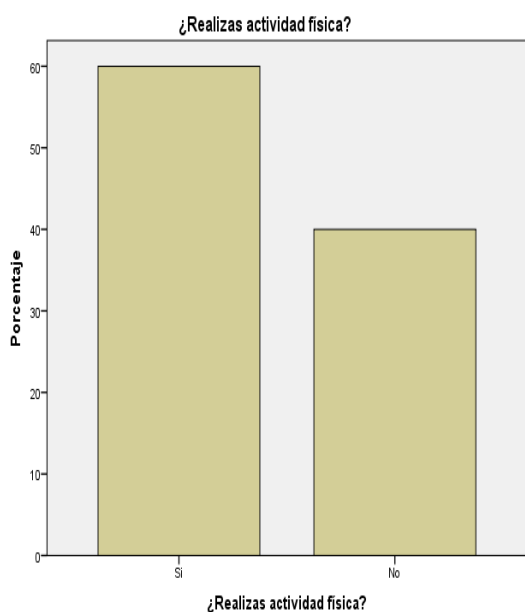
Se aplicó un cuestionario validado por especialistas que explora tres factores: movimiento autoconsciente, calidad de vida y noción del esquema corporal. Las preguntas se adaptaron para los participantes en el programa formativo. Las categorías del cuestionario están sujetas a nuestras unidades de observación. Consta de 26 preguntas cerradas.

Resultados

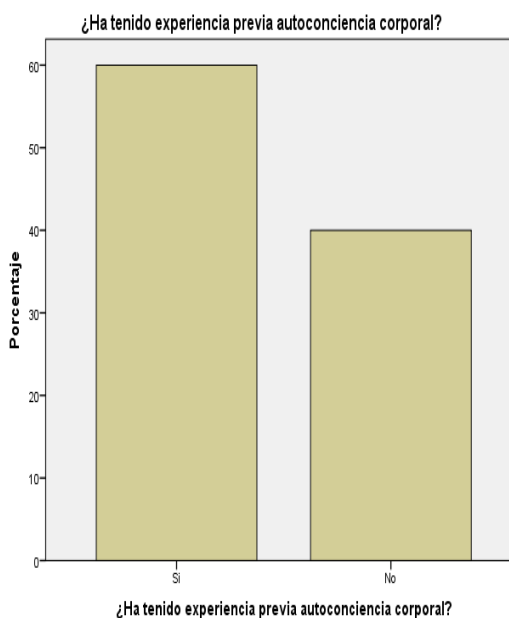
Considerando la naturaleza del método Feldenkrais abordaremos solamente los resultados divergentes a el puesto que rescatamos la visión empírica de los participantes. Para contrastarlos en una segunda etapa de la investigación con los resultados de la aplicación de un post test.

Los resultados se agrupan de acuerdo a las categorías.

El 60% de la población del estudio menciona realizar actividad física, mientras que el resto no lo lleva a cabo (Ver Gráfica 1). De igual forma, al cuestionarles acerca de experiencias previas con actividades de autoconsciencia corporal, el 60% tuvo una respuesta afirmativa y el 40% respondió que no (Ver Gráfica 2).

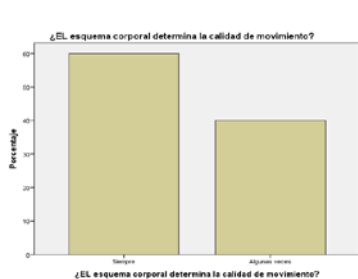


Gráfica 1. Actividad física en la población.

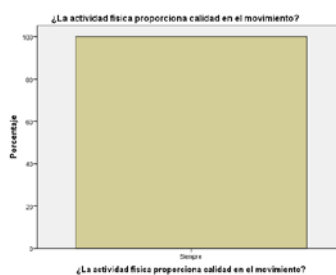


Gráfica 2. Actividades previas de autoconciencia corporal.

El 60% de la población del estudio menciona que el esquema corporal determina la calidad de movimiento, mientras que el resto no lo considera así (Ver Gráfica 3). De igual forma, al cuestionarles acerca de la actividad física proporciona calidad en el movimiento, el 100% tuvo una respuesta afirmativa (Ver Gráfica 4).



Gráfica 3. Esquema corporal y calidad de vida.

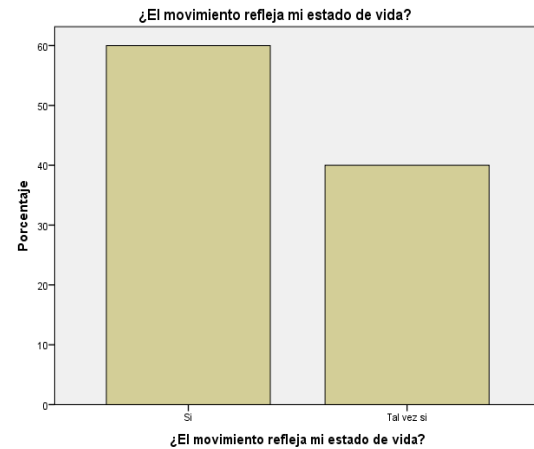


Gráfica 4. AF y calidad en el movimiento.

El 60% de la población del estudio menciona que le satisface el movimiento que realiza en su vida cotidiana, mientras que el resto no le satisface (Ver Gráfica 5). De igual forma, al cuestionarles acerca de si el movimiento refleja mi estado de vida, el 60% tuvo una respuesta afirmativa, mientras que el resto no lo refleja (Ver Gráfica 6).

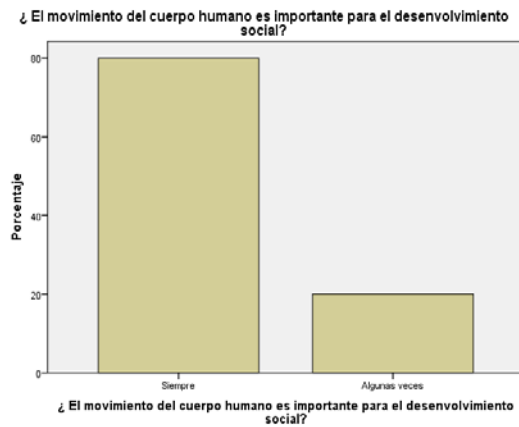


Gráfica 5. Movimiento que realizo en mi vida.



Gráfica 6. Movimiento y estado de vida.

El 80% de la población del estudio refiere que el movimiento del cuerpo humano es importante para el desenvolvimiento social, mientras que el resto no lo considera así (Ver Gráfica 7). De igual forma, al cuestionarles sobre el movimiento se relaciona con el pensamiento y la conciencia, el 100% tuvo una respuesta afirmativa (Ver Gráfica 8).

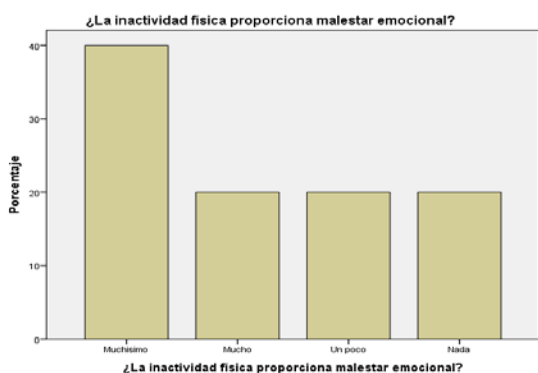


Gráfica 7. El movimiento para el desenvolvimiento.

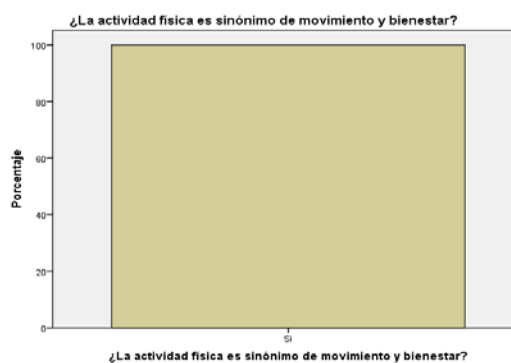


Gráfica 8. El movimiento pensamiento y conciencia.

El 40% de la población del estudio refiere que muchísima inactividad física proporciona malestar emocional, mientras que el 20% refiere que mucha inactividad física proporciona malestar, otro 20% refiere que poca inactividad física proporciona malestar, resto no considera que haya malestar (Ver Gráfica 9). De igual forma, al cuestionarles sobre la actividad física es sinónimo de movimiento y bienestar, el 100% tuvo una respuesta afirmativa (Ver Gráfica 10).

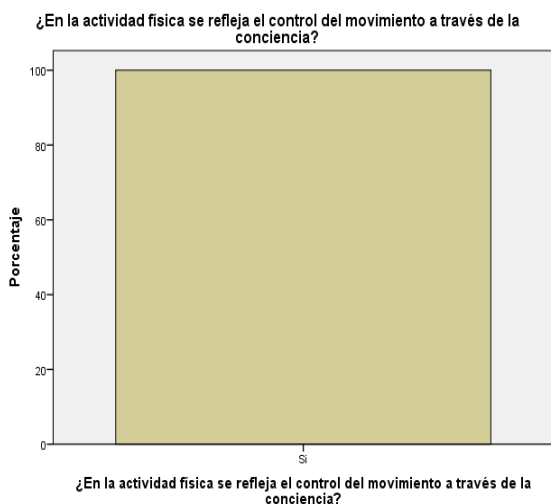


Gráfica 9. La inactividad física y malestar emocional.



Gráfica 10. La actividad física, movimiento y bienestar.

El 100% de la población del estudio refiere que en la actividad física se refleja el control del movimiento a través de la conciencia (Ver Gráfica 11). De igual forma, al cuestionarles sobre el movimiento influye en la percepción del cuerpo, el 100% tuvo una respuesta afirmativa (Ver Gráfica 12).

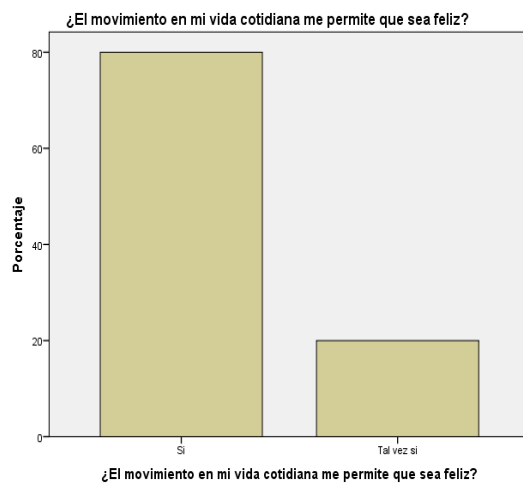


Gráfica 11. La actividad física, movimiento y conciencia.

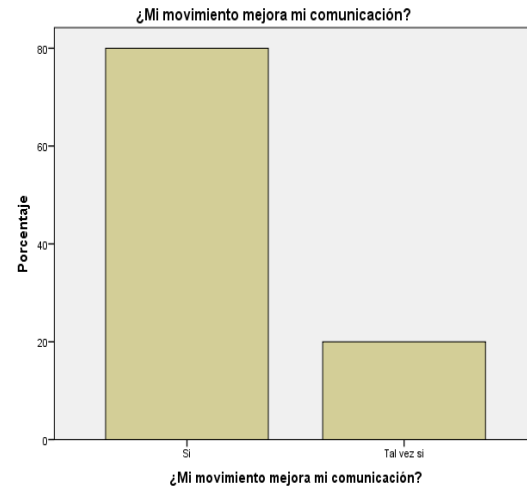


Gráfica 12. El movimiento y percepción del cuerpo.

El 80% de la población del estudio refiere que el movimiento en la vida cotidiana permite que sea feliz, mientras que el resto tal vez si (Ver Gráfica 13). De igual forma, al cuestionarles sobre el movimiento mejora mi comunicación, el 80% tuvo una respuesta afirmativa, mientras que el resto tal vez si (Ver Gráfica 14).



Gráfica 13. Movimiento, vida cotidiana y ser feliz.



Gráfica 14. Movimiento y comunicación.

Conclusiones

1. El desarrollo de la autoconsciencia del movimiento requiere establecer un proceso formativo vivencial. Asumir el conocimiento del cuerpo limitándose al esquema corporal y quedarse en la parte física suprime toda posibilidad de establecer un grado cognitivo.
2. Los jóvenes encuestados revelaron la posibilidad de transformar su concepción del movimiento a partir de la búsqueda de técnicas alternativas.
3. Para los encuestados existe una separación entre la concepción del movimiento y el bienestar emocional, este distanciamiento es atribuido por Moshe Feldenkrais a los mitos y creencias que se han generado socialmente sobre el funcionamiento del cuerpo.
4. De acuerdo a las series de respuestas, la felicidad y el movimiento se encuentran relacionados.
5. Hasta este momento de la investigación, las nociones de movimiento, autoconsciencia y noción del esquema corporal en los encuestados aparecen contruidos en forma empírica pero que ven la posibilidad de transformarlas a partir de un proceso de formación.
6. Las expectativas para las transformaciones en esta percepción son factibles de cambio gracias a la participación en el taller formativo fundamentado en el método Feldenkrais.

Bibliografía

- Feldenkrais, M. (2000). *Introducción al Método Feldenkrais*.
- Feldenkrais, M. (2000). *Metodo feldenkrais y la autoconciencia por el movimiento*.
- Konstatinov. (1977).
- Moshe, F. (1969). *El poder del yo: La transformación personal a través de la espontaneidad*.
- Motford. (2004). La recuperación psicocorporal como eje básico para la formación valoral ambiental. *Revista On line de Universidad Boliviana*, 3-15.



OMS. (2002). La recuperación psicocorporal como eje básico para la formación valoral ambiental. *POLIS*.

Piaget. (2005). En P. O. Díaz, *Conciencia y Metacognición* (págs. 77-89). Bogotá, Colombia.

Real Academia de la Lengua Española. (2000). Recuperado el 16 de abril de 2013

René Descartes. (2005). *Conciencia y Metacognición*.

Volk. (2000). *Encyclopédie Médico-Chirurgicale*. Editions Scientifiques et médicales Elsevier SAS.