



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

EDITORIAL

LO COGNITIVO, UNA CUESTIÓN DE SENTIDO COMÚN EN EDUCACIÓN FÍSICA

Creo que la educación física está alcanzando un reconocimiento social generalizado en el desarrollo de aspectos sociales y corporales. Sin embargo, no tengo la misma percepción con respecto al ámbito cognitivo.

La pasión por el movimiento

Frecuentemente se asocian a la educación física beneficios corporales, sociales, del desfogue. Sí, desfogue de desfogar: dar salida al fuego, manifestar con vehemencia una pasión.

Una pasión o necesidad, llamada “movimiento”, inherente al ser humano desde que nace y que le ha servido para adquirir conocimientos, habilidades, actitudes,..., en definitiva, le ha ayudado a sobrevivir.

Los chicos sienten pasión o, repito, necesidad por el movimiento y por su cuerpo. Todo lo aprenden a través de él. Experimentando con él.

Parece lógico pensar que ante un comportamiento pasivo, como el que se suele dar dentro del aula, el chico necesite manifestar su pasión en los momentos que le son propicios: recreo o clases de educación física. Lástima que no se cumplan las recomendaciones de organismos como la UNESCO o el Parlamento Europeo con respecto al número de sesiones de educación física dentro del sistema escolar.

Suena a contradicción, y lo es, el mantener a los chicos sentados durante horas en el mayor silencio posible delante de un libro de texto, o una libreta, mientras ellos reprimen su pasión.

Sino, pensemos en un ambiente donde se desenvuelva el chico con naturalidad: la casa, el parque, el recreo. ¿Se ven acaso en estos ambientes a chicos pasivos, no participativos, sin mostrar interés por lo que ocurre en su entorno, a no ser que sea una causa mayor lo que provoque dicha situación?

Son los primeros que demandan ser protagonistas, partícipes, exploradores y aprender por “boca propia” en lugar de “boca ajena”.

No es la educación física, es la forma de afrontarla

Imaginemos, solo por un momento, una educación física que evite el movimiento, que se centre en el desarrollo del cuerpo teórico, donde se realicen pruebas escritas, que se lleve a cabo en el aula.

¿Sería tan atractiva? ¿Los chicos sentirían esa alegría cuando ven llegar al de educación física? ¿A algún otro compañero se le pasaría por el pensamiento dejar sin nuestra asignatura al chico como castigo? Espero que esto último sea una anécdota del pasado.

¿Cuántas veces habré escuchado eso de “es que la educación física les encanta a todos los chicos”? NO. No es la educación física. Es la forma de abordar la educación física lo que la hace diferente, atractiva, singular.

¿Se deja la mente en el aula al salir a educación física?

Y precisamente, es la forma de abordar la educación física, junto con la pasión y emoción que despierta el movimiento, lo que la hace especialmente proclive para desarrollar aspectos cognitivos de primer orden.

No obstante, hemos heredado un pensamiento dual donde el cuerpo y el alma son entes distintos. El cuerpo es pecaminoso, vulnerable, simboliza la cárcel del alma. El alma representa la inmortalidad, lo inmaculado.

Este pensar dualístico, puede ser una de las causas por las que, aún hoy en día, no se aprecie la contribución de la educación física al desarrollo cognitivo.

Se sigue pensando, o al menos así lo percibo a nivel general, que cuando un chico sale a realizar educación física deja el cerebro en el aula para poder jugar tranquilo, sin darnos cuenta que cuerpo y mente es todo una misma cosa, inseparables.

La mente también es movimiento.

Actualmente, la ciencia avala la importancia del movimiento en el desarrollo del aprendizaje y en la estimulación cognitiva del individuo.

El lenguaje corporal inteligente, cognición y movimiento.

Los movimientos del propio cuerpo, según en qué circunstancias, son portadores de una gran carga cognitiva.

No es lo mismo lenguaje corporal que lenguaje corporal inteligente. Algunas diferencias que se pueden señalar:

- La implicación cognitiva. Mientras que en el lenguaje corporal la implicación cognitiva es mínima, el cuerpo hace de espejo de lo que se siente o piensa, en el lenguaje corporal inteligente la participación cognitiva es muy elevada, el sistema nervioso central funciona a pleno rendimiento.
- El grado de consciencia. En el lenguaje corporal no se es consciente, en la mayoría de ocasiones, de esos pequeños gestos, posiciones corporales, que denotan nuestros pensamientos o emociones más íntimas. Por el contrario, en el lenguaje corporal inteligente se es plenamente consciente de lo que se quiere conseguir y se utiliza el movimiento para conseguirlo.
- La urgencia temporal. En el lenguaje corporal no influye la velocidad con la que se realiza el gesto, o los gestos, que indica algún estado emocional. Sin embargo, en el lenguaje corporal inteligente la velocidad de respuesta o actuación es un factor de éxito o fracaso.
- Subliminal versus visibilidad. El lenguaje corporal es subliminal, es sutil, es tenue. El lenguaje corporal inteligente es fácilmente observable, es visible.

En un debate dialéctico, se sobreentiende que existe una elevada implicación del componente cognitivo como consecuencia de organizar y verbalizar ideas.

Igual pudiera ocurrir si esos mensajes se transmiten a través de un lenguaje de signos, que por otro lado, es un lenguaje corporal inteligente sin el añadido de la urgencia temporal.

Los chicos en educación física están en continuos debates que se “verbalizan” a través de sus movimientos. Continuamente hacen uso de un lenguaje corporal inteligente (unos intentan conseguir un objetivo, otros el opuesto), con el añadido de que en estos contextos la urgencia temporal es vital.

Esta celeridad a la hora de tener que tomar una decisión que favorezca los propios intereses del que la toma, compromete de lleno a la cognición de cada uno. Como si de una partida de ajedrez se tratara donde cada uno dispone de una pieza (el propio cuerpo) y el tiempo de respuesta está limitado tácitamente por el oponente a través de sus movimientos o ausencia de éstos.

Es una situación donde la incertidumbre de los movimientos, propios y ajenos, hace que la percepción esté continuamente analizando lo que ocurre en su entorno, para así tomar decisiones que acerquen a cada cual a su propio objetivo.

No es suficiente cualquier EF.

Decía que el lenguaje corporal no es lo mismo que el lenguaje corporal inteligente, y del mismo modo, no es lo mismo una educación física que otra (de calidad, consecuente, comprometida).

No basta ser consciente del desarrollo corporal y social que se realiza desde la educación física y entablar estrategias que fomenten estos aspectos. También es necesario polarizar nuestra atención sobre el ámbito cognitivo y sobre la toma de decisiones para resolver los continuos problemas que se van planteando en las sesiones.

Sería ilógico dejar de lado la planificación del trabajo cognitivo que se desarrolla desde nuestra área. Hay que ser consciente de que existe y, por tanto, tenerlo en cuenta a la hora de incorporar secuencias, estrategias, que fomenten su desarrollo.

Se trata de ofrecer la mejor educación física posible a la población.

“Ahora ya sabemos que el alma es el cuerpo y el cuerpo el alma. Nos dicen que son diferentes porque quieren persuadirnos de que podemos quedarnos con nuestras almas si les dejamos esclavizar nuestros cuerpos”

George Bernard Shaw

Francisco Javier Vázquez-Ramos
(Dr. Universidad de Sevilla-CEIP “Miguel Rueda”)
www.elvalordelaeducacionfisica.com
info@elvalordelaeducacionfisica.com