



Secretaría de Educación  
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 144

**“LA IMPORTANCIA DE LA PSICOMOTRICIDAD EN EL  
DESARROLLO DEL NIÑO”**

LUZ MARÍA RÚA SÁNCHEZ

DIRECTOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL:

DR. JUAN RAMÓN SÁNCHEZ CASILLAS.

CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL., MAYO DE 2014



Secretaría de Educación  
GOBIERNO DEL ESTADO DE JALISCO

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

UNIDAD 144

**LA IMPORTANCIA DE LA PSICMOTRICIDAD EN EL  
DESARROLLO DEL NIÑO**

TESINA (ENSAYO)

QUE PRESENTA:

LUZ MARÍA RÚA SÁNCHEZ

PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN EDUCACION

DIRECTOR DEL DOCUMENTO RECEPCIONAL:

DR. JUAN RAMÓN SÁNCHEZ CASILLAS

CD. GUZMÁN, MPIO. DE ZAPOTLÁN EL GRANDE, JAL., MAYO DE 2014

## DEDICATORIAS

**A Dios**, quien me ha dado la vida y la fortaleza suficiente para experimentarla, porque nunca me dejó flaquear ni perder la fe, en Él confío.

**A mis padres;** pero principalmente a mi madre, quien ha sido la principal motivación en todo este proceso, y a quien le debo todo por su incondicional apoyo y ser el factor principal por ver este resultado.

**A mis hermanos**, Ma. Del Refugio y Francisco Javier, por su apoyo incondicional a cada momento.

## **AGRADECIMIENTOS**

**A mis hijos,** Ángel Noel y Junior Alexander, por ser mi mayor razón y motivación en la culminación de este proceso.

**Al director del documento recepcional, Dr. Juan Ramón Sánchez Casillas,** gracias por todo su apoyo incondicional en cada paso que se dio en la realización de este trabajo recepcional y por motivar cada momento hasta la culminación.

**A los maestros de la UPN,** a todos los que me impartieron clases durante el proceso de formación académica y por haber compartido sus conocimientos y experiencias, y darme las herramientas suficientes para poder ponerlas en practica.

## ÍNDICE

	<b>Página</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> _____	1
<b>1.- COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA</b> _____	3
1.1. Dominio corporal dinámico_____	4
1.1.1. Coordinación general_____	7
1.1.2. Equilibrio_____	9
1.1.3. Ritmo_____	11
1.1.4. Coordinación viso-motriz_____	13
1.2. Dominio corporal estático_____	16
1.2.1. Tonicidad_____	18
1.2.2. Autocontrol_____	20
1.2.3. Respiración_____	21
1.2.4. Relajación_____	21
<b>2.- COORDINACIÓN MOTRIZ FINA</b> _____	22
2.1. Coordinación visomanual_____	24
2.2. Fonética_____	27
2.3. Motricidad facial_____	29
2.4. Motricidad gestual_____	29
<b>3.- ESQUEMA CORPORAL</b> _____	31

3.1. Conocimiento de las partes del cuerpo	32
3.2. Eje corporal	32
3.3. Lateralización	34
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>36</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>38</b>

## INTRODUCCIÓN

Para llegar a conocer y comprender cuales son los elementos básicos de la psicomotricidad, se debe comenzar analizando que es la psicomotricidad. Llegar a entender el cuerpo humano de una manera global, ya que la psicomotricidad es un planteamiento global de la persona, que puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea.

La psicomotricidad a lo largo del tiempo ha establecido indicadores para entender el proceso del desarrollo humano, que son básicamente, la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias, la grafomotricidad, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o ambiental).

A lo largo del desarrollo de este trabajo se analizarán algunos de los elementos básicos de la psicomotricidad, debido a que su conocimiento y su práctica puede ayudar a comprender y mejorar las relaciones con los objetos y con las personas que nos rodean.

Se debe mencionar que la tesis que se quiere demostrar es que la educación de la psicomotricidad es tan importante como la educación cognoscitiva y la socioafectiva.

Para el desarrollo de este trabajo, se categorizó el mismo bajo tres aspectos para el análisis del tema. Estos tres aspectos o categorías sirvieron como ejes para el desarrollo del tema: la coordinación motriz gruesa, la coordinación motriz fina y el esquema corporal.

De lo que se dice en este trabajo, se hace responsable la autora con la esperanza de que sirva como apoyo para todas aquellas estudiantes y profesionales que se desenvuelven en el ámbito de la educación preescolar.



## 1. COORDINACIÓN MOTRIZ GRUESA

La psicomotricidad gruesa comprende todo lo relacionado con el desarrollo cronológico del niño especialmente en el crecimiento del cuerpo y las habilidades psicomotrices.

El ser humano y los animales realizan movimientos por si mismo con una adecuada sincronización entre todas las estructuras que realizan en sus movimientos.

Se refiere aquellas acciones que se realizan con la totalidad del cuerpo, coordinando desplazamientos y movimientos de las diferentes extremidades, equilibrio y todos los sentidos, caminar, correr, rodar, saltar. De la misma manera al control de los movimientos musculares, estas llevan al niño desde la dependencia absoluta a desplazarse solos. Dicho control requiere la coordinación y el funcionamiento de músculos huesos y nervios.

Es muy importante mencionar que en la etapa preescolar el niño realiza actividades mediante el juego motriz, que es uno de los principales mecanismos de relación e interacción con los demás. De la misma manera que consiste en llevar a cabo varios segmentos que incluye movimientos corporales así como de un control y conocimiento del cuerpo.

Además, se recalca la importancia de la psicomotricidad, por la íntima vinculación que existe entre el cuerpo, la emoción, la vida relacional y la vida cognitiva. Cabe mencionar que en esta etapa el niño tiende a realizar movimientos de mayor esfuerzo recibiendo o no indicaciones por un adulto.

Por ejemplo: cuando toca trabajar con expresión artística una de la actividades a desarrollar es el baile hawaiano, donde la educadora previamente tiene preparado ya sea una grabadora o video del baile; se le pide al niño que realice movimientos con pies y manos, cintura, cadera, etc., desplazándose de un lugar a otro de manera que para el niño sea placentero pero al mismo tiempo dejando un aprendizaje significativo en él.

Se considera de suma importancia esta etapa en el niño, ya que todo movimiento que realiza tiene que estar bajo supervisión de la educadora para poderlo reforzar y obtenga un mayor aprendizaje. Es necesario que los niños desarrollen habilidades motrices como son: gatear, rodar, saltar, correr, para mejorar su aprendizaje, además de que físicamente le ayudarán a madurar, de ahí se desprende que al realizar actividades de motricidad fina: escribir, hacer boleado, colorear con diversos materiales lo hagan de manera adecuada.

### **1.1 Dominio corporal dinámico**

El dominio corporal dinámico es la habilidad adquirida de controlar las diferentes partes del cuerpo (extremidades superiores, inferiores, tronco) y de moverlas siguiendo la propia voluntad.

Este dominio permite no sólo el desplazamiento sino, especialmente, la sincronización de los movimientos superando las dificultades y logrando armonía, sin rigideces y brusquedades.

Este dominio dará al niño confianza y seguridad en sí mismo, puesto que lo hará consciente del dominio que tiene de su cuerpo en situaciones diferentes.

Para lograrlo hay que tener presentes diversos aspectos. Por ejemplo:

Evitar temores o inhibiciones (miedo al ridículo, a caer), ya que los movimientos en estas circunstancias serán lógicamente tensos, rígidos o de poca amplitud.

Una estimulación y un ambiente propicios, que compense las limitaciones propias de las viviendas actuales y ampliando las posibilidades de espacios libres que favorezcan el desarrollo motor.

Adquirir el dominio segmentario del cuerpo que permita moverlo sincrónicamente.

La coordinación corporal dinámica se caracteriza por la capacidad que adquiere una persona para dominar las diferentes partes gruesas de su cuerpo, es decir; de movilizarlas de acuerdo a su voluntad siguiendo una consigna dada con cierta armonía y precisión.

La coordinación se refiere al conjunto de las acciones musculares que encaminarán al desarrollo de la flexibilidad del control motor, todo esto ayudará al incremento de la capacidad de los movimientos.

Dentro del dominio corporal hay que considerar:

1. El niño tenga dominio de cada una de las partes gruesas de su cuerpo, al conocer sus capacidades y debilidades adquiere seguridad en sí mismo al realizar los diferentes movimientos.

2. El niño debe tener la madurez neurológica, esto es muy importante ya que cada uno podrá realizar los movimientos que estén acordes a la etapa evolutiva en que se encuentre; porque no se puede exigir que realicen movimientos para los que no se encuentran neurológicamente preparados.

Para que adquiera todo esto es importante que reciba una adecuada estimulación en un ambiente que favorezca su desarrollo motor, además que la integración de su esquema corporal también lo ayudarán a que tenga confianza y seguridad.

Se entiende por dominio corporal dinámico la capacidad de dominar las diferentes partes del cuerpo: extremidades superiores, inferiores, tronco etc. De hacerlas mover o efectuando una orden determinada, permitiendo no tan sólo un movimiento de desplazamiento, sino también una sincronización de movimientos, superando las dificultades que los objetos, el espacio o el terreno imponga y llevándolo a cabo de una manera integral, precisa sin rigidez ni brusquedades.

Un ejemplo de esta coordinación es: caminar moviendo una pierna a la vez.

Es muy importante esta coordinación, ya que le da al niño confianza y seguridad en si mismo, donde el logrará darse cuenta del dominio que tiene su cuerpo al realizar cualquier actividad o situación que se le presente, siempre y cuando haya

alcanzado el dominio segmentario de su cuerpo, que no haya un temor, al igual una madurez neurológica, ya que ésta se alcanza con la edad.

Dentro de esta gran área del dominio corporal dinámico, hay pequeñas áreas como: la coordinación general, equilibrio, ritmo y coordinación viso-motriz, que son las áreas desde los diferentes aspectos y modalidades.

### **1.1.1. Coordinación general**

En esta coordinación se consideran todos los movimientos que el niño va a realizar en general, con la intervención de todas las partes del cuerpo en diferentes edades. Así se tienen los movimientos parciales de las partes del cuerpo, esto se refiere a cuando toma conciencia de su cuerpo, de que lo puede mover y de que lo puede ver, ya que ha alcanzado una madurez neuro-muscular-ósea con lo que puede realizar ejercicio que le dan la agilidad y el dominio muscular dando la facilidad de realizar los movimientos. Otro es el desplazamiento que se refiere a la capacidad que adquiere el niño para movilizarse de un lugar a otro con total independencia, para lograr esto es necesario que se den algunas situaciones pero, dadas las circunstancias de algunos niños o niñas, éstas no son necesarias que se den en el orden que debería, ya que unos empiezan gateando, otros se arrastran, incluso otros se ponen de pie muy pronto y dan pasos sin pasar por todas estas etapas o sólo alguna. Pero sí es importante dar oportunidad de que lo hagan en algún momento.

Hay que tomar en cuenta la influencia que dan algunos factores como el peso, la madurez ósea, el ritmo de actividad del niño, la motivación, etc., para realizar las diferentes actividades.

La marcha es el primer aspecto a considerar porque es el que le permite la autonomía de moverse dentro del espacio y llegara descubrir los objetos que antes no podía alcanzar por sí solo. A través del dominio de la marcha el niño tendría que caminar entre los 10 y 15 meses de vida, al igual tiene que aprender a gatear dentro de este periodo.

Escaleras: Se refiere a la capacidad que adquiere para subir y bajarlas, dándole la agilidad que necesita para que adquiere mayor independencia, y dependiendo de la madurez que haya alcanzado puede ir haciéndolo de una manera inconsciente y con dominio de su cuerpo.

Carrera: A esta se la considera como uno de los aspectos que tiene más larga duración en su desarrollo, debido al perfeccionamiento y coordinación que debe alcanzar. Para ello se debe considerar algunos movimientos que ayudan al desarrollo como: el dominio muscular, la fortaleza muscular, la capacidad de respiración, la coordinación piernas – brazos, la soltura de movimientos y la resistencia.

Saltar: Este se refiere a la capacidad que ha adquirido para elevar al cuerpo del suelo, esto implica que tenga la fuerza necesaria en sus piernas, tener equilibrio

para volver a tomar contacto con el suelo sin hacerse daño y tener el dominio de realizar desplazamientos según la edad.

Rastreo: El rastreo es la capacidad de desplazarse con el cuerpo en contacto con el suelo. En un inicio el niño y la niña lo realizan como una forma de locomoción pero a medida que pase el tiempo lo hacen como un juego. Este ejercicio le permite el dominio de su cuerpo, involucra un dominio segmentario, una fortaleza muscular, un control de la respiración y una resistencia muscular.

Trepar: Esta acción es una actividad que el niño y la niña al utilizar sus manos y sus piernas, permitiendo que se dé una mejor interiorización del conocimiento de su cuerpo dando una mayor seguridad y confianza en sí mismo.

### **1.1.2. Equilibrio**

Se entiende por equilibrio a la capacidad de mantener una posición, de poder volver a la postura normal después de haber realizado alguna actividad. El equilibrio se presenta de manera refleja, autónoma y voluntaria. Para que se pueda dar el equilibrio en el niño /a es necesario:

\*La interiorización de su eje corporal.

\*El dominio corporal.

El equilibrio es una actividad que debe ser entrenada para que llegue a su mejoramiento, debido a la vinculación que tiene con los nervios del niño.

Sin duda hay niños quienes pueden hacer movimientos a nivel corporal por sí mismos, pero no lo hacen por miedo lastimarse o hacerse daño y prefieren no correr ningún riesgo; aunque sean situaciones que al principio no controlan o que pueda ser una nueva experiencia la cual quizás no tiene programada una posible reacción. Por ejemplo: cuando se realiza la actividad del canto de doña cigüeña pico colorado, los niños tienen que mantenerse de un solo pie y brincar en círculo y hacer la imitación de lo que le pasó a la cigüeña: y a algunos les cuesta un poco de trabajo el levantar su pie e ir saltando sobre un solo pie.

Otro ejemplo muy claro es cuando los niños por primera vez toman una bicicleta y deciden subirse y mantener el equilibrio aún sabiendo qué es lo que les puede pasar porque aún no logran controlar o mantener un equilibrio y hay quienes prefieren no arriesgarse porque temen el caer y lastimarse. Pero con el paso de los días se va tomando la seguridad y confianza hasta lograr mantener el equilibrio.

Así pues, el equilibrio es un aspecto muy importante el cual, se considera que el niño tiene que pasar por diferentes grados de dificultad, ya que el éxito al realizarlo depende de su preparación y su maduración global. Cada día, el niño irá aprovechando los pequeños momentos y pequeñas situaciones que se le vaya presentando con ayuda de su ambiente donde se desenvuelve para ir facilitando la consecución del equilibrio.



### **1.1.3. Ritmo**

Las nociones de tiempo y de ritmo se elaboran a través de movimientos que implican cierto orden temporal, se pueden desarrollar nociones temporales como: rápido, lento; orientación temporal como: antes-después y la estructuración temporal que se relaciona mucho con el espacio, es decir la conciencia de los movimientos, ejemplo: cruzar un espacio al ritmo de una pandereta, según lo indique el sonido.

El ritmo es una capacidad que debe adquirir un niño en la realización de los diferentes movimientos, además es importante que pueda repetirlos según la consigna.

Por medio del ritmo, el niño toma conciencia y dominio de sí mismo, a través de él aparecen conceptos como anticipación, inhibición de movimientos nociones de velocidad e intensidad, armoniza sus movimientos y adapta su cuerpo como un medio de expresión.

Con la ejercitación del ritmo, el niño debe interiorizar las diferentes nociones, la relación que existe entre el espacio y el tiempo, también la organización de los distintos movimientos de forma armónica y equilibrada, y por último enseñarle a utilizar su cuerpo como un medio donde pueda transmitir sus emociones y sentimientos en su relación con su familia, comunidad y sociedad; todo esto le ayuda en el transcurso de toda su vida.

Así pues se puede ver que los niños de dos y tres años pueden empezar a descubrir las posibilidades de su cuerpo, de recibir el mundo sonoro que les rodea, sabe estimar el sonido y el silencio y escucha e imita dos duraciones: corto y largo.

Aproximadamente a los cuatro años el niño es capaz de seguir marchas rápidas o lentas, de seguir un ritmo y poder desplazarse en el mismo lugar. También puede ya imitar movimientos y puede iniciar la danza porque ya es capaz de hacer movimiento adelante y atrás, a un lado y al otro, girar, etc.

Entre los cuatro y cinco años puede hacer todo lo que ya ha realizado pero ahora con mucha más rapidez, ahora ya puede saltar en un solo pie, al igual que puede interpretar danzas populares que no sean tan complejas.

Por ejemplo: cuando se realiza la actividad del patinaje donde el maestro indica a los niños que coloquen una bolsa de plástico en cada pie, los niños caminan libremente por el área de juego, al ritmo de la música arrastrando los pies como si estuvieran patinando.

Otra actividad puede ser alternar rítmicamente palmadas al aire con apoyo o golpe de ambas manos en la mesa. Igualmente, golpecitos en la mesa con la mano derecha, luego con la izquierda y palmadas al aire. Al principio, hay que hacerlo muy despacio para que el niño nos siga.

Dar palmadas a ritmo lento y rápido, dar palmadas sin que suene, a diferente velocidad (las manos se aproximan pero sin llegar a tocarse).

Se considera de suma importancia que el niño vaya adquiriendo movimientos espontáneos que emanan de su expresividad, el balanceo, el dar palmadas, patear, andar a gatas, donde se puedan considerar como punto de partida todos estos movimientos para trabajar el ritmo.

#### **1.1.4. Coordinación viso – motora**

La coordinación viso-motriz implica el ejercicio de movimientos controlados y deliberados que requieren de mucha precisión, son requeridos especialmente en tareas donde se utilizan de manera simultánea el ojo, mano, dedos como por ejemplo: rasgar, cortar, pintar, colorear, enhebrar, escribir, etc.

En la etapa pre-escolar, en los cinco primeros años, el niño requiere de la manipulación de objetos para el desarrollo de su pensamiento y el aprendizaje sucesivo de habilidades más compleja como la lecto-escritura, pues ésta implica el funcionamiento de procesos como la atención y la coordinación de la visión con los movimientos de manos y dedos. Por ello, es necesario el uso de material que desarrolle estas habilidades.

La coordinación viso – motriz es una parte importante del desarrollo motor grueso del niño, porque tiene una relación con la motricidad fina; ya que las dos necesitan que se presente la coordinación al realizar las diferentes actividades que se le

ofrezcan al niño, el dominio que se presente dentro de la motricidad gruesa ayudan a que se dé un mejor dominio en la motricidad fina.

Así, para que se dé una buena coordinación viso - motriz es necesario presentar diferentes experiencias al niño, con el cuerpo, con la visión, con el oído, y con los movimientos del cuerpo o del objeto. De esta manera se desarrollan las facultades psíquicas y motrices que lo ayudan en su relación con los demás y separa la integración en su medio natural.

Para que se dé esta coordinación viso – motriz es necesario que el niño realice diferentes ejercicios que le ayudan a poner su cuerpo en movimiento en relación con el movimiento del objeto.

Para educar y, en su caso, reeducar esta área se debe utilizar todos aquellos ejercicios donde el movimiento del cuerpo tenga que adaptarse al movimiento del objeto intentando que entren todos los aspectos como: el dominio del objeto, aros, pelotas, cuerdas etc. El dominio del cuerpo, la adaptación del espacio y el movimiento, la coordinación de los movimientos con el objeto, precisión para poder dirigir y manipular el objeto hacia un objeto determinado y percibido por el niño.

Una de las actividades donde se puede desarrollar la coordinación entre la vista y el movimiento corporal es lanzarse mutuamente (niño- adulto) la pelota (o globos) a las manos, primero rodando por el suelo y posteriormente al aire. Lo mismo

puede hacerse entre tres personas situadas en triángulos, cambiando de sentido de vez en cuando la dirección de la pelota.

La coordinación viso-motriz es de suma importancia en el niño porque implica movimientos con mayor precisión.

A continuación se sugiere algunas actividades:

- \* Es recomendable realizar ejercicios de manos y dedos previamente: Juegos mímicos de agarrar, soltar, golpear, acariciar, desatar, manipular títeres digitales, exprimir esponjas, etc.
- \* Realizar actividades de coordinación motora fina, realizar el ensartado por cada uno de los agujeros.
- \* Discriminar táctilmente con los ojos cerrados las diferentes figuras.
- \* Se puede utilizar como plantillas para que los niños hagan sus dibujos.
- \* Plantillas para realizar ejercicios de punzado.

Más actividades

- Desamarrarse los zapatos y tratar de volver a pasarlos por los orificios.
- Pegar con clips o cosedora en la hoja de papel transparente un dibujo muy sencillo con pocos detalles el niño debe calcar.

- Con las manos sobre el pupitre realizar movimientos con los dedos. Simular pases lentos-rápidos el trote de un caballo- el ruido de la llovizna-la lluvia fuerte etc.
- Con arena hacer carreteras, los niños(a) traen carritos, podemos jugar a quien hace la carretera más larga y con más curvas.

## **1.2. Dominio corporal estático**

La vivencia de los movimientos segmentarios, su unión armoniosa y la adquisición de la madurez necesaria del sistema nervioso, permite al niño realizar una acción previamente representada mentalmente (coordinación general). Con la práctica de los movimientos mencionados en los apartados anteriores, se va forjando y profundizando poco a poco la imagen y la utilidad del cuerpo, hasta organizar su esquema corporal.

Para que este proceso sea posible, el niño ha de tener un control sobre su cuerpo, cuando no está en movimiento.

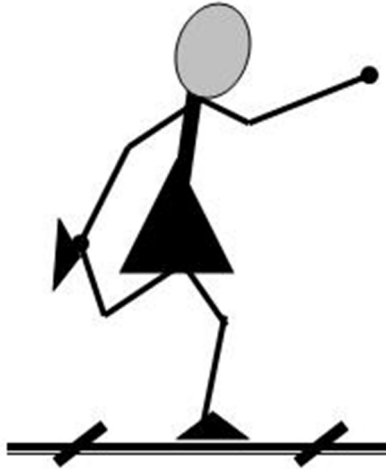
Se denomina dominio corporal estático a todas las actividades motrices que permite interiorizar el esquema corporal. Además del equilibrio estático, se integran la respiración y la relajación, porque son dos actividades que ayudan a profundizar e interiorizar toda la globalidad del propio yo.

Lo siguiente es un ejemplo de equilibrio corporal estático:

- **“La Paloma”**. Consiste en mantener estable durante 10” la siguiente posición: apoyado sobre un pie, tronco flexionado al frente, los brazos

extendidos al frente, pierna de apoyo extendida y la otra ligeramente flexionada hacia atrás (1º y 2º Ciclo).

- **“Equilibrio del Flamenco”**. Mantener la posición de equilibrio en una sola pierna, sobre una madera de 3 cm, durante un minuto (3º Ciclo).



Éstas son algunas sugerencias para trabajar el equilibrio corporal estático. Se trata de evolucionar de posiciones más estables a menos estables:

- Tumbados.
- Sentados.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos abiertos.
- Sentados, semiflexionando las piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, con piernas y brazos abiertos.
- De pie, con piernas y brazos pegados al cuerpo.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas abiertas.
- De pie, sobre una sola pierna, con brazos y piernas pegadas al cuerpo.

Además, podemos llevar a cabo diferentes actividades donde se trabaje el equilibrio Estático, como pueden ser:

- **“Pollito Inglés”**. Uno se coloca de cara a la pared y dice la frase “éste es el pollito inglés, el que se mueva será un pollito pelón”, luego se vuelve y trata de ver quien se mueve, ya que todo el mundo debe estar quieto de una postura sin moverse y manteniendo el equilibrio. Se la queda dirigiendo el juego primero en moverse.
- **“El Flamenco”**. Realiza cinco posiciones de equilibrio sobre un solo pie. ¿Sobre qué pie aguantas más tiempo? ¿Puedes realizarlo apoyando otra parte del cuerpo? ¿y con los ojos cerrados?
- **“Los Equilibristas”**. Por parejas, buscar varias posiciones de equilibrio en donde haya el menor número de apoyos posibles.

### 1.2.1. Tonicidad

La tonicidad muscular es el estado de tus músculos, pueden estar en reposo aparente (porque nunca lo están, aunque duermas), o en acción. La hipotonía es cuando hay poca tonicidad(o nada), la hipertonia cuando hay mucha, en algunos casos de enfermedades cerebrales se dan estos casos de hiper o hipo tonicidad muscular.

Para realizar cualquier movimiento o acción corporal es necesario que unos músculos alcancen un determinado grado de tensión, así como otros se inhiban o relajen. La



ejecución de un acto motor de tipo voluntario implica el control del tono de los músculos del control que tiene su base en las primeras experiencias sensomotoras del niño.

El tono se manifiesta, pues por el grado de tensión muscular necesario para poder realizar cualquier movimiento, adaptándose a las nuevas situaciones de acción, que realiza la persona, como es el andar, coger un objeto, estirarse, relajarse, etc. Esto nos hace ver que el estado de tensión no se manifiesta solamente en el estado de reposo, si no que acompaña toda actividad motriz, esta tensión no es de una intensidad constante, sino muy variable en cada músculo y armonizador en cada momento en el conjunto de la musculatura en función de la estática y de la dinámica general del individuo.

Todos han pensado en hacer gimnasia y siempre se ha escuchado advertencias acerca del ácido láctico que se acumula en los músculos. Se ha dicho que quema los músculos y hace que estos se cansen y se dañen, dándoles poca tonicidad muscular.

Los entrenadores siempre dicen a sus atletas que deben aprender a entrenar por debajo del “umbral láctico” y algunos llegan a hacerse pruebas de sangre para conocer sus umbrales lácticos.

Pero resulta que este, el ácido láctico, es en realidad un combustible, no un producto que el cuerpo desecha. Los músculos lo producen a partir de la glucosa y

lo queman para generar energía. Es la razón por la que los atletas pueden llegar a puntos que personas normales no podrían durante un largo tiempo. Es uno de los errores fundamentales en la ciencia del deporte.

Los principios del malentendido surgen del estudio de un Premio Nóbel, Otto Meyerhoff, que a principios del siglo XX cortó un sapo por la mitad y puso la parte inferior en una jarra. Los músculos no tenían circulación ni fuente de oxígeno. Cuando Myerhoff los examinó, descubrió que estaban bañados en ácido láctico, que conduce a la fatiga.

Hoy es bien sabido que las células musculares convierten la glucosa en glicógeno o ácido láctico. Este se absorbe y es utilizado como combustible por las mitocondrias, que son las generadoras de energía de las células. Las mitocondrias son tan especiales que tienen proteína especial dedicada solo para transportarlo a su interior.

El entrenamiento intenso hace gran diferencia porque puede duplicar la masa de las mitocondrias y hacer que estas quemen más ácido láctico y sus músculos puedan trabajar más duro por más tiempo adquiriendo así más tonicidad muscular.

### **1.2.2. Autocontrol**

Es la capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento. Es una forma de equilibrio instintivo que se adquiere precisamente ejerciendo formas de equilibrio estático y dinámico, así como todas aquellas

situaciones en que el dominio muscular es preciso de una manera muy especial; relajación, control de la respiración, motricidad facial se consigue un cierto nivel positivo de autocontrol cuando el niño llega a independizar sus movimientos y a canalizar para realizar una acción determinada.

Si en toda actividad motora normal, las diversas combinaciones de movimientos o los movimientos que mas requieren reacciones de acortamientos y de alargamiento en muchos músculos y en grados distintos, esta capacidad de encarrilar la energía tónica para poder realizar cualquier movimiento será básica en todas las movilizaciones activas, con resistencia, mecanoterapia, autopasivos, respiratorios, etc. En las que el movimiento es voluntario.

### **1.2.3. Respiración**

Se dice que la respiración es la función más importante del cuerpo, porque de ella dependen todas las demás, la frecuencia respiratoria varía con la edad disminuyendo cuando se va adquiriendo la edad. El lenguaje cotidiano está lleno de expresiones relacionadas con este acto fisiológico aparentemente tan sencillo que suele decir: me quede sin aliento,

### **1.2.4. Relajación**

Se dice que la relajación es la expresión voluntaria del tono muscular, que va acompañada de una sensación de reposo, la relajación como componente del esquema corporal implica toma de conciencia del cuerpo.

## 2. COORDINACION MOTRIZ FINA

Se dice que la psicomotricidad fina comprende todas aquellas actividades del niño, de las cuales necesita una mayor precisión y un elevado nivel de coordinación los cuales se refiere a los movimientos que realizan por una o varias partes del cuerpo, las cuales no tiene una amplitud si no que son movimientos de más precisión.

Se cree que la motricidad fina inicia hacia el año y medio, cuando el pequeño sin ningún aprendizaje empieza a poner bolsas o cualquier objeto pequeño en algún bote, botella o agujero.

El desarrollo de la motricidad fina es decisivo para la habilidad de experimentación y aprendizajes sobre lo que es su entorno y juega un papel muy importante en el aumento de la inteligencia, así como la motricidad gruesa, las habilidades de la motricidad se desarrollan en un orden progresivo, pero a un paso desigual que caracteriza por progresos acelerados y en otras ocasiones, frustrantes retrasos que son inofensivos.

Infancia (0 – 12 meses)

Las manos de un bebe recién nacido están cerradas la mayor del tiempo y como el resto de su cuerpo, existe poco control sobre ellas, si se toca su palma, cerrará su puño muy apretado, esto es solo un reflejo inconsciente llamado el reflejo Darwinista y desaparece en un plazo de dos a tres meses, así mismo, el infante agarra un objeto puesto en su mano, pero sin ningún conocimiento de lo que esta haciendo.

Aproximadamente a las ocho semanas, comienza a descubrir y jugar con sus manos, al principio solo involucra las sensaciones del tacto, pero después, cerca de los tres meses involucran la vista también.

A los cuatro o cinco meses, la mayoría de los infantes pueden tomar un objeto que este dentro de su alcance, mirándolo solamente el objeto y no sus manos, llamado máximo nivel de alcance, este se considera un logro importante en el cimiento del desarrollo de la motricidad fina.

A la edad de seis meses, los niños pueden tomar un pequeño objeto con más facilidad aunque sea por un periodo corto y muchos empiezan a golpear objetos, aunque su habilidad para sujetarlos sigue siendo torpe, le encanta tomar objetos e intentarlos ponerlos en su boca.

Durante la última mitad del primer año, empiezan a explorar y probar objetos antes de tomarlos, tocándolos con la mano entera y eventualmente empujarlos con su dedo índice. Uno de los logros mas significativos es el tomar cosas usando los dedos como tenazas, lo cual aparece entre edades de 12 y 15 meses.

Gateo (1 -3 años)

Ya desarrollan más la capacidad de manipular objetos cada vez de manera compleja, empujar palancas, dar vueltas a las páginas de un libro, utilizar crayolas para realizar garabatos.

Preescolar (3 -4)

Es muy frecuentemente que los niños de cuatro años utilicen las tijeras, copiar formas geométricas y letras, abrocharse botones grandes, moldear objetos con plastilina de dos o tres partes, hay algunos que pueden ya escribir sus propios nombres utilizando las mayúsculas.

Edad escolar (5 años)

Para la edad de cinco años los niños han avanzado claramente mas allá del desarrollo que lograron en la edad de preescolar en sus habilidades motoras finas, además del dibujo, niños de cinco años pueden cortar pegar y trazar formas, hasta abrochar botones visibles.

## **2.1. Coordinación viso manual**

La coordinación oculo-manual, viso-manual o coordinación ojo-mano, es la capacidad que posee un individuo de utilizar simultáneamente las manos y la vista con el objeto de realizar una tarea o actividad, por ejemplo, coser, dibujar, alcanzar una pelota al vuelo, escribir, peinarse, etc.

La coordinación viso-manual es una parte de la motricidad fina que está relacionada específicamente a la coordinación ojo-mano. Los elementos que intervienen directamente son: la mano, la muñeca, el antebrazo, el brazo y el movimiento de los ojos. Es muy importante tener en cuenta la madurez del niño, antes de exigir agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio

reducido, como una hoja de papel; es necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión.

Cabe resaltar que el sistema de educación mexicano, en general considera fundamental dicha coordinación, pero en muchos casos no se sigue un proceso adecuado y no se hace una evaluación correcta. El niño puede haber aprendido los conocimientos que le brindaron en clase, pero al no tener desarrollado dicha coordinación, el pequeño no lo puede plasmar y lamentablemente su calificación será baja.

Se dice que la coordinación manual llevará al niño al dominio de la mano y los elementos más involucrados que intervienen directamente son: la mano, la muñeca el antebrazo y el brazo. Es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de que el niño pueda controlar sus movimientos en un espacio reducido como es en el papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto más ampliamente en el suelo donde puede hacerlo con ayuda de un palito o su propio dedo o una pizarra y elementos de poca precisión. Algunas de las actividades que ayudaran a desarrollar la coordinación viso-manual es pintar, punzar, moldear, dibujar, colorear etc.

Es muy importante esta etapa ya que en ella se desarrolla el desempeño de la motricidad fina en relación con sus compañeros

Unas de las actividades que favorece esta coordinación es la pintura de dedos debido a que los logros se consiguen paulatinamente y dentro de un proceso evolutivo.

La coordinación manual conduce al niño al dominio de la mano. Los elementos más involucrados, que intervienen directamente son:

- la mano
- la muñeca
- el antebrazo
- el brazo

Es muy importante tenerlo en cuenta ya que antes de exigir al niño una agilidad y ductilidad de la muñeca y la mano en un espacio reducido como una hoja de papel, será necesario que pueda trabajar y dominar este gesto mas ampliamente en el suelo, pizarra y con elementos de poca precisión como la puntuara de dedos.

Actividades que ayudan a desarrollo la coordinación viso-manual:

- pintar
- punzar
- enhebrar
- recortar
- moldear
- dibujar
- colorear
- laberintos copias en forma



## 2.2. Fonética

Se dice que en el desarrollo psicomotor del niño, y es en los primeros meses de vida donde descubre que puede emitir sonidos, pero no tiene la madurez necesaria para una emisión sistemática. Sin embargo, ya comienza su aprendizaje el cual llega a la elaboración de palabras y el irá aprendiendo de acuerdo con su entorno en el cual se desarrolle.

La coordinación fonética es un aspecto dentro de la motricidad muy importante a estimular y a seguir de cerca para garantizar un buen dominio de la misma.

El niño en los primeros meses de vida:  
Descubre las posibilidades de emitir sonidos.

-No tiene sin embargo la madurez necesaria que le permita una emisión sistemática de cualquier sonido ni tan siquiera la capacidad de realizarlos todos.

Ha iniciado ya en este momento el aprendizaje que le ha de permitir llegar a la emisión correcta de palabras.

Este método llamará la atención del niño hacia la zona de fonación y hacia los movimientos que se hacen lentamente ante él, posibilitando la imitación como en tantas otras áreas; el medio de aprender es imitar su entorno.

Poco a poco va emitiendo sílabas y palabras que tienen igualmente una respuesta, especialmente cuando no se trate de una conversación sino de un juego de decir cosas y aprender nuevas palabras, hacer sonidos de animales u

objetos.

Hacia el año y medio el niño:

-Puede tener la madurez para iniciar un lenguaje.

-No contiene demasiadas palabras y las frases serán simples.

Y ya habrá iniciado el proceso del lenguaje oral en el mejor de los casos puede

hacerlo con más rapidez.

Estos juegos motrices tienen que continuar sobre todo para que el niño vaya

adquiriendo un nivel de conciencia más elevado.

Entre los 2-3 años el niño:

-Tiene posibilidades para sistematizar su lenguaje, para perfeccionar la emisión de sonidos.

-Y para concienciar la estructuración de las frases y hacerlas cada vez más complejas.

Al final del tercer año quedan algunos sonidos para perfeccionar y unas

irregularidades gramaticales y sintácticas a consolidar.

Todo el proceso de consolidación básica se realiza entre los tres y cuatro años,

cuando el niño puede y tiene que hablar con una perfecta emisión de sonidos y

por consiguiente con un verdadero dominio del aparato fonador. El resto del proceso de maduración lingüística y de estilo se hace a la larga en el transcurso de la escolarización y la maduración del niño.

### **2.3. Motricidad facial**

Este es un aspecto de suma importancia ya que tienen dos adquisiciones:

1. El dominio muscular.
2. La posibilidad de comunicación y relaciones que se tienen con la gente que rodea al niño a través del cuerpo y especialmente de los gestos voluntarios e involuntarios de la cara.

Se debe facilitar que el niño a través de su infancia domine esta parte del cuerpo, para que pueda disponer de ella para su comunicación.

El poder dominar los músculos de la cara y que respondan a la voluntad permite acentuar los movimientos exteriorizan los sentimientos, emociones y manera de relacionarse, es decir actitudes respecto al mundo que nos rodea.

### **2.4. Motricidad gestual**

Se dice que para la mayoría de las tareas del dominio global de la mano también se necesita un dominio de cada una de las partes: cada uno de los dedos, el conjunto de todos ellos, se pueden proponer muchos trabajos para alcanzar estos

niveles de dominio, pero se debe considerar que no se puede tener de una manera segura hasta los 10 años.

Dentro del preescolar una mano ayuda a otra para poder trabajar cuando se necesite algo de precisión. Hacia los tres años puede empezar a intentarlo y es consientes de que necesitan solamente una parte de la mano. Alrededor de los 5 años logran más acciones y un poco de más precisión.

### 3. ESQUEMA CORPORAL

El esquema corporal es la idea y la descripción de las diferentes partes que forman el cuerpo, así como los movimientos que se puedan estando en situación estática o dinámica.

Gracias a esta representación se conoce el cuerpo y lo que se puede hacer de ajustar en cada momento la acción motriz a los propósitos.

Esta imagen se construye muy lentamente y es consecuencia de las experiencias que se realizan con el cuerpo; que llega a poseer mediante ensayo y error, ajustes progresivos y los nuevos elementos se van añadiendo como consecuencia de la maduración y de los aprendizajes que se adquiere.

Darse cuenta de su movilidad, flexibilidad y utilidad. Además le proporciona la comunicación consigo mismo y el contacto con el mundo exterior, el niño se percibe y percibe a los seres y cosas que lo rodean en función de su persona, su personalidad se desarrolla gracias a una progresiva toma de conciencia de su cuerpo, de su ser, sus posibilidades de actuar y transformar el mundo a su alrededor.

El niño se siente bien a medida que su cuerpo le obedece dominio corporal, en que lo conozca bien, pueda utilizarlo no sólo para moverse sino también para actuar. Se puede ayudar al niño a localizar, observar, nombrar y decir para que sirva cada parte de su cuerpo. El conocimiento de las partes del cuerpo viene después de la percepción global, esta etapa se realiza de la forma interna sintiendo cada parte de su cuerpo y | externa, viendo cada parte en un espejo.

### **3.1. Conocimientos de las partes del cuerpo**

En este apartado se dice que lo que se pretende es que los niños tomen conciencia no solo de su propio cuerpo, sino también de los demás como seres parecidos. Todo estos aspectos influyen y conducen hacia la adquisición del esquema corporal. Hacia el año aproximadamente empieza a conocer las partes de su cuerpo, cabeza, boca, nalgas, dedos, ojos, barriga, etc.

De 2 a 3 años, nariz, orejas, piernas, brazos, pene/vulva (el propio), uñas, mejillas.

De 4 a 5 años además de ya reconocer claramente las partes que ya conoce, habla de elementos del cuerpo que son pequeños y locales. Frente, rodilla, codo, pecho, muslos, pene/vulva. Al igual toma conciencia de que hay partes del cuerpo que son dobles y que otras que son únicas, así como hay partes que funcionan que no se ven como por ejemplo el estómago.

De 5 a 6 años aquí perfila la constitución general del cuerpo y se da cuenta de los detalles: cejas, pestañas, parpados. Al igual el proceso de adquisición puede variar en muchos niños sea el ambiente en el que se desenvuelve, así como también con las edades.

### **3.2. Eje corporal**

La conciencia corporal y su eje, es el medio fundamental para cambiar y modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se

entra en un proceso de retroalimentación, puesto que el movimiento consciente ayuda a incrementar a su vez la conciencia corporal y la relajación.

Los fundamentos de la conciencia corporal, del descubrimiento y la toma de conciencia de sí son:

- a. Conocimiento del propio cuerpo global y segmentario.
- b. Elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en si mismo y en el otro.
- c. Movilidad-inmovilidad.
- d. Cambios posturales. (Tumbado, de pie, de rodillas, sentado,...)
- e. Desplazamientos, saltos, giros. (De unas posturas a otras.)
- f. Agilidad y coordinación global.
- g. Noción y movilización del eje corporal.
- h. Equilibrio estático y dinámico.
- i. Lateralidad.
- j. Respiración.
- k. Identificación y autonomía.
- l. Control de la motricidad fina.
- m. Movimiento de las manos y los dedos.
- n. Coordinación óculo manual.
- o. Expresión y creatividad.
- p. Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones.

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal se debe tener en cuenta los siguientes aspectos: Tomar conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado. Conocer, desarrollar y experimentar los elementos de la expresión: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones. Conocer, desarrollar y favorecer la comunicación intra-personal, interpersonal, intra-grupal e intergrupala. Trabajo en grupo. Vivenciar situaciones que favorezcan el auto-conocimiento, la percepción, sensibilización, desinhibición, un clima de libertad y creatividad.

De manera general se puede decir que con un adecuado desarrollo de estos tres importantes elementos de la psicomotricidad no sólo se logra un buen control del cuerpo, sino que también brinda la oportunidad de desarrollar diversos aspectos en el ser humano, tales como las emociones, el aprendizaje, sentimientos, miedos, etc.

Todos los elementos desarrollados en forma progresiva y sana consiguen crear individuos exitosos tanto interna como externamente.

### **3.3. Lateralización**

La lateralidad puede definirse, en términos generales, como el conjunto de predominancias particulares de una u otra de las diferentes partes simétricas del



cuerpo. A ciencia cierta no se he definido por qué una persona es diestra (derecha) o zurda.<sup>1</sup>

Desde pequeños, el ser un niño derecho o zurdo depende de dos factores: la herencia y el entrenamiento o adiestramiento (experiencia). De cualquier modo, el ser zurdo no hay que considerarlo como un defecto o una manía que hay que corregir como se hacía antes con los niños.

Por otro lado, la lateralización es el proceso mediante el cual se desarrolla la lateralidad. Es pues muy importante el desarrollo de la lateralidad, previo para el ya que el niño debe comprender el idioma, y debe entender que se escribe de izquierda a derecha, así como la completa madurez del lenguaje.

Cuando se habla de hemisferios, no se dice que son hemisferios opuestos. Ambos son complementarios y no hay un hemisferio más importante que el otro.

Si existe una lateralidad irregular o deficiente se puede presentarse algún os problemas en el proceso de construcción del conocimiento de la lectoescritura, problemas con la orientación espacial, tartamudez, la llamada dislexia, etc. Entre los 3 y los 7 años, tanto en el preescolar como en la escuela primaria, se observa este tema con mucho interés, y se procura una serie de juegos para que se desarrollara más habilidad.

---

<sup>1</sup> A mi juicio, tanto los zurdos como los derechos son diestros con una u otra mano. Se recurre a esta expresión por el uso de la misma en la cotidianidad. Por otro lado, una hipótesis al respecto es que, según sea que domine el hemisferio cerebral derecho, el sujeto será zurdo; si domina el izquierdo, será derecho.

## CONCLUSIÓN

La psicomotricidad es la historia de la personalidad a través del lenguaje no verbal y del movimiento. Se refiere siempre al individuo de una manera global; es decir, abarcando lo físico, psíquico, social y cognitivo. Ajuriaguerra (2004), pionero en este campo y creador de la Terapia Psicomotriz, considera que los comportamientos psicomotores están siempre en función de las emociones, de la afectividad del sujeto.

Como subraya Nieto (1983), "la noción de vida afectiva está eminentemente enlazada con la actividad motora. Actitudes, gestos y posturas, que se manifiestan en la conducta motora, aparecen como otras tantas características de la personalidad".

Delval (1994) considera "la Psicomotricidad como el conjunto de comportamientos motores en función de su relación con el psiquismo". Como se puede ver hay muchas y variadas concepciones del término psicomotricidad, aunque todas ellas tengan un punto en común que es el dominio corporal para el desarrollo del aprendizaje. Podemos resumirlas en esta definición:

**PSICOMOTRICIDAD:** La función que tiene el movimiento y sus relaciones con las funciones mentales para el desarrollo de la personalidad y el aprendizaje.

La psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil, ya que está totalmente demostrado que sobre todo en la primera infancia hay una gran interdependencia en los desarrollos motores, afectivos e intelectuales. Cabe destacar que el concepto de psicomotricidad está todavía en evolución, en cambio y estudio constante.

Como conclusión se puede mencionar que la psicomotricidad es una técnica que tiende a favorecer por el dominio del movimiento corporal, la relación y la comunicación que se va a establecer con el mundo que rodea a la persona. Por medio del desarrollo de la psicomotricidad se pretende conseguir la conciencia del propio cuerpo en todos los momentos y situaciones, el dominio del equilibrio, el control y eficacia de las diversas coordinaciones globales y segmentarias, el control de la inhibición voluntaria de la respiración, la organización del esquema corporal y la orientación en el espacio, una correcta estructuración espacio-temporal, las mejores posibilidades de adaptación a los demás y al mundo exterior y crear una puerta abierta a la creatividad, a la libre expresión de las pulsiones en el ámbito imaginario y simbólico y al desarrollo libre de la comunicación.

Así pues, queda demostrado que la educación psicomotriz es tan importante como la educación de la esfera cognoscitiva y la socioafectiva.

## BIBLIOGRAFÍA

De Ajuriaguerra, J. , (2004) Manual de Psiquiatría Infantil, España, Ed. Masson.

Delval, J. (1994). El desarrollo humano. México, Siglo Veintiuno Editores.

Ferreiro, E. y Teberosky, A. (1999). Los sistemas de escritura en el desarrollo del niño. Siglo Veintiuno Editores.

Gómez P., M. (comp.) (1987). Psicología Genética y Educación. Dirección General de Educación Especial. SEP, México.

Nieto, M. (1983). El niño disléxico. México, La prensa médica mexicana.

S.E.P. (1992). Lecturas de apoyo. Programa Emergente de Actualización del Maestro. Dirección general de Educación Preescolar