

Aportes del aprendizaje kinestésico en el aula universitaria

Autor:

José Alfredo Salamanca Galindo

Tutor:

Fabio Neira



**UNIVERSIDAD MILITAR NUEVA GRANADA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA
2015**

Cuerpo movimiento y sensación en el aula universitaria

José Alfredo Salamanca Galindo

Resumen

El aprendizaje kinestésico es uno de los estilos de en qué procesamos la información a partir del movimiento del cuerpo, sensaciones, y sentidos, el cuerpo es un medio por el cual podemos apropiarnos y construir conocimiento, si realizamos actividades en el aula universitaria que involucren el cuerpo tendremos beneficios desde el punto de vista social, personal, físico y académico puesto que podemos realizar actividad física moderada e integrarla con los contenidos y temas de nuestras asignaturas. El cuerpo como medio de comunicación es primordial, las posturas, los gestos, y las acciones que realizamos en el aula de clase están enviando mensajes tanto para estudiantes como para los docentes los cuales podemos interpretar y hacer de estos una herramienta de apoyo en el aula. Las actividades en las que involucramos acciones de respeto, atención, afecto nos da la posibilidad de sensibilizar a docentes y estudiantes con el fin de tener relaciones interpersonales, para aceptar al otro desde todas sus dimensiones. El cuerpo y sus manifestaciones nos enseñan a determinar lo bueno y los aspectos a mejorar. La educación en la universidad está en cambios permanentes,

Palabras clave: Aprendizaje, Enseñanza, kinestésico, Movimiento, Sensaciones, Cuerpo.

Abstract

One of the contributions of the kinesthetic learning is to adapt and improve the education in the university classrooms, it's very important because we can modify strategies and methodologies in some moments of the class sessions and also raise the process of construction of knowledge through the body like a way to communicate.

The kinesthetic learning is one of the ways in which we perceive the information through the movement of the body, the sensations and senses, we can adapt and build knowledge, if we carry out activities in the university classroom that involve the body in movement, we will get benefices in different aspects of our lives like social, personal, physic and academic, being that we can perform physic activities and integrate them with the concepts and the contents to develop in our signatures. The body as a way to communicate is very important, the posture, the gestures and the actions that we perform en the classroom are related with the body language. All that we fell we express it through the body, if we understand and interpret these messages, they will be of great value for the students and teachers being that we can recognize the disposition and the attitude of some and others. The activities with movements in which we involve actions of respect, attention, affection gives us the possibility of sensitize the students and teachers with the purpose of have better relationships with people, and accept the other in all of the aspects of their lives.

Key words: Learning, Kinesthetic, Body, Sensations, Movement

Aportes del aprendizaje kinestésico en el aula universitaria

El presente escrito desea dar a conocer los aportes del aprendizaje kinestésico en el aula universitaria, cuáles son sus características, como podríamos utilizarlo en el proceso de enseñanza aprendizaje, que beneficios tiene tanto para estudiantes, como para los docentes. Por lo tanto nos surge un interrogante ¿Utilizamos el movimiento del cuerpo como medio de aprendizaje en el aula universitaria? Para darle respuesta a nuestra pregunta vamos a indagar que es y como lo podemos incorporar en nuestras programas y contenidos.

En primer lugar vamos hacer referencia de los estilos de aprendizaje, como aprendemos, a partir del planteamiento de John Grinder y Richard Bandler (PNL). Quienes nos dan tres componentes auditivo, visual, y kinestésico según estos actores los seres humanos percibimos la información por estos tres medios.

En segundo lugar vamos a ver el aula universitaria como un espacio en el cual las experiencias, sensaciones, y sentimientos sean más significativos y constructivas tanto para estudiantes como para docentes, por medio del movimiento. El aula se transforma para generar un ambiente de cooperación de interacción social, solución de conflictos, trabajo en equipo, entre otros.

En tercer lugar vamos hacer referencia de los beneficios que podemos tener cuando realizamos actividades físicas moderadas en el aula universitaria, las posibilidades que nos brinda el movimiento del cuerpo y sus percepciones.

En cuarto lugar vamos a ver como el cuerpo y el movimiento es un medio por el cual podamos hacer que nuestros egresados sean personalmente y socialmente responsables, también como desde las sensaciones podemos mejorar las relaciones y la convivencia de nuestros estudiantes. Y por último las incidencias de la expresión corporal tanto de estudiantes como de docentes, el

desarrollo de habilidades comunicativas con el cuerpo, el lenguaje corporal en el aula universitaria.

Como podemos ver el cuerpo en movimiento nos da la posibilidad de aprender otras formas de construir conocimiento teniendo como estrategia las sensaciones, experiencias físicas, la expresión corporal en el aula universitaria. Es un poco paradigmático pensarlo pero sin duda es una puerta que podemos dejar abierta en la búsqueda de nuevos horizontes. Por lo tanto es pertinente determinar cuáles son las posibilidades que el aprendizaje kinestésico nos brinda como herramienta estrategia en el aula.

Es pensar en romper paradigmas en el aula, enfocar, abordar, y aprender los contenidos desde nuestro propio cuerpo es otra forma de ver la formación universitaria, los aspectos teóricos, culturales, socioeconómicos se ven reflejados en nuestra forma de actuar y de ser, nuestro cuerpo es una evidencia muy marcada de lo que somos; entonces, tenemos la oportunidad de explorar la construcción del conocimiento desde el cuerpo, y para beneficio tanto físico, emocional y social.

Aprendemos de forma diferente

Las personas tenemos múltiples formas de procesar la información que recibimos todo el tiempo cada uno de nosotros tiene su propio canal para construir conocimiento. A partir de las incidencias socioculturales, las percepciones y gustos de cada individuo se va acentuando un estilo o forma de aprender. Por lo tanto podemos afirmar que existen unos estilos de aprendizaje en los seres humanos y que aprendemos por distintos caminos. Y para contextualizar una definición muy acorde con lo que pensamos sobre los estilos de aprendizaje son las siguientes “El concepto de estilo de aprendizaje tiene múltiples definiciones pero todas coinciden en que se trata de cómo el cerebro procesa la información y cómo es influida por las percepciones de cada

individuo” (Messick, 1969).”Los estudiantes con diferentes estilos de aprendizaje comprenden los problemas educativos de acuerdo a su canal cognitivo y buscan resolverlo de diversas maneras, acorde a su estilo propio” (Villalobos, 2002). Nos da la posibilidad de reflexionar acerca de cómo abordamos los contenidos de acuerdo a los estudiantes que tenemos y la forma en que aprenden. Por lo tanto los estilos de aprendizaje son indispensables a la hora de construir conocimientos desde la perspectiva cognitiva.

Desde luego que esta definición nos permite aclarar que cada individuo es distinto del otro y que podemos abordar la construcción de conocimiento desde distintas formas, facetas, y procedimientos por esta razón traemos como referencia a dos autores que investigaron la forma y los estilos de aprendizaje de los seres humanos ellos son: (Bandler, 1975) a partir de su investigación definieron (PNL) la programación neurolingüística en la que dan a conocer que existen tres componentes o formas en que procesamos y adquirimos la información en el cerebro, estos son los componentes visual, auditivo, y el kinestésico. Estos tres con particularidades diferentes pero a la vez cohesionados entre sí. Para nosotros es de gran utilidad tener esta clasificación puesto que nos encaminamos a el aprendizaje kinestésico el cual es el que menos utilizamos en el aula universitaria No obstante podemos definir el aprendizaje kinestésico es cuando procesamos la información por medio de las sensaciones y movimientos del cuerpo.

El movimiento y las sensaciones en el aula universitaria

Teniendo como espacio físico las aulas, en donde tenemos muchas posibilidades armonizar movimientos lentos y progresivos con los asientos, los compañeros, las paredes, los ejercicios individuales, grupales tenemos múltiples actividades, y oportunidades que tenemos de convertir

el aula universitaria en un laboratorio de experiencias físicas en movimiento que impacten a los estudiantes para una mejor armonía y agrado a la hora de construir conocimiento.

En el proceso de enseñanza aprendizaje estamos acostumbrados a tener clases en las que solo hay conceptos y contenidos memorísticos sin relacionar el cuerpo y el movimiento con estos. Lo que más prevalece en las aulas universitarias es hablar y escuchar a estudiantes y docentes sobre los contenidos que tenemos en los programas y en muy pocas oportunidades se relaciona con el movimiento del cuerpo, en ocasiones duramos horas sentados generando cansancio desinterés y falta de atención, pero tenemos la posibilidad de vivir experiencias que permitan utilizar el movimiento como medio para la construcción del conocimiento en el aula universitaria.

Por lo tanto tenemos la oportunidad de mostrar y transformar nuestras prácticas docentes en la medida que busquemos articular la información, conceptos, e ideas a movimientos, sensaciones, y experiencias propias desde nuestro cuerpo. Desde luego que es pertinente determinar cuáles son las posibilidades que el cuerpo en movimiento y sus sensaciones nos brinda como herramienta didáctica en el aula.

Desde el punto de vista de la actividad física en el aula universitaria podemos encontrar múltiples beneficios por ejemplo los estiramientos y los estiramientos contribuyen al mejor funcionamiento de músculos, nervios, la coordinación fina y gruesa nos permite hacer movimientos sincronizados y armonizados con distintos elementos, sin duda nos ayuda a controlar el cuerpo y a estimular patrones de conducta ordenados y eficientes. A la vez los movimientos rítmicos son de gran aporte para sincronizar y articular ideas y propuestas innovadoras.

La dinámica, el movimiento articular, la flexibilidad, los estiramientos, la rotación del cuerpo y sus dimensiones son expresiones que generan múltiples beneficios para nosotros y a la vez nos da la posibilidad de experimentar sensaciones relacionadas con contenidos y temáticas que podemos profundizar con actividades en el aula.

La expresión corporal es de vital importancia tanto en los docentes como en los estudiantes, y mover el cuerpo adecuadamente nos permite adquirir herramientas que contribuyen a desenvolvemos mejor en la vida profesional. El lenguaje del cuerpo es una forma de comunicarnos permanentemente, los gestos, las diferentes posturas transmiten mensajes que podemos interpretar adecuadamente siempre y cuando tengamos claro los significados de estas manifestaciones Alan Pease en su libro el lenguaje del cuerpo nos expresa “ Aprender a interpretar las señales del lenguaje del cuerpo no solo le hace mas conciente, si otro intenta dominar y manipular si no lo mas importante hacer mas sensibles a las emociones y sentimientos de los demas” (Pease, 2006) entonces el cuerpo comunica sentimientos y emociones por medio de los gestos sin duda podemos apropiarnos de estos para beneficio personal y social.

Por medio del movimiento podemos llevar a los estudiantes a tener en cuenta las dimensiones del ser humano desde lo cognitivo hasta lo espiritual nos puede ayudar a encontrarnos con un nuestro propio ser, a interiorizar información desde otros puntos de vista, nos da la posibilidad de reconocer y fortalecer nuestras virtudes; convirtiéndose sin duda en un camino lleno posibilidades.

A su vez podemos mejorar los aspectos ergonómicos y posturales que utilizamos en el aula universitaria, es de vital importancia que los estudiantes tengan la posibilidad de hacer diferentes actividades donde se involucren posturas adecuadas para el beneficio del cuerpo.

Si podemos impartir conocimientos desde diferentes posturas, erguidos, con desplazamientos leves y continuos, realizando rotaciones y secuencias con distintas partes del cuerpo podremos mejorar y optimizar las experiencias con el cuerpo en el aula.

Las actividades físicas de forma moderada nos proveen de distintos sentimientos y sensaciones con las cuales podemos dar como finalizado un tema o como introducción a otro. Tenemos la posibilidad de relajar el cuerpo, captar la atención de los estudiantes, estimular el sistema nervioso, el sistema muscular, el sistema óseo, sistema respiratorio, si deseamos involucrar cada una de las partes de nuestro cuerpo es posible, desde luego que no es fácil buscar estas alternativas en el aula pero son los retos que hoy nos impone la educación. Desde el punto de vista de captar la atención y hacer que los estudiantes estén con mejor disposición y actitud podemos utilizar la respiración, y los movimientos articulares como medio para enfocarnos en algún tema en específico; si respiramos adecuadamente el cerebro se oxigena mejor y es más fácil hacer y producir conocimientos.

La sociedad y cuerpo en el aula universitaria

La sociedad somos todos y estamos inmersos en ella es inevitable no relacionarnos pero lo difícil es que esta relación sea constructiva y enriquecedora para todos. La universidad es nuestra comunidad y tenemos la responsabilidad de mejorar y trascender en las prácticas sociales. Desde luego que el cuerpo juega un papel determinante en nuestra comunidad, el respeto y la autonomía como pilares de bienestar es lo que podemos impactar desde el aprendizaje kinestésico por qué podemos hacer las actividades de trabajo individual o grupal en donde se necesiten diferentes capacidades motoras, y de acuerdo a ellas cumplir determinadas funciones ej. Si necesitamos hacer una representación física de algún concepto debemos hacer que las posibilidades sean de acuerdo a las habilidades motrices de cada persona, si necesitamos coordinación y equilibrio

buscamos las personas acordes para estas habilidades. Y como lo articulamos con la sociedad pues respetar la función de cada uno y ser autónomos en tomar decisiones acorde a mis capacidades físicas. El trabajo en equipo es una de las fortalezas de utilizar el cuerpo y el movimiento como medio de aprendizaje puesto que nos permite identificar los roles y funciones de cada estudiante en determinadas acciones encontramos, líderes, metodólogos, estrategas, entre otras, lo relevante es que podemos evidenciar las potencialidades de cada uno mejorar su desempeño de acuerdo a sus características particulares.

Es pensar en romper paradigmas en el aula, enfocar, abordar, y aprender los contenidos desde nuestro propio cuerpo es otra forma de ver la formación universitaria, los aspectos teóricos, culturales, socioeconómicos se ven reflejados en nuestra forma de actuar y de ser, nuestro cuerpo es una evidencia muy marcada de lo que somos; entonces, tenemos la oportunidad de explorar la construcción del conocimiento desde el cuerpo, y para beneficio tanto físico, emocional y social.

En la transformación de la sociedad es primordial buscar ciudadanos realmente integrales que con sus acciones sean ejemplo para los demás, que vayan en búsqueda del bien común en pro de la sociedad, por lo tanto es la oportunidad de aportar desde el aprendizaje kinestésico estrategias para la formación de excelentes egresados.

El aula un espacio individualista o cooperativista

Si bien vemos en nuestro entorno universitario y en especial en el aula nos hemos encargado de aislarnos cada vez más, cada día somos un mundo aparte e individualista; la tecnología, los intereses propios, y la falta de disposición son las principales causas de que cada quien haga lo que quiera sin pensar en el otro, además la infraestructura en el aula está diseñada para estar separados, desde las sillas en adelante son para estar solos. Sin embargo existen actividades que

nos ayudan a contrarrestar, estos sucesos en el aula de clase. Como el aprendizaje kinestésico el cual nos alimenta de ejercicios prácticos que promueven el trabajo en grupo, algunos beneficios los da a conocer los autores en su libro Didáctica de la educación Física con el aprendizaje cooperativo en donde relaciona las acciones a tomar en el aprendizaje cooperativo: “las habilidades de los grupo reducidos consiste en que antes de comenzar el trabajo cada componente del grupo concierta, acepta, y confía en sus compañeros” “El procesamiento grupal y el reconocimiento supone que el grupo es capaz de reflexionar sobre su trabajo y determinar qué acciones del mismo resultaron útiles y cuales no y en consecuencias, tomar decisiones.

Uno de los problemas que todos sabemos es la falta de cooperación e integración de los saberes, en el mundo real, nos cuesta trabajar en equipo cada uno quiere imponer sus conocimientos que ha construido individualmente y desaprobamos los que nos están acorde con nuestras ideas. Las actividades mediante el movimiento nos permitan hacer que los estudiantes tengan la posibilidad de conocerse unos a otros de compartir y vivenciar otras dimensiones del ser, son tan importantes que podemos enriquecernos con las características y particularidades que nos aportan cada uno de los otros.

Explorar el mundo desde una perspectiva global es lo que nos invita a ser parte de un todo. De ver como desde el aula universitaria persuadimos a la sociedad a transformar su forma de actuar. El movimiento nos invita a buscar alternativas para la solución de conflictos dentro del aula, para que los sujetos sean más reflexivos, mejores personas y convivan en pro del bien común y a la vez realicen actividad física dentro de los espacios académicos.

El aula afectiva o indiferente

Una de las características del aprendizaje por medio del cuerpo y el movimiento es contribuir a mejorar y fortalecer los lazos afectivos entre los estudiantes y docentes un ambiente en donde la confianza sea un eslabón para fortalecer mi proceso formativo nos permite expandir las posibilidades frente a las dificultades que se nos presentan en la universidad, tan solo con un saludo es suficiente para saber si estamos en disposición y actitud para la interacción en el aula de clase. Vamos paso por paso el aula universitaria con estudiantes y docentes en armonía produce mejores personas y por consiguiente excelentes profesionales. El amor por hacer que los estudiantes sean mejores nos conduce a tener una mejor sociedad. El autor Jorge Meléndez hace una afirmación sobre como deberíamos abordar la educación superior “ La educación debe estar centrada en la conducción de la aprendizaje dentro del contexto del amor, esa particular emoción que es transmitida de linaje en linaje, y mediante la cual lograríamos no solo mejorar la educación si no la sociedad en conjunto”. (Melendez, 2011) si hacemos del aula un espacio en donde el afecto sea un pilar importante tendremos as posibilidades de aprender.

A cuantos de nosotros nos cuesta reconocer cuales son nuestras angustias, temores, debilidades, nos detenemos a pensar si nos identificamos con nuestro entorno; la expresión corporal manifestada en acciones nos conlleva a encontrarnos con nosotros mismos, a ver una perspectiva de mejora en nuestro ser si exploramos el cuerpo desde todas las dimensiones posibles garantizamos mejores seres humanos y profesionales calificados. Todas las experiencias previas son inherentes a lo que somos, estamos diseñados para trascender en busca de nuevas posibilidades. Desde luego que la intención no es cambiar las tradicionales clases, pero si abordar algunos contenidos desde distintas experiencias para la mejor comprensión y contextualización de la información, y que más que el aula para ir en búsqueda de estas alternativas, por medio el

cuerpo, el movimiento y sus sensaciones. Desde la experiencia de cada uno podemos determinar cuáles son los momentos más idóneos para realizar actividades mediante la expresión corporal cuales son los contenidos y temas que podemos abordar por medio del aprendizaje kinestésico.

La intención es buscar una herramienta que exploremos muy poco en el aula universitaria si durante nuestras sesiones de clase utilizamos un 15% de estas para hacer el proceso formativo por medio del movimiento sería de gran ayuda para complementar mis estrategias, y métodos de enseñanza.

Conclusiones

El aprendizaje Kinestésico en el aula universitaria y sus aportes nos invita a romper paradigmas en los procesos educativos, a innovar y reflexionar sobre las prácticas, métodos, y estrategias de enseñanza aprendizaje para que el movimiento y las sensaciones sean experiencias que promuevan la construcción de conocimiento en el aula.

Las necesidades del mundo globalizado nos conducen a buscar alternativas para la apropiación del conocimiento a partir de tendencias nuevas e innovadoras que conduzcan a ver el cuerpo y el movimiento como un medio para la construcción de conocimiento.

Los docentes tenemos la oportunidad de tener alternativas, estrategias, y metodologías que propicien en los estudiantes interés por aprender de distintas maneras, es una de las tantas formas de persuadir a los estudiantes a estar más relacionados y en pro de la sociedad.

Estamos en un mundo consumista en donde la vida gira en torno a la tecnología, es la oportunidad de mirar nuestro entorno y transformarlo con actividades en donde implique la interacción y la socialización por medio del aprendizaje kinestésico y dentro del aula universitaria así poder reconocernos desde todas las dimensiones.

Bibliografía

Alvarado, C. G. (2006). *Didáctica de la educación física*. Granada.

Bandler, J. G. (1975). [https://books.google.com.co/books?id=JhV-](https://books.google.com.co/books?id=JhV-PcADX74C&pg=PA9&dq=John+Grinder+y+Richard+Bandler+programacion+neurolinguistica&hl=es&sa=X&ved=0CCkQ6AEwAWoVChMI7LCkjsaByAIVxKGACH1YDAtt#v=onepage&q=John%20Grin)

[PcADX74C&pg=PA9&dq=John+Grinder+y+Richard+Bandler+programacion+neurolinguistica&hl=es&sa=X&ved=0CCkQ6AEwAWoVChMI7LCkjsaByAIVxKGACH1YDAtt#v=onepage&q=John%20Grin](https://books.google.com.co/books?id=JhV-PcADX74C&pg=PA9&dq=John+Grinder+y+Richard+Bandler+programacion+neurolinguistica&hl=es&sa=X&ved=0CCkQ6AEwAWoVChMI7LCkjsaByAIVxKGACH1YDAtt#v=onepage&q=John%20Grin).

Melendez, J. (05 de 11 de 2011). <http://webalia.com/vida/el-afecto-como-fuente-de-aprendizaje/gmx-niv99-con4962284.htm>.

Messick, H. (1969).

Pease, A. (25 de enero de 2006). [tps://books.google.com.co/books?](tps://books.google.com.co/books?id=AeGNzvcfuioC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

[id=AeGNzvcfuioC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](tps://books.google.com.co/books?id=AeGNzvcfuioC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).

Perez, E. M. (2002). *Didáctica integrativa y el proceso de aprendizaje*. Mexico.