

2.2.3 Educación Física

Este término es de una comprensión meramente pedagógica. Ayuda a entender la necesidad de una formación integral en el ser humano. En la práctica, se impulsan los movimientos creativos e intencionales en pos de una mejor manifestación de la corporeidad. Es un término que abarca asimismo, la promoción en el deleite del movimiento corporal, estimulando prácticas de participación motriz y psicomotriz.

En las últimas cuatro décadas estas han sido las más grandes aspiraciones para toda sociedad. Es la capitalización en el logro de metas. Es incuestionable que las aportaciones brindadas por al educación física ofrecen a la sociedad pasan por contribuir en el cuidado y preservación de la salud orgánica, mental y social; fomenta un marco de respeto de los derechos humanos; ayuda a planificar la ocupación del tiempo libre impulsando una vida activa en contra del sedentarismo. La tendencia actual en este terreno es expresar un desarrollo de las Competencias motrices que permitan una mayor adaptabilidad a las situaciones cambiantes que la realidad impone.



En etapas muy remotas a la historia, la actividad física era inherente a la naturaleza humana. El hombre se veía obligado a la práctica del ejercicio físico si es que quería hallar satisfactores de seguridad y sobrevivencia. Así, el cuerpo ágil, fuerte, veloz y lleno de energía era el paradigma de su propia vitalidad. Con el tiempo, la idealización griega hizo de la educación física un fundamento en la formación de ciudadanos de acción¹; en Esparta, por ejemplo, se buscaba la combinación de hombre de acción con hombre sabio, paideia² que más tarde se llamó Palestral. Este modelo equitativo entre la mente y el desarrollo del cuerpo pasó a Roma por lo que continuo por mucho tiempo cultivándose.

¹ El primero en proponer ejercicios específicos para cada parte del cuerpo y utilizar el pulso como medio para detectar los efectos del ejercicio físico fue el médico Galeno.

² Sistema formativo o de educación llamado así por estar dirigida principalmente a los niños menores y adolescentes.



Pero con la malograda teocracia medieval, el sentido de cultivar el cuerpo pasa a condición pecaminosa por lo que cae en el olvido toda una tradición grecolatina empeñada en lo contrario. No fue sino hasta muy posterior a la era ilustrada que la práctica de actividades corporales es retomada, por ejemplo, los juegos de pelota, esgrima y gimnasia; ésta última que se consolidó hacia principios del siglo XIX en Suiza y Alemania. Décadas más tarde se consolidan actividades como la

natación, el equilibrio, la danza y la equitación. En Inglaterra, hacia finales del siglo XIX nacieron el fútbol, el rugby, el cricket y los deportes hípicos.

Pero fue un real impulso el desarrollo físico humano cuándo, irónicamente, se requirió una mayor preparación de tropas, sobre todo de la infantería durante la primera y segunda guerras mundiales. Así se generaron verdaderos sistemas no sólo para promover la activación del cuerpo sino que se crearon las primeras escuelas en educación física estableciendo los sistemas educativos en torno a ejes como el deporte educativo, juego psicomotor e iniciación deportiva.

Es bajo el aspecto psicomotor que la educación física ha hallado uno de sus ejes más primordiales. Pasado por un enfoque antropológico y cultural, aquí el valor del juego radica en verlo como una acción a la vez que como una ocupación libre. Posee la racionalidad como cualidad propia pues se desarrolla entre límites temporales y espaciales determinados. Esto hace que el ludismo sea restringido por reglas obligatorias, aunque por consenso aceptadas.³ Esta situación da a la acción una sensación de tensión pero a la vez de alegría. Su alta aceptación es que mantiene la conciencia pero puesta en el “ser de otro modo” distinto a la vida corriente.

De esta forma, encontramos diversos tipos de juegos: juegos naturales, juegos de reglas, juegos modificados, juegos cooperativos, etc. Cabe destacar que el juego no es sólo un medio educativo que permite el logro de los propósitos de la educación física, sino también contiene en sí mismo toda la riqueza y valor antropológico y por supuesto, educativo.

En definitiva, la educación sobre-estimula el cumplimiento de propósitos en todo un diseño de desarrollo humano. El deporte educativo desde un enfoque sociológico se



³ En educación física se entiende el juego motor como una actividad lúdica (del latín ludus, diversión o entretenimiento), encaminada hacia la obtención de un propósito motor en una determinada situación motriz.

puede comprender como un recurso que por medio de la socialización acrecienta los motivadores necesarios para ejercitar y así mantener en buenas condiciones las funciones corporales, es socializador porque impone el trabajo cooperativo y la obligada negociación fraterna entre los individuos.

La *Organización Mundial de la Salud* (OMS) considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo [*Carta de Ottawa, 1986*]. Así, se desea que toda persona tenga cuidados consigo mismo y hacia los demás; del mismo modo, que posea la capacidad de tomar decisiones, de controlar su vida propia y asegurar que la sociedad ofrezca a todos la posibilidad de gozar de un buen estado de salud.

2.2.3 Educación sexual



Este ámbito se desenvuelve en el conjunto de los aprendizajes que facilitan la comprensión y el buen desarrollo de las capacidades sexuales inherentes a la organicidad humana. Además se establece el saber de sus funciones en coordinación con otras facultades orgánicas como el metabolismo, la cognición y la emocionalidad. Su propósito es ayudar a la consecución de una buena interrelación entre el individuo

y otros individuos de tal manera que resulte estimulante y motivadora; el individuo debe lograr hacerse con la propiedad natural de sus capacidades sexuales a fin de desarrollar mejores canales de afectivos, emotivos y de comunicación, no sin dejar de forjar una psique más plena en respeto y autoestima.

Se considera un aspecto fundamental para explicar el logro de óptimos niveles en la Calidad de Vida, porque es complemento del bienestar físico, de la satisfacción mental y de la realización social: prevención de somatismos o dolencias; desarrollo interpersonal y en la expresión de afectos.

Ahora bien, en atención a la formación sexual de los seres humanos también se divulgan rasgos de salud sobre las funciones reproductivas. Aquí se difunde el significado y la aplicabilidad de métodos, técnicas y servicios que contribuyen a un mejor manejo de los comportamientos sexuales previniendo también las mejores condiciones con las cuales enfrentar un futuro bienestar reproductivo. Con ello se trata a nivel social, se evitan disfunciones colectivas como paternidad y maternidad no deseadas, abandono infantil, crianza negligente, maltrato infantil, etcétera.

Desde el punto de vista psicológico, previene en el manejo consciente y responsable de la práctica sexual, la experimentación de vivencias placenteras reconfortantes y liberadoras; asimismo, la supresión de atavismos sobre la libre elección de una identidad sexual; la educación sexual contempla, en resumen, dimensiones comunicativas y de lenguaje, aspectos afectivos, emocionales, e incluso, del orden reproductivo procurando que en el

colectivo, dichos aprendizajes se reflejen en una mejor y más madura convivencia colectiva.



2.3. Aspecto psicológico

El aspecto psicológico en el *Desarrollo Humano* implica las funciones que permiten al individuo interiorizar toda experiencia y operarla entre funciones de orden cognitivo, emotivo y perceptivo. Además es un error sólo referir en el estudio de lo psicológico el funcionamiento cerebral. Si bien es cierto que allí reside su regulador fundamental, también se ha demostrado por diversas corrientes sistémicas y cognitivas que en mucho depende de factores ambientales.

El funcionamiento del cerebro, la inteligencia, el pensamiento, la personalidad, las relaciones personales, la consciencia y la inconsciencia. La psicología emplea métodos empíricos cuantitativos de investigación para analizar el comportamiento.⁴ También se pueden encontrar, especialmente en el ámbito clínico o de consultoría, otro tipo de métodos cualitativos y mixtos.



Es procedente comprender la relación inseparable entre lo biológico y lo social y cómo esto puede influir sobre la herencia. Este ser biosocial se desarrolla y vive en un medio natural; que el hombre vive en la naturaleza quiere decir que la naturaleza es su cuerpo inorgánico por donde también co-existe otros seres vivos y todos de una forma u otra interactúan. Al proteger, conservar y cuidar el medio natural, estamos protegiendo la vida. En consonancia con esto hoy el hombre debe cambiar su enfoque al respecto, es urgente que el hombre aprenda a vivir con la naturaleza y no de ella como lo ha hecho hasta ahora.

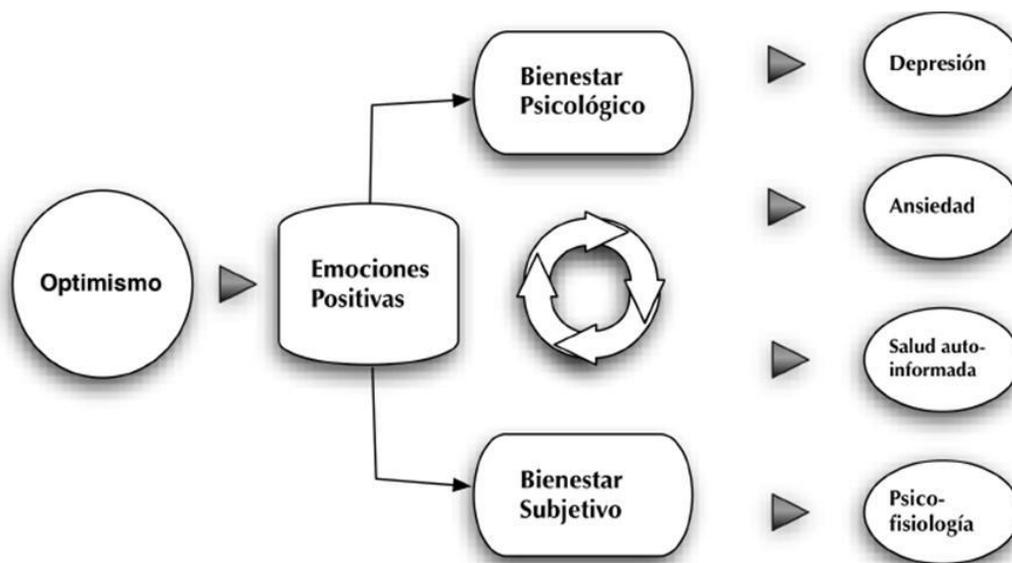
2.3.1. Habilidades del pensamiento

La habilidad del pensamiento es la capacidad y disposición para realizar algo pero en la interiorización del ser humano. Esta capacidad especializada puede ser desarrollada por cualidades innatas como la predisposición flexible del cerebro humano, así complementada por un entrenamiento persistente, la práctica y en general, por la propia experiencia diaria, planificada o no. Particularmente este es un tipo de habilidad producto de la actividad mental. Las actividades racionales del intelecto y las abstracciones de la imaginación son parte del desarrollo de esta habilidad.

⁴ La psicología representa el estudio o “tratado del alma” (del griego clásico ψυχή, transliterado psykhé, “psique”). Trata la conducta y los procesos mentales de los individuos.

Que la noción de habilidad del pensamiento está asociada a la capacidad de desarrollo de procesos mentales permiten resolver la exposición de ideas o bien, la argumentación lógica de motivos; por ello es que podemos simbolizar situaciones o recuperar experiencias pasadas para luego aplicar una síntesis. Al ser un conjunto se debe considerar cada habilidad en función del desempeño que sobre el objeto se está aplicando: inducción, percepción, deducción, análisis, reflexión, etcétera.

En su caso, existen habilidades que llamaremos del orden estético y que funcionan sobre la operatividad sensible en donde la cosa es atraída al entendimiento para luego convertirse en objeto. Así por ejemplo, la observación y *a posteriori*, la percepción nos permite hacer consciente que la cosa es evidente y por tanto, que existe a través de una sustancia tangible. La observación motivada, optimista es consciente. A diferencia de la percepción, la observación centra en el escrutinio atento de la cuestión, ya advertida por la percepción. Gracias a la observación se extrae un entendimiento más claro del objeto para luego abstraerlo al intelecto: identificar formas, texturas, colores, número y cualidades de los objetos que nos rodean.



Modelos conceptual etiológico de bienestar y sus consecuencias.

Así mismo, en la construcción de identidades mentales en el pensamiento nos permite discriminar y luego identificar. Para el nominalismo esta discriminación sirve para entender las diferencias o disgregar aspectos en las cosas; así se pueden entender las partes del todo para luego comprender el todo por las partes. En complemento, la identificación nos da la posibilidad de definir lo que en concepto hemos comprendido pues permite la asignación de cualidades.

Es a través de la identificación objetual es que podemos establecer un orden y una serie de clasificaciones, gracias también a la intervención de nuestra memoria. Podemos almacenar información que absorbemos en nuestra vida cotidiana para luego evocarla cuando sea el momento justo y adecuado. Sobra señalar la gran importancia de esta habilidad, dado que se trata de uno de los principales basamentos del proceso del aprendizaje.

Precisamente con la memoria también juega un papel fundamental es este concierto de habilidades. Evocar o retener detalles nos sirve para traer a la conciencia nociones que quedaron registrados del pasado, importantes para construir el presente del conocimiento. Así prosigue el ordenamiento o secuenciación que es dar relación y jerarquía a las ideas y conceptos.

Por su parte, el proceso crítico, supone otro tipo de habilidades. El juicio, la crítica y la opinión nos permiten realizar el análisis de los datos que percibimos para más tarde usarlos como base en la concepción que tenemos de nuestro entorno. Con esto aplicamos evaluación o procedimientos con los cuales construimos y emitimos juicios de valor conduciéndonos a la toma permanente de decisión.

Conjuntado todo esto, la metacognición integra todas estas facultades en sí para hacerlas un proceso más allá del conjunto de procesos particulares. La metacognición es el nivel intelectual por donde el individuo hace consciente su propio accionar. Una tarea particular de la metacognición hállese representada en la inferencia que permite la utilización de contenido abstraído como información para la elaboración de nueva información, sólo que esta vez bajo procesos analíticos.

Como complemento, el individuo puede hacer comparación o una reflexión de los objetos a partir de similitudes y diferencias con otros objetos. Como variación a lo anterior se puede contrastar el pensamiento sobre el exclusivo hallazgo de las diferencias entre los objetos. Toda vez aplicados estos procesos de contrastación la mente humana puede advertir caracterizaciones en el fenómeno u objeto y luego exponerlas a través de palabras, o pensarlas en forma de imágenes.

Como podemos observar, el cultivo de estos procesos es algo más que la causa de un proceso educativo. En su sentido más amplio, las habilidades básicas del pensamiento le ayudan al individuo humano a aumentar sus posibilidades de confort. Agilizan la toma de decisión y resolución de los problemas además que hace muy económicas las acciones. Ayudan a prever las consecuencias del propio comportamiento, e incluso de advertirlas y así proyectarla, medirlas o replantearlas. Este conjunto de habilidades es lo que da al comportamiento humano su carácter complejo, impredecible y diverso.