

Educación somática en la Educación Física: Visión desde la corporeidad

Somatic Education in physical education: View from the corporate.

Fecha de presentación: 14/05/2023, Fecha de Aceptación: 07/08/2023, Fecha de publicación: 01/09/2023



Linnnet Emilia Álvares-Graterol¹

E-mail: linnnetemilia@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0008-5417-9735>

Mercedes Moraima-Campos²

E-mail: moraimacampos.2020@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-0221-5905>

¹Ministerio del poder popular para la Educación, Venezuela

²Universidad Pedagógica Experimental UPEL-IPB, Venezuela

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Alvares-Graterol, L. E. & Moraima-Campos, M. (2023). Educación Somática en la Educación Física: Visión desde la corporeidad. *Revista Ciencia & Sociedad*, 3(3), 292-300

RESUMEN

La educación somática utiliza herramientas centradas en el cuerpo humano, mediante el movimiento, busca el bienestar psico-físico implementada desde el área académica a nivel escolar, como: la Educación Física. Esta perspectiva, permite exponer que los seres humanos estamos dotados de una conciencia desarrollada que a su vez permite saber qué ocurre en nuestro interior cuando realizamos algún movimiento. Este ensayo de corte documental, tuvo como propósito, profundizar aspectos teóricos vinculados con el significado que los autores del texto exponen de la educación somática en la educación física desde la corporeidad. La metodología de trabajo fue abordada a fin de lograr aspectos críticos para incursionar en lo interpretativo. Para ello hice uso de la hermenéutica que permitió escudriñar el texto de los autores citados. Como: Castro y Uribe (2014) y Ramón (2011). Con ello se resaltó la importancia de la educación somática porque en ella se involucra experiencias emocionales, sociales, culturales y físicas, únicas en cada ser, que constituyen la individualidad del entorno sociocotidiano. A manera de reflexiones conclusivas, se obtuvo que la educación somática es la habilidad de la auto-conciencia que tiene el ser humano para saber dónde está su cuerpo en el espacio, tener una movilidad armoniosa, además aprender a percibir desde su interior lo que le interesa reconocer y controlarlo; esto es: potenciar sus habilidades senso-motrices, como auto-estimulantes en la ejecución física y espiritual del educando, de esta manera se siente la necesidad de estimular aspectos relevantes tanto del cuerpo como de la mente a través del movimiento corporal humano.

Palabras claves: Educación somática; Educación Física; Corporeidad.

ABSTRACT

Somatic education uses tools focused on the human body, through movement, seeks psycho-physical well-being implemented from the academic area at the school level, such as: Physical Education. This perspective allows us to expose that human beings are endowed with a developed conscience that in turn allows us to know what happens inside us when we make a movement. This documentary essay had the purpose of deepening theoretical aspects related to the meaning that the authors of the text expose of somatic education in physical education from the corporeality. The work methodology was addressed in order to achieve critical aspects to venture into the interpretive. For this I made use of the hermeneutics that allowed me to scrutinize the text of the cited authors. Like: Castro and Uribe (2014) and Ramón (2011). With this, the importance of somatic education was highlighted because it involves emotional, social, cultural and physical experiences, unique in each being, which constitute the individuality of the socio-everyday environment. By way of conclusive reflections, it was obtained that somatic education is the ability of self-awareness that human beings have to know where their body is in space, have harmonious mobility, and also learn to perceive from within what is happening to them. It is interesting to recognize and control it; that is: to enhance their sensory-motor skills, as self-stimulators in the physical and spiritual execution of the student, in this way the need to stimulate relevant aspects of both the body and the mind through human body movement is felt.

Keywords: Somatic education; Physical education; Corporeality.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se propone vincular el área de aprendizaje de la educación física contextualizada en la corporeidad, donde consideramos se debe involucrar experiencias emocionales, sociales, culturales y físicas únicas en cada ser y, que constituyen la individualidad del ser humano en su entorno sociocotidiano (Garrine et al., 2022). Al abordar una reflexión sobre el campo de la educación somática asociada a la educación física, partimos de ese maravilloso cuerpo creado por Dios, que viene a ser el objeto de estudio central en la mayoría de las ciencias y, de esto no escapa la especialidad señalada, cuyo fin es la consolidación de la educación bio-sico-antoposocial-cultural del individuo, como lo propone Le Breton (2009), donde la estructura física se pone en acción por medio de una serie de actividades planificadas por el docente, las cuales influirán en el desarrollo del hombre.

Es llamativo observar desde varios escenarios al docente de educación física laborando en ambientes que, en toda la geografía nacional venezolana, es generalizado (una cancha múltiple para baloncesto, voleibol), la cual es un espacio limitante, y las posibilidades de movimientos caen en posiciones reduccionistas, en la asunción de paradigmas no acordes con lo que se vive en la cotidianidad.

En este sentido las clases entonces se tornan monótonas, improvisadas, sin tomar en cuenta el niño que aprende sus intereses y su madurez morfológica funcional (Hernández et al., 2020). Aunado a ello está el tiempo adjudicado para la clase, menos de dos horas semanales, la planificación cerrada y centralizada con ejercitaciones de actividad física y deportiva, a la cual se le exige al niño cumplir semanalmente, sin que se mida sus efectos de ejecución: una sola vez a la semana, la cual al aplicarse el tabulador que rige los principios científicos del entrenamiento, donde se pregona que el ejercicio practicado una vez por semana no se obtiene buen resultado. Ello depara una triste realidad, carece de una educación somática, porque el docente no considera la corporeidad, ya que esta última trasciende el movimiento en el ser humano, abarcando categorías que permitan atender al niño, como ser humano que es, en toda su integralidad, como lo propone Campos (2007), cuando expresa que la integralidad abarca aspectos motrices, cognitivos, sentires, vivir, convivir con los demás y consigo mismo.

Cabe resaltar que el área de educación física aún en este momento, predomina el binomio cuerpo y mente en la realización de actividades físicas, puesto que el docente lo desarrolla de manera automatizada carente de información que concientice al educando en el para qué y por qué de la educación somática en la educación física, desde la corporeidad (Fuentes & Bestard, 2021).

En la praxis de la educación física se debe conocer que, ese cuerpo representa al ser y que el mismo es un tapiz que plasma en él, lo común en la sociedad y su cultura, bien sea para ser aceptado socialmente o en forma de desobediencia de las normas sociales (Méndez et al., 2021). También puede ser considerado como el empaque del alma que toma acción por medio de la corporeidad. Es por ello, que conocer el cuerpo humano convendría ser el primer requerimiento para emprender una acción pedagógica, considerándose el enfoque adoptado por el docente, a fin de concebir el cuerpo como instrumento comunicativo y que expresa sus sentires emociones, pensamientos aflorándolos hacia el exterior, mediante la educación somática.

Desde esa perspectiva, los docentes de educación física debemos prepararnos para propiciar cambios en el desempeño didáctico, debido a que se va tener una tarea mayor, la cual parte de una visión profunda, donde durante el desarrollo de su praxis educativa, no solo se limite a que los educandos alcancen con sus ejecuciones participar en actividades académicas que se desarrollen, llegar solo a automatizar movimientos físicos o habilidades deportivas, sino a explorar otros cuerpos de la corporeidad que no se están desarrollando, y, a tener un control de lo inconsciente, con el fin de desarrollar la capacidad para reconocer, voluntariamente acciones, y de esta manera llegar a reorganizarlas, lo cual será producto de la educación somática que se le proporcione al niño (Portuondo et al., 2021).

Se considera que la educación somática puede ser de gran aplicación en el área de educación física, ya que esta permite el aprendizaje de la conciencia del cuerpo desde la experiencia personal. No solo durante la infancia sino para toda la vida, reconociendo la vinculación entre el cuerpo y la mente como parte del proceso vivido en la búsqueda de liberar restricciones. En este sentido, autores, como: Carvajal (2014), converge en distinguir que en la educación somática se engloban varias disciplinas, las cuales son distintas, cada una con su propio énfasis educacional, terapéutico y psicológico. Dentro de este campo, se pueden resaltar algunos métodos como el Feldenkrais, Alexander, Pilates, Kiropractic stretching, relajación progresiva Jacobson o hasta Chi kung.

Es necesario entender que estos métodos, abordan tipos de actividades, empleadas muchas veces en actividades de la educación física, como entrenamiento. Los mismos son propuestos como educación somática, con el cual se logra el desarrollo de la propia sensopercepción, la autoconsciencia, el dominio de medios de observación, la manipulación, la articulación del movimiento, la visualización y otras herramientas y técnicas propias de este campo (León et al., 2023). Cabe destacar que el dominio del mismo no es general para la educación física, sino que es propio para especialista.

En este sentido es propicio esgrimir que este tipo de actividad física, fortalece la cognición y la educación somática, mediante la ejecución de movimientos libres, armoniosos y eficientes generalmente no se debe a ninguna condición física, sino a una comprensión consciente de uno mismo, como también hay personas que repiten infinitas veces un movimiento sin mejora alguna en su técnica y otras que en pocas sesiones de clase muestran avances en la ejecución. En consecuencia a lo planteado, con este ensayo argumentativo, pretendemos abordar la educación somática a través de un análisis reflexivo sobre el papel de la educación física en este contexto. Todo ello con una resignificación de la misma, como lo plantea Rodríguez y Berón (2007), quienes argumentan que toda pedagogía es corporal.

Posición esta que Campos (2017) ha manifestado, cuando explicita que hay que repensar la educación y con ello cada una de las áreas del conocimiento, porque en todo proceso educativo está implícita la corporeidad. La autora prenombrada, nos recrea en la posibilidad de hacer propuestas desde "las ciencias de motricidad porque esta permite la comprensión y la explicación de las conductas motrices y cómo estas están imbricadas en las diferentes

áreas del saber". No solamente en la educación física, sino todas aquellas áreas donde está implícito el movimiento corporal, por lo tanto, nos ayudaría con la educación somática.

METODOLOGÍA

El presente ensayo responde a un estudio de tipo descriptivo sustentado en los métodos de revisión bibliográfica, el histórico-lógico y analítico-sintético, así como en la técnica de análisis de contenido (Burgo et al., 2019); (Espinoza, 2022).

El histórico lógico facilitó el estudio de la evolución en el tiempo de la educación somática y la educación física, por su parte a través de la revisión bibliográfica, el analítico-sintético y la técnica el análisis de contenido permitieron la valoración, el resumen y las comparaciones de los textos de los ensayos y artículos científicos, tesis y libros recuperados de diferentes bases de datos con el apoyo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC).

La búsqueda de esta información estuvo orientada a los siguientes temas:

- La educación somática
- Educación física
- La corporeidad

En este contexto, el presente estudio se organizó para dar repuestas a la siguiente interrogante: ¿Qué es la educación somática y cómo podemos abordar la praxis de la educación física desde la corporeidad?

DESARROLLO

La palabra Somatics fue puesta en práctica por el Dr. Thomas Hanna desde 1970, la cual permitía definir las prácticas corporales que se sostienen en la autopercepción generando cambios en la persona de su conciencia de sí mismo. A partir de allí, se conoce la educación somática como área del conocimiento que permite ver la relación mente- cuerpo como dos matices de una misma obra de arte que pueden ser modificables mutuamente a pesar que son diferentes de la persona o soma.

Ante estas consideraciones González y Guasone (2013), plantean que; "El soma indica tanto funciones mentales como psicológicas, ambas como funciones del cuerpo: cuerpo como único proceso, el cual es llamado soma. Este no es el cuerpo, tampoco es la mente, es el vital" (p.12). Permittiéndonos inferir que el soma es lo que vive el cuerpo desde uno mismo, desde la autoconciencia corpórea, y cuerpo es lo que se ve, se toca, lo envuelto en piel, resaltando que los procesos sensoriales generalmente lo acompañan los procesos motrices.

En este sentido, en el área de la educación física escolar, es donde se puede poner de manifiesto ese soma instalándose en el imaginario de quienes lo imparten como asignatura donde el niño solamente realizará movimientos, a fin de mejorar una habilidad para jugar un deporte. Nada más alejado de la realidad, porque al revisar cierta literatura nos damos cuenta que es un proceso, donde está implícito, la cognición, el cuerpo, el sentir y las emociones. Porque el cuerpo lo es todo, cuando hablamos de un ser integral.

Entonces, desde este punto de vista la educación somática es el acto de enseñar a alguien cómo ser independiente integral, quien logra aprendizaje de nuevos conocimientos a través de su cuerpo y los movimientos que el mismo ejecuta. Para Castro y Uribe (2014) La educación somática es el arte, además de la ciencia interesada en procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente. En torno a lo planteado la educación somática posibilita la conciencia del soma y, considera sus capacidades sensoriales, readaptando comportamientos establecidos genéticamente.

Al respecto, Ramón (2011), plantea que:

La educación somática habla de la capacidad que tenemos los seres humanos de modificar y mejorar nuestro propio funcionamiento físico mental, también aborda la calidad de nuestros movimientos a partir del conocimiento de las sensaciones internas que, surgen en nuestro cuerpo y, cuya mejoría influenciará los diferentes aspectos de nuestro ser (p.43).

Se resalta, con esta posición, la posibilidad implementar en la praxis pedagógica del docente de educación física, formas de modificar funciones corpóreas, de tal manera de buscar ser conscientes de nuestras cualidades, atendiendo a las especificidades del cuerpo de donde emanan diferentes informaciones, se interpreta que, si no atendemos a las mismas, de manera holística, no habrá modificación alguna de nuestro soma y por ende del cuerpo.

Al analizar el valor pedagógico de la educación somática, la visualizamos como la forma de trascender el movimiento, más allá del simple desplazamiento de nuestros segmentos, piernas, brazos, etc., Aquí observamos una brecha, abierta entre lo planteado y lo que se ejecuta en la praxis de los docentes de dicha especialidad, porque la educación física está basada en la demostración, repetición y evaluación de un gesto motor o acción motriz, el cual se ejecuta generalmente deportivizando dicho gesto, la mayoría de las veces, sin considerar la comprensión del mismo; lo que desvirtúa el potencial de la persona para el desarrollo pleno de satisfacción y felicidad de manera democrática y participativa. Claro está, que para llegar a educar el soma es necesario la capacitación para el cambio y adaptación a nuevos desafíos. De esta manera se hace necesario considerar las necesidades de que se identifiquen sus potencialidades, limitaciones y el nivel de comunicación de cada estudiante, para buscar puedan llegar a auto conocerse, con el fin de que logren identificar su esencia corpórea a través de una educación, que forme a la persona consciente, libre y autónoma, inmersa en la educación somática.

En ese sentido, se hace una reflexión con respecto a la postura de Castro (2004), quien plantea que con la educación del soma: "la acción pedagógica trata de ayudar al educando a expandir el rango de consciencia sensorio-motriz con el fin de afinar la capacidad de relación del individuo consigo mismo y con el resto del mundo" (p.168). He aquí, una realidad que debería cultivar el docente de la educación física, en la medida que labore hacia la estimulación del binomio senso-motriz de tal manera que amplíe su actual praxis pedagógica cultivando algo más que lo automatizado, sino ser consciente el movimiento o la acción motriz que se realice, creemos de este modo, que habría mayor aprendizaje.

Acota el mismo autor, Castro,(ob cit), que este proceso puede observarse, y entenderse, si la educación somática se pone en práctica a través de los comando de voz del docente, es decir, describirle al estudiante, lo que debe notar de su movimiento, más no, si lo ejecuto técnicamente o no, acciones que ayuden a promover aprendizajes significativos, esto lo ayudará a que al incluir la manera lógica consciente de su ejecución, no actúe como un repetidor de movimientos mecanizados, sino como un constructor de sus "movimientos aprehendidos" desde su esencia.

Esta situación, nos invita a dejar atrás algunos modelos adquiridos, quizá por la ligereza de planificar las actividades de la educación física. Se trata de implementar una pedagogía, donde los acontecimientos diarios, nos lleve a alcanzar no solo altos performances, sino a considerar "el cómo lo hacemos y como vivimos las acciones corpóreas", es decir, buscar hacia el desarrollo personal, lo que pudiese contribuir a la formación del carácter mediante la exploración consiente de lo vivido. La educación somática se basaría en que el estudiante conciba movimientos armoniosos que expresen con facilidad, debido al conocimiento consciente de sí mismo y que aprecie sus movimientos, hacia la búsqueda de un cuerpo cuyo lenguaje, este dado por códigos, que dejen huellas en la cognición del ser que aprende.

La educación somática se ha permitido la incorporación de una serie de principios, en los cuales Castro y Uribe (2014), consideraron que ella, es un nuevo campo disciplinario que agrupa aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y la interacción con el medio ambiente, por lo

cual amerita un trascender en la acción docente que, transite hacia mejores aprendizajes. Estos autores plantean, para lograr dicha trascendencia sugerencias, que deben propiciar los docentes para con sus educandos, estas son:

- La interacción de fuerzas dentro del cuerpo y sobre él para favorecer la integración de la movilidad y la estabilización durante el reposo o la acción. Esto es un trabajo diferente a realizar por la presencia de fuerzas poco comunes que en la cotidianidad ejecutan los educandos.
- La relación entre contenido que viene siendo (órganos internos) y continente que aluden a (estructura músculo esquelética). Con ello aprende a sentir y a activar el vínculo entre los órganos y el movimiento, para discriminar la relación integrada entre el centro y la periferia de su cuerpo. Esta mecánica aplicada ayuda a tomar consciencia sobre la ejercitación que se llega a realizar.
- Las relaciones entre los puntos de apoyo y la dinámica del movimiento para clarificar y coordinar estructuras de soporte y de movimiento en cualquier acción motriz, esto ayuda a tomar consciencia sobre el inicio, desarrollo y culminación de los movimientos, lo cual mantiene la relación ejercicio y estructura motriz.
- La tridimensionalidad del cuerpo y del movimiento para aprender a articular sus diferentes partes, para definir tensiones y distinciones, para cambiar niveles y direcciones, para actuar simétrica y asimétricamente para moverse en trayectorias de mínima resistencia como las espirales y las diagonales. Esto se transita cuando se hacen movimientos exigentes, múltiples, poco sencillos
- La relación entre las sensaciones internas y externas para aprender a auto-regular el tono, para discriminar el rango de sensaciones, para aprender a conectarse y desconectarse, para modelar el foco de atención, para ahondar entre las exigencias de alto nivel que deben ejecutarse de manera regulada para alcanzar ejecuciones progresivas conscientes.
- La relación entre sensación, sentimiento, pensamiento y deseo como componentes de la motricidad para orientar la lectura corporal sobre la manera de ser, hacer y estar en el mundo. Este aspecto parece y debería ser de gran importancia porque sería la manera de trabajar, no solo lo programado, sino tomar en cuenta necesidades e intereses de los participantes en un programa de educación corporal.

¿Cómo podemos abordar la educación somática desde la praxis de la educación física?

La temática de la educación somática, para la enseñanza de la educación física, la podemos abordar desde la acepción cuerpo. Para ello traemos a colación a Barragán, (2007), quien ha expresado que la educación somática, tiene cabida al señalar que, la postura es un tema que surgió de una situación percibida en las áreas del entrenamiento del cuerpo del bailarín y de la creación coreográfica. Al aplicarse esta disciplina, se hizo para enseñar a sus cuerpos a crear con cuerpos, para ello, el profesor y el coreógrafo o artista entran en relación con ese otro sujeto y debe escoger las maneras más eficaces para establecer procesos de comunicación. De manera similar anteriormente se hizo un enunciado similar, en el cual se relacionaba la necesidad de que el docente de educación física educara de manera paralela el movimiento y su acto de consciencia sobre el movimiento ejecutado. Hay concordancia entre la postura de la autora citada y el movimiento psicomotriz.

Ante esta clara concordancia, debemos asumir como docentes de Educación Física el llegar a percatarnos de nuestro propio soma, para poder auxiliar a los estudiantes en su desarrollo en la ejecución de sus movimientos, somos modelos para ellos, por tal razón debemos ser ejemplo y tener concordancia lo que se dice con lo que se hace; ser consiente de nuestras propias habilidades y posibilidades corporales, de tal manera, que se le proporcione a los estudiantes aprendizajes que sirvan para la vida.

Seguidamente, las actividades para la educación somática son movimientos pausados bajo una guía verbal o manualmente a manera de favorecer la conciencia de las sensaciones. Para Joly (2001) existen diferentes métodos para la puesta en práctica de la educación somática, para evitar la simpleza educativa, y estos pudiesen ser desarrollados en las clases de educación física, ya que en el currículo educativo venezolano actualmente se plantean tres encuentros semanales a nivel de media general y dos a nivel de primaria; Los métodos serían los siguientes:

- *La Técnica Alexander:* Este método propone desarrollar formas para cambiar los hábitos ya estereotipados. El principio de la técnica es la relación entre la cabeza, el cuello y la espalda. Dependiendo de la óptima relación entre estas tres partes del cuerpo, nuestra actitud física y global puede ser diferente, su técnica es una educación somática de reeducación psico-física o de corrección postural, especialmente eficaz a la hora de modificar hábitos y patrones de movimiento.

La técnica consiste en tener claro, qué posturas son innecesarias para realizar actividades. Como el objetivo principal de esta técnica es concientizar sobre el control de la cabeza, cuello y espalda, para así obtener la intervención primaria y luego la inhibición de estímulos como los determinó el autor, de esta manera al aplicar este método, se llega a reconocer los hábitos que causan tensión, y de localizar respuestas de acciones que se realizan de manera cotidiana. Puede inferir rápidamente aquello que causa rigidez o tensión. Es importante destacar que, con esta técnica se aprende a elongar la columna y liberar el cuello, tirando la cabeza hacia arriba y hacia adelante, por ser un movimiento similar a los animales, fue llamado método primario.

También con esta técnica llevar la atención a la cualidad del movimiento, pero restándole importancia al objetivo final que persigue, esto facilita que perciba con mayor intensidad, que movimiento está haciendo, cuál es su proceso, mecánica, lo cual hace que tome mayor conciencia sobre su ejecución correcta, aspecto que lo traduce en realizarlo de manera más fácil, al omitirse los esfuerzos físicos o fatiga.

- *La Anti gimnasia:* En ella, los movimientos propuestos ayudan a relajar los músculos acortados y los músculos contraídos del cuerpo, para darnos una movilidad excelente y placentera, en este método la persona es invitada a observar sensaciones que emergen de su propio cuerpo, también el contenido de sus pensamientos, así como la calidad de su imagen y de su estado emocional durante el desarrollo de la lección práctica, se busca ejecutar activamente y de manera agradable una serie de ejercicios que pasarán a formar parte de un aprendizaje significativo y estimulado. En síntesis, esta forma práctica permite llegar a ser conscientes de nuestras sensaciones corporales y darnos la oportunidad de descubrir o redescubrir el placer que puede brindar el movimiento realizado adecuadamente con respeto a nuestras limitaciones y adhesión a nuestro ritmo. Finalmente, el método favorece un clima de calma, autoconfianza y sin afán de autocrítica
- *El Método Feldenkrais:* Este método propone ampliar el repertorio de nuestras posibilidades de acción a través de la exploración de combinaciones de movimientos no habituales e inesperados. Este método se resume en su propósito al señalarse que con él se busca "aprender a saber cómo se actúa, lo cual es ser capaz de hacer lo que se quiere (...) es hacer lo involuntario voluntario, lo desconocido conocido, lo imposible posible de realizar" Se deduce que, esta educación somática servirá para aquellos personas que han logrado un performans en un deporte determinado, que requieren hacer ejecuciones de grandes dificultades, como gimnastas y saltadores, porque deben a través de repeticiones adquirir destrezas de aprender a ser capaz de hacer lo que se quiere.
- *La Gimnasia Holística:* A través de la experiencia, este tipo de Gimnasia nos ayuda a encontrar un balance diferente en el uso de nuestro cuerpo, de nuestro ser en su totalidad. Esto incluye una búsqueda de alcanzar un adecuado tono muscular y una mejor regulación de nuestras funciones psicológicas. Se infiere que, al ir de nuestro ser a la totalidad, es posible ver, sentir, y pensar los movimientos de una forma

totalizada, esto permite generar esquemas de la secuencia de movimientos, técnica que favorecerá a aquellos que necesiten alcanzar ejecuciones progresivas, de tal manera que desglosando el todo en sus partes, y, las partes hacia un todo, se logre mentalmente ejecuciones técnicas requeridas.

Una vez abordados cuatro de los métodos recomendados para ahondar y profundizar en la educación somática, se llega a la conclusión de que, los mismos pueden ponerse en práctica bien sea en las clases de educación física, en los entrenamientos deportivos, pero sobre todo en formar la conciencia corporal acentuando las prácticas específicas necesarias que incidan en la complejidad de la identidad de los estudiantes, involucrando sus capacidades emocionales, cognitivas y motrices. Sería un verdadero desafío centrar las clases en el propio cuerpo, su motricidad, conocimiento y el disfrute de hacer de lo cotidiano un manejo de experiencias desde el soma integrando los gustos, la personalidad y el estilo de cada uno de los estudiantes. Si esto lo pone en marcha el docente de la especialidad educación física, sin duda se va a transitar hacia el alcance de la Corporeidad dado que se va más allá de la educación mecanicista y simple que se observa en muchísimos escenarios educativos, tal como lo presentó Joly, (ob cit).

CONCLUSIONES

La educación física como área académica encargada de educar al cuerpo, brinda la oportunidad de generar o enriquecer diferentes sentidos y significados del y sobre el cuerpo que se educa, permitiendo un incremento en su sensibilidad y la atención a aquellas corporeidades que en algún momento estaban silenciadas, quizás por continuos cambios y retos sociales; pero estamos en el momento idóneo donde la escuela estimule un aprendizaje con verdadero significado para el estudiante, convencida que la educación física a través de la corporeidad promueve a encontrar internamente la armonía y el equilibrio que se demanda para una vida plena.

Del análisis sobre la educación somática hacia la corporeidad, se destaca: La importancia que tiene la educación somática para la educación actual venezolana, dado, que está relacionada al campo disciplinar que agrupa aquellos métodos interesados en las relaciones dinámicas entre el cuerpo en movimiento, la percepción, el aprendizaje y el medio ambiente.

Se recomienda a los docentes que están relacionados con el área de educación física, la necesidad de aplicar la educación somática para fortalecer el campo de acción de la especialidad y contribuir a la apertura a realizar una labor educativa de excelencia y hacia un aprendizaje significativo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barragán, R. (2007). El eterno aprendizaje del soma: Análisis de la educación somática y la comunicación del movimiento en la danza. *Cuadernos De Música, Artes Visuales Y Artes Escénicas*, 3(1), 105–159. Recuperado a partir de <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/cma/article/view/6442>
- Burgo Bencomo, O. B., León González, J. L., Cáceres Mesa, M. L., Pérez Maya, C. J., & Espinoza Freire, E. E. (2019). Algunas reflexiones sobre investigación e intervención educativa. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48.
- Campos, M (2007) La Praxis Pedagógica en la Educación Física: Una Visión desde la Corporeidad. *Novedades Educativas*. N° 198. Junio
- Campos, M (2017) Corporeidad y Educación: Ideas para Pensar. *Revista Gimno*. Año 1, Volumen 1 N° 2. Pp 11-17 Enero-Junio
- Carvajal, A (2014). Clases del Método Feldenkrais. <https://stgofeldenkrais.wordpress.com/2014/02/12/el-metodo-para-ana-carvajal/>.

- Castro, J y Uribe, M (2014). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. [Archivo PDF]. <https://www.metodofeldenkrais.com/wp-content/uploads/2014/09/EDUCACION-SOMATICA.-pdf>
- Castro, J. (2004). Pedagogía de la corporeidad y potencial humano. *Revista Educación Física y Deporte*, 23(1), 7-17. [https://Dialnet.pedagogiadelaCorporeidadyPotenciaHumano-5212261%20\(1\).pdf](https://Dialnet.pedagogiadelaCorporeidadyPotenciaHumano-5212261%20(1).pdf).
- Espinoza Freire, E. E. (2022). El problema, el objetivo, la hipótesis y las variables de la investigación. *Portal De La Ciencia*, 1(2), 1-71. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v1i2.320>
- Fuentes Jordán, R., & Bestard Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55. <https://doi.org/10.51247/st.v4i1.75>
- Garrine Neves, A. C., Castro Marcelo, R., & Pérez Guerra, E. (2022). Acções didáctica para o ensino-aprendizagem da Educação Física. Escola Primária "Albert Einstein", República de Moçambique. *Sociedad & Tecnología*, 5(S2), 402-414. <https://doi.org/10.51247/st.v5iS2.278>
- González, G y Guasone, V (2013). La Educación Somática. EL PELDAÑO • N° 12 2013. <http://www.ojs.arte.unicen.edu.ar/index.php/elpeldano/article/download/224/187>.
- Hernández Simón, L., Frómeta Moreira, N., Caballero Riera, L. O., & León Reyes, B. B. (2020). El desempeño profesional pedagógico de los entrenadores de levantamiento de pesas con adolescentes limitados físicos motores. *Sociedad & Tecnología*, 3(1), 10-18. <https://doi.org/10.51247/st.v3i1.53>
- Joly, Y. (2001). *Educación Somática y Salud*. [Archivo PDF] http://www.yvanjoly.com/downloads/Educ_som_salud-esp.pdf.
- Le Breton, D (2009) Pasiones del riesgo y contacto con la naturaleza. *Educación Física y Ciencia*, 11: 13-31. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.3977/pr.3977.pdf
- León-Reyes, B. B., Kakiyama, T., & Piz-Herrero, Y. (2023). El papel de la virtualización de los procesos educativos en la Educación Física. *Portal De La Ciencia*, 4(3), 270-285. <https://doi.org/10.51247/pdlc.v4i3.391>
- Méndez Guerra, A., Castro Marcelo, R., & Pérez Guerra, E. (2021). Modelo de la dinámica competitiva para la enseñanza-aprendizaje del voleibol en la categoría 11-12 años. *Sociedad & Tecnología*, 4(3), 326-341. <https://doi.org/10.51247/st.v4i3.140>
- Portuondo Fernández, M. E., Mendoza Díaz, J. E., Rodríguez Despaigne, A., & Vicente Figueroa, H. O. (2022). Propuesta metodológica para control de la preparación somática y física en alumnos de atletismo. *Sociedad & Tecnología*, 5(S2), 415-430. <https://doi.org/10.51247/st.v5iS2.280>
- Ramón, S (2011). Mejora tu acción con la conciencia somática. <https://www.metodofeldenkrais.com/mejora-tu-accion-con-la-conciencia-somatica/>
- Rodríguez, M. y Berón, S. (2007). Toda pedagogía es corporal. *Novedades Educativas*, N°198, p-p 34-35.