



La reeducación del cuerpo y la oralidad: dos caras de la misma moneda

Washington Ires Correa
Asociación General de Autores del Uruguay
waiestetica@hotmail.com

Gisselle Tur Porres
Universidad Nacional de Educación (UNAE), Ecuador
gisselle.tur@unae.edu.ec

Para citar este artículo: Ires, W., & Tur, G. (2016). La reeducación del cuerpo y la oralidad: dos caras de la misma moneda. *Revista Oralidad-es*, 2 (3) ,33-37.

Fecha de recepción: 20-12-2015 / Fecha de aceptación: 03-02-2016

Resumen

La reeducación del cuerpo se presenta como una experiencia pedagógica y estrategia didáctica para la oralidad. Se articulan la expresión corporal y la oral como dos caras de una misma moneda, porque se trata de un desarrollo integral del estudiantado. El presente artículo se inscribe en la construcción de un sujeto autónomo y participativo donde prima un proyecto de vida consciente que toma como eje central para su desarrollo el concepto de Buen Vivir. Al desarrollar la conciencia corporal el estudiante se redescubre de una forma psicofísica y esto incrementa su proceso integral de aprendizaje. Trabajando el cuerpo, se pueden mejorar las formas de expresión oral y escrita de los estudiantes.

Palabras clave: cuerpo, comunicación, oralidad, aprendizaje integral.

Abstract

Re-educating the body has been presented as a pedagogical experience and a didactic strategy for orality. Body language and oral expression are linked as the two sides of a same coin, because they are both part of the students' integral development. The current article is part of the general overview of understanding the individual's construction as autonomous and participative, where a conscious life project impairs, which takes as a principal axis for its development of the Good Living ("Buen Vivir") concept. When the body consciousness is developed, the student's perception rediscovers a psycho-physical form and, this increases the integral learning process. By allowing students' body to work, their oral and written expressions demonstrate improvement as well.

Keywords: body, communication, orality, integrated learning.

Introducción

La experiencia que se relata a continuación hace referencia a la Formación Profesional Básica (FPB), un programa educativo formal de Uruguay que pretende la inclusión social y educativa de estudiantes mayores de 15 años de edad que han abandonado la educación formal, por fracaso escolar o para dedicarse a actividades laborales (Netto, 2007). De manera general, los estudiantes registrados en el FPB se caracterizan por ser una población alejada del texto escrito y con ciertas dificultades en la comunicación.

El presente artículo narra una forma de trabajo integral que evita reproducir la idea de una educación técnico-profesional enfocada exclusivamente en el trabajo manual, potencializando una educación integral, emancipadora, desde el trabajo, el intelecto, el cuerpo y la oralidad.

La oralidad y el cuerpo

Según Garzón Céspedes (1995), la oralidad es dinámica, esencialmente comunicadora y trasciende la literalidad y el centrismo de la escritura, apelando a las relaciones interpersonales y a la calidad de vida de las personas. Asimismo, la oralidad, como proceso comunicador, involucra lo verbal y lo no verbal, incluyendo en esta última expresión el registro corporal de los interlocutores.

La armonía de nuestros movimientos es reflejo de un tono muscular óptimo e influye en la calidad de la comunicación y del equilibrio psicofísico. La tensión muscular está dada por las vivencias, nuestro accionar y las formas de reaccionar frente a los conflictos. Nuestro sistema nervioso rara vez es pasivo; incluso estando sentados en un sofá, él envía a nuestro cerebro señales como un verdadero escáner corpóreo. La reeducación del cuerpo se presenta como una experiencia pedagógica y una estrategia didáctica para la oralidad, un aumento de la conciencia individual y una mejor calidad de vida, conforme a los principios del Buen Vivir, reconociendo el respeto por la diversidad, la inclusión, la felicidad, la armonía, la equidad y la solidaridad (SENPLADES, 2013).

Se articulan la expresión corporal y la oral como dos caras de una misma moneda, porque se trata de una oralidad difusora (Garzón Céspedes, 1995) para un desarrollo integral del estudiantado. En este sentido, el proceso de aprendizaje es fortalecido si se realiza desde lo corporal: nuestros gestos, nuestras palabras, nuestro tono de voz, nuestra entrada y salida del aula, todo ello son expresiones corporales que denotan una direccionalidad, transmiten un mensaje y formas de comunicarse con los otros.

¿Qué dice el cuerpo de los estudiantes?

Las alertas corporales revelaban diversas molestias en los estudiantes, expresadas por ellos a medida que se iba realizando un diagnóstico de cómo habitaban su cuerpo: "¡mis pies me están estorbando!"; "hace varios días que me duelen los hombros y siento calambres en la boca del estómago". Dicha incomodidad física promovía un desequilibrio interno, pérdida de energía, inflexiones de la voz, mal humor y falta de concentración, dando a luz varias interrupciones del proceso de aprendizaje, del cual una expresión oral debilitada ocasionaba una ruptura visible entre las ideas, el pensamiento y la comunicación misma.

En efecto, era necesario preguntarse cómo afecta el cuerpo en la comunicación del estudiantado. Por tanto, uno de los objetivos era hacer posible una adolescencia más habitable, así como emprender un redescubrimiento para los estudiantes adultos. Todos los adolescentes tenían un mínimo de 15 años de edad y los adultos un máximo de 38. En el grupo había representación del género femenino y masculino. El número de estudiantes con beca económica era escaso y ésta no cubría sus necesidades básicas.

¿Cómo es tomado el cuerpo en la educación formal?

La mirada institucional sobre la corporalidad de los estudiantes sostiene un objetivo: inclusión social desde el punto de vista laboral. Sin embargo, el cuerpo como entidad y sujeto de derecho no ha sido contemplado. Los encuentros de violencia corporal son rutina dentro y fuera de la institución. Esto es comúnmente resuelto con motivaciones dirigidas a un cambio de conducta

y actitudes que no suelen generar una solución de raíz al problema.

¿Por qué es necesaria la reeducación del cuerpo?

La reeducación del cuerpo es necesaria para mejorar la calidad de vida hacia el desarrollo de un proyecto de vida personal y autónomo, para "aprender, desaprender y volver a aprender, evitar la separación de las emociones y de la razón" (Pérez Gómez, 2012, p. 139). Cada uno de nosotros es un ser único, con sus propias pulsaciones y ritmos vitales, lo cual incluye nuestras fuerzas, resistencias, flexibilidad y temperamento. Si reeducamos nuestro cuerpo desde la propiocepción, desde uno mismo, podremos aceptar sus necesidades siendo capaces de ampliar nuestro potencial y construir una base sólida en nuestra calidad de vida.

La voz del cuerpo vibra y se expresa a través del lenguaje corporal. Desarrollar una visión interna de nuestro cuerpo permite dibujarlo mentalmente y ser capaces de una proyección externa relajada y positiva. La reeducación del cuerpo significa algo más que "ver de forma simple". "Un *soma* no es un cuerpo y no es una mente; es el proceso vital" (González y Guasone, 2013, p. 12). Es desarrollar el ver desde la escucha, desde el habla, desde el gusto, desde el olfato, desde el darse cuenta y desde el tacto. Son los primeros indicios de autonomía, rescate y recuperación del cuerpo en la cotidianidad: un alcance de activación de los estados conscientes que todos tenemos la capacidad de desarrollar. La mente se distiende si templamos el cuerpo. Un simple acto de proyección interior genera movimiento interno, relaja la mente y mejora la calidad de nuestra proyección externa, por ende, nuestra comunicación. Las posturas corporales delatan nuestros estados de ánimo; el cuerpo es un agente comunicador y de proyección; la imagen proyecta antes que las palabras. Desde el momento que el estudiante "se da cuenta" de ello nace por segunda vez, y con la práctica aumenta su capacidad de abstracción.

Marco teórico de referencia

La presente experiencia enfoca su atención en la reeducación del cuerpo desde una relajación

en el movimiento funcional. Su objetivo principal es el desarrollo de la capacidad de adaptar la tonicidad a las más diversas acciones y enfatizar la búsqueda de un equilibrio psico-somático. Como muy bien enfatizara Gerda Alexander (1998), "pensar el cuerpo" es uno de los pilares de la eutonía; deviene en "intención de movimiento" y "orienta la atención hacia" claves para transformaciones personales: mayor flexibilidad tónica, más amplio repertorio de movimientos y entrada al universo mágico de los micromovimientos y microdeslizamientos. Tales aplicaciones han convertido la eutonía en una herramienta terapéutica y de entrenamiento de actores, músicos, bailarines, deportistas, sin descartar a personas con diversas patologías físicas y psíquicas o simplemente interesados en desarrollar sus capacidades.

¿Cómo desarrollar una metodología pedagógica desde la sensibilización corporal?

El lenguaje corporal es uno de los agentes comunicadores más importantes. Trabajar desde la corporalidad implica ser capaz de enfrentar desafíos constantes, escapando muchas veces de la mera reflexión y participando desde el "dejarse estar", "habitarse" y "sentir qué sucede". Entonces, cabe formular la siguiente pregunta: ¿podemos desarrollar una metodología pedagógica desde la sensibilización corporal basada estrictamente en la experiencia educativa? Lo más adecuado es incluir en nuestros compromisos nuestra propia reeducación corporal antes del contacto con los estudiantes. Esto nos fortalece para saber qué deseamos proyectar, permite un crecimiento junto a los estudiantes y aumenta la comprensión frente a los diferentes tiempos de maduración. Ser educador involucra comprender y aprender a comunicarse desde el cuerpo. Trabajar con nosotros mismos también favorece el proceso de aprendizaje de los estudiantes.

Práctica y desarrollo

Es fundamental comprender que la propiocepción es una técnica experimental mediante la cual una persona puede observarse a sí misma; es parte de una escucha interna como motor principal (Alexander, 1998). Funda sus

facultades en la orientación del cuerpo, su estabilidad y disposición en el espacio; nos da la conciencia necesaria de nuestro ser físico, pues hablamos de una técnica personal sujeta a ensayo y errores. Es una técnica ligada "al ver interno" que comienza con nuestro nacimiento y va tomando forma dependiendo de las manifestaciones externas y culturales.

La autoobservación es el punto de partida en cualquier actividad a desarrollar e implica una reeducación corporal; le permite al estudiante agudizar los sentidos cuando está abatido, cansado, eufórico o deprimido; le aporta esa pausa necesaria para restablecer las coordenadas propicias para continuar. Durante las actividades, cada objetivo ha sido un medio y cada estudiante ha sido un caudal de posibilidades. Algunos estudiantes comenzaron a vislumbrar que cada momento puede significar un aprendizaje, sin necesidad de focalizarse en competencias específicas y fortaleciendo su autoestima. Y desde esa aproximación, podían acercarse a la percepción de que en cada jornada vivida su cuerpo era una metáfora rica en testimonios. De esta manera la oralidad era parte incuestionable de su cuerpo transformándose en mensaje.

Una de las actividades realizadas consistió en invitar a los estudiantes a tocar y reconocer los huesos del cuerpo a través de técnicas, movimientos y ejercicios especiales para acrecentar la conciencia del volumen, de la consistencia de una cavidad ósea. El desarrollo de la conciencia ósea no sólo conlleva la conciencia de estructura o consistencia, sino que también aporta a la conciencia del volumen, del cuerpo en todas sus dimensiones. Además, al estimular y capturar la conciencia de la piel, los estudiantes se acercaron a una visión tridimensional de la envoltura del cuerpo, del límite entre lo que sentimos como exterioridad y lo que vivimos como interioridad. La piel no sólo permite percibir la forma corporal, también ayuda a percibirse como una continuidad. La piel de los pies continúa por las piernas, la ingle, los glúteos, la pelvis, recubre el tórax, los brazos, el cuello, hasta la cabeza. Estimular dicha conciencia significó estimular los receptores y terminaciones nerviosas que informan de manera continua al sistema integral del cuerpo.

Algunas consignas estuvieron relacionadas con el tocarse, con el discriminar entre diversos tipos de toque (de estimulación y de relajación, por ejemplo). Las direcciones de los toques también son importantes, dado que se intenta que los estudiantes puedan transitar desde estados de ensimismamiento hacia estados de mayor conexión con el mundo exterior. Las consignas se trabajan con algunos elementos que enseñan a registrar y descubrir sensaciones "a través" de la exploración del cuerpo hacia el "descubrimiento de sí mismo".

Curiosamente al inicio de las actividades los estudiantes parecían habitar en un mundo diferente: eludían sus cuerpos, se negaban el derecho a descubrirse, a sentirse y a compartir. Parecía estar ausente aquella memoria corporal de la infancia. El cuerpo se sentía extranjero y bastaba la menor distracción para escapar de la consigna; entonces las alarmas corporales parecían ampliar su presencia. Sin embargo, estas manifestaciones no tardaron en disiparse y, a pesar de las humillaciones corporales (en algunos casos producto de abusos), cada descubrimiento minúsculo significó una metamorfosis de sus fuerzas y emociones internas, capaces de compartir sentimientos desde una oralidad reforzada y amigable. La historia de aprendizaje corporal ha dejado huellas para emprender un viaje sin fronteras hacia un Buen Vivir. Los estudiantes más activos trabajaron con entusiasmo y creatividad, mientras que para los más cautos una nueva organización motriz les habilitaba "el animarse a más" desde una inclusión oral y corporal. El equilibrio psicofísico le llevará años aprenderlo; sin embargo, esta estrategia inicial ha colaborado en la búsqueda de otras formas de oralidad, afianzadas en relatos corporales. La oralidad como expresión del cuerpo hablado, textualizado, interpretado, se convierte en código y recopilación de mensajes que se traducen en señales, palabras y gestos, formas de ser y estar en el mundo.

Conclusión

Al desarrollar la conciencia corporal, el estudiantado se redescubrió de forma psicofísica. La institución educativa fue el espacio psicofísico en el que los estudiantes pudieron expandirse

desde un aprendizaje integral. No hay expansión sin integralidad. La práctica y autoobservación durante las diversas actividades les permitió a los estudiantes adquirir competencias, desarrollarse en lo personal y afianzarse en el aspecto curricular de una forma más placentera. Para los estudiantes, el redescubrirse implicó actualizarse, estar al día con ellos mismos. Trabajando el cuerpo, algo que parece tan alejado de las estrategias didácticas para aprender, por ejemplo, a leer y escribir, se pudo mejorar las formas de expresión oral y escrita de los estudiantes, entre otras cosas. Tales actividades de re-descubrimiento tuvieron un índice de influencia en la grafología de los estudiantes, notándose un cambio positivo en la presión y formas de escribir, incrementando también una riqueza considerable del vocabulario y, en general, en sus formas de comunicarse.

Los estudiantes lograron aumentar su capacidad para convivir en grupos heterogéneos, respetando la diversidad y desarrollando la empatía. Percibieron una mayor levedad y libertad en sus movimientos. La toma de una mayor conciencia de su cuerpo mejoró indirectamente el manejo de sus emociones. Se sentían capaces de participar de manera espontánea en actividades que estimulasen su desarrollo personal y profesional.

Para concluir, esta experiencia planteó el desafío de generar espacios de diálogo donde fortalecer la oralidad a partir de la corporalidad. Por tanto, la oralidad se pensó esencialmente comunicadora, para una formación integral del estudiantado, en calidad de vida y en armonía con los principios orientadores para el Buen Vivir.

Referencias

- Alexander, G. (1998). *La eutonía: Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Garzón Céspedes, F. (1995). *Teoría y técnica de la narración oral escénica*. Madrid: Ed. Laura Avilés.
- González, G. & Guasone, V. (2013). "La educación somática. Cuerpo/Mente/Sentirse/Integrarse". *El Peldaño* N° 12, pp. 10-16. Facultad de Arte, UNICEN.
- Netto, W. (2007). *Un país, un sueño, un plan*. Vol. 1. (1ª Ed.) Documento oficial. Recuperado de <http://www.utu.edu.uy/webnew/index.htm>
- Pérez Gómez, A. I. (2012). *Educarse en la era digital*. Madrid: Ediciones Morata, S.L.
- SENPLADES (Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo). (2013). *Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017*. Quito: SENPLADES.