



Habilidades psicomotrices y de pensamiento



Habilidades psicomotrices y de pensamiento

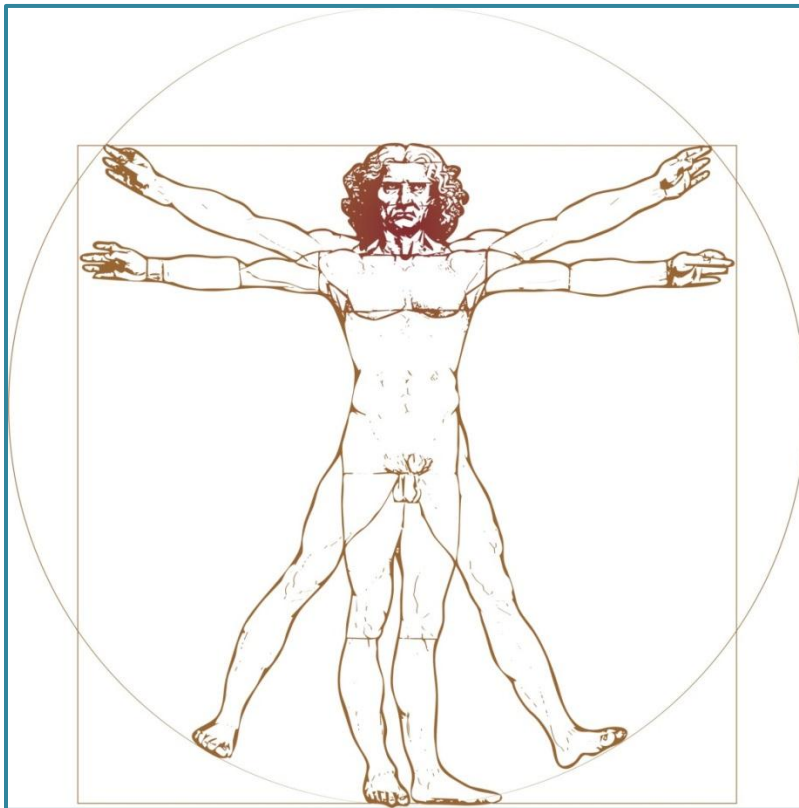
Tabla de contenido

Introducción.....	1
Mapa conceptual	2
1.Habilidades de psicomotricidad	3
Habilidades motrices básicas	3
Elementos de psicomotricidad	5
2.Habilidades básicas del pensamiento	7
La observación	7
La comparación	8
La relación	9
La clasificación	9
La descripción.....	9
Referencias	10

Introducción

Las habilidades son el conjunto de destrezas que se van adquiriendo a lo largo de la vida, desde el día en que se nace. Habilidades que desde el inicio comienzan a proporcionar autonomía, capacidades de manipulación de pensamiento y relación social.

Las habilidades del pensamiento deben permitir a la persona relacionarse con la diversidad cultural, darle una mayor capacidad para lograr sus objetivos, adquirir la madurez en donde sea capaz de realizar propuestas, presentar alternativas de solución con originalidad y creatividad que puedan responder a los constantes campos de este mundo complejo y multicultural.

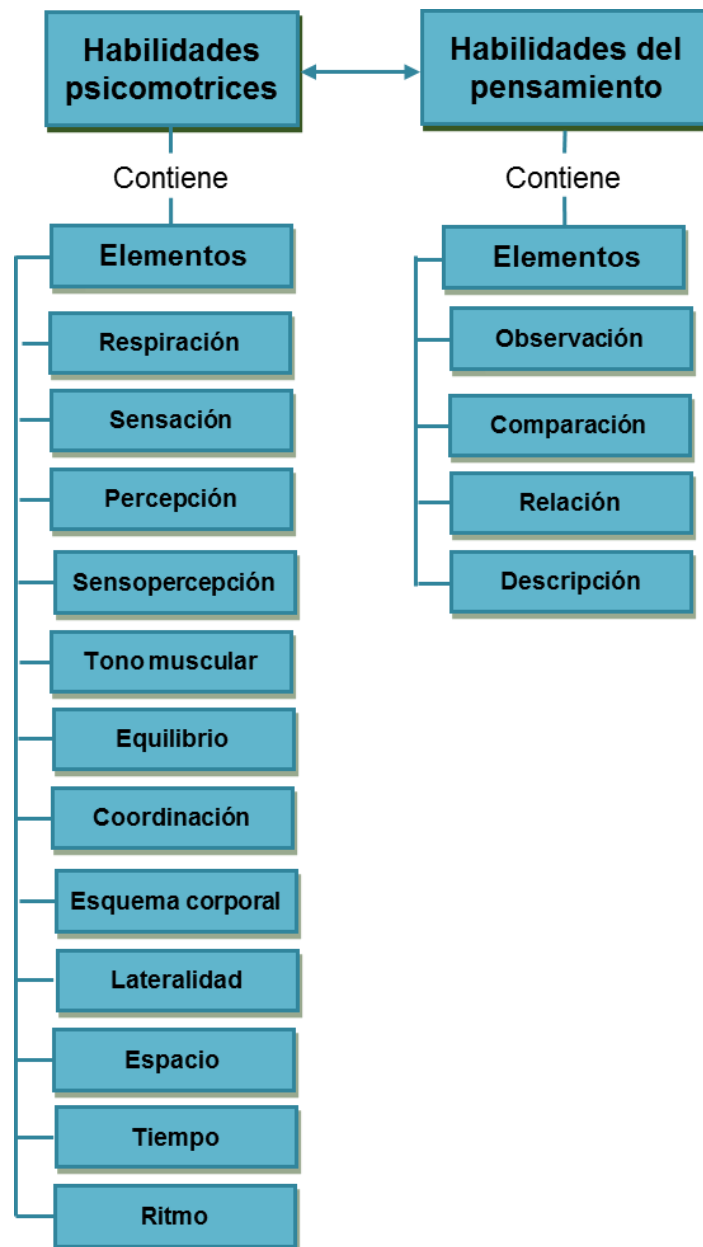


Fuente: Fotolia (s.f.)

Habilidades psicomotrices y de pensamiento

Mapa conceptual

En el mapa conceptual que se comparte a continuación, se evidencia la interrelación temática del contenido que se plantea en este material de formación:



1. Habilidades de psicomotricidad

La palabra está compuesta por dos vocablos: *psico*, que se refiere a la psique (pensamiento/emoción), y *motricidad*, basada en el movimiento y el desarrollo motor. Por lo tanto, la psicomotricidad es una disciplina que estudia e interviene en el desarrollo motor en vinculación con el pensamiento y las emociones. La psicomotricidad es utilizada como una técnica que favorece el desarrollo integral y armónico del individuo. De esta manera existe una interacción entre el cuerpo y el entorno, entre los componentes biológicos, cognoscitivos y psicosociales de la persona.

Habilidades motrices básicas

Toda ejecución motriz o movimiento común que realiza el ser humano es considerado una habilidad motriz básica y se clasifica en:




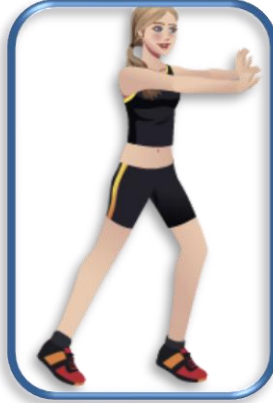

Locomotorices

Caminar		Correr	
Saltar		Rodar	

Fuente de imágenes: SENA

Habilidades psicomotrices y de pensamiento


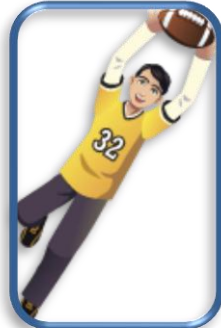

No locomotrices

Balancearse		Inclinarse	
Girar		Empujar	
Levantar			

Fuente de imágenes: SENA

Habilidades psicomotrices y de pensamiento

Proyección y recepción

Lanzar		Atrapar	
Golpear			

Fuente de imágenes: SENA

Elementos de psicomotricidad

A continuación se definen los conceptos involucrados en el desarrollo de las actividades motrices.

Respiración: es un reflejo de supervivencia que ayuda a la oxigenación de la sangre y el cerebro. Las fases de respiración son aspiración o inhalación y espiración o exhalación. Las vías por las que se respira se pueden clasificar en externas (nariz y boca) e internas (tráquea, bronquios y laringe). Hay dos tipos de respiración: torácica y abdominal.

Sensación: es la información que se recibe a través de los sentidos, de los órganos y de la sensibilidad cinestésica (movimiento, postura y equilibrio).

Percepción: es el procesamiento de la información de las sensaciones.

Sensopercepciones: a través de los sentidos se recibe la información del mundo exterior, esas sensaciones viajan al sistema nervioso central donde se interpretan

y cobran significado generando así una percepción. A partir de esa percepción hay una respuesta motriz.

Tono muscular: es el estado de tensión activa de los músculos, es involuntario y permanente, varía en intensidad y sirve como base del movimiento y la postura.

Equilibrio: es la estabilidad que se consigue al estar estático o en movimiento.

Coordinación: es la habilidad de ejecutar movimientos de manera armónica. Existen tres formas de coordinación:

a. **Coordinación global:** se refiere a la coordinación corporal de manera general.

b. **Coordinación óculo-manual:** es la coordinación ojo-mano.

c. **Coordinación óculo-pedal:** es la coordinación ojo-pie.

Esquema corporal: es una construcción. No se nace con un esquema corporal, éste se estructura a partir de la sensibilidad cinestésica. Representa el conocimiento corporal y el uso que se hace de éste o de sus partes en el espacio y tiempo. Sirve como base de todos los movimientos de las personas.

Lateralidad: es la preferencia de uso de un lado del cuerpo, ya sea el derecho o el izquierdo. Esta preferencia se da por la predominancia de un hemisferio cerebral sobre otro. El zurdo tiene predominancia del hemisferio derecho y el diestro del hemisferio izquierdo.

Espacio: el espacio se comienza a construir cuando el bebé inicia sus primeros desplazamientos; es por eso que está muy ligado al movimiento y al esquema corporal. Es situar el cuerpo en relación con puntos de referencia y al mismo tiempo integrar los diferentes elementos que lo componen.

Tiempo: el tiempo no se percibe a través de los sentidos, sino que se construye mediante elementos externos: el día, la noche, las estaciones del año, las modificaciones de las cosas y los seres vivos. La organización temporal permite situar el orden de los acontecimientos relacionándolos entre sí.

Ritmo: el tiempo permite la creación del ritmo por medio de lo sucesivo y la duración.

2. Habilidades básicas del pensamiento

Guevara (2000), señala que son aquellas habilidades de pensamiento que sirven para sobrevivir en el mundo cotidiano, tienen una función social y visto de esta manera es importante que el estudiante no las haga a un lado.

Las habilidades del pensamiento son las capacidades y disposiciones para hacer las cosas. Son la destreza, la inteligencia, el talento o la acción que demuestra una persona.

Las habilidades básicas del pensamiento son:



Fuente: SENA

La observación

Es el proceso mental de fijar la atención en una persona, objeto, evento o situación, a fin de identificar sus características, cuando se es capaz de fijar la atención entonces se pueden observar las características del objeto de observación, éste puede ser de distinta índole; dichas características del objeto han de ser representadas mentalmente y archivadas de modo que sean útiles y recuperables en el momento que se desee.

La observación tiene dos momentos:

- **El momento concreto:** tiene que ver con el uso de los sentidos para captar las características de la persona, objeto, evento o situación.

Habilidades psicomotrices y de pensamiento

- **El momento abstracto:** el momento abstracto tiene que ver con la reconstrucción de los datos en la mente, la reconstrucción mental que se hace del objeto de observación.

En síntesis la observación es el medio por el cual se entra en contacto con el mundo real, en donde los sentidos juegan un papel esencial.



Fuente: SENA

La comparación

El proceso de comparación es una extensión de la observación, puede realizarse entre dos o más personas, objetos, eventos o situaciones, entre la persona, objeto, evento o situación misma y el aprendizaje previo, en ambos casos el proceso es similar. Cuando se pretende comparar, se identifican primero los elementos comunes o los elementos únicos que puede haber entre las personas, objetos, eventos o situaciones.

El proceso de comparar consiste en el establecimiento de diferencias y semejanzas entre personas, objetos, eventos o situaciones, el establecimiento de semejanzas permite generalizar, el de diferencias el particularizar y como consecuencia de ambos comparar.

La relación

El proceso de relación se da una vez que se obtienen datos, producto de la observación y de la comparación, la mente humana realiza abstracciones de esa información y establece nexos entre los datos: entre los informes, las experiencias previas y teorías.

Establecer relaciones es conectar los resultados de la exploración, vincular información y por lo tanto, realizar una habilidad de pensamiento un poco más compleja que las anteriores.

La clasificación

El poder identificar semejanzas y diferencias constituye una habilidad previa requerida para comprender y aplicar el proceso de clasificación. La clasificación es un proceso mental que permite agrupar personas, objetos, eventos o situaciones con base en sus semejanzas y diferencias, es una operación epistemológica fundamental.

La clasificación permite identificar personas, objetos, eventos o situaciones que jamás se han visto, identificar o definir conceptos y plantear hipótesis.

La descripción

Describir es dar cuenta de lo que se observa, se compara, se conoce, se analiza, entre otros. En un primer nivel de conocimientos, describir consiste en dar cuenta de las características de una persona, objeto, evento o situación. En el nivel reflexivo de pensamiento (analítico) también se describen las relaciones, las causas y sus efectos, los cambios que se presentan en esos objetos, situaciones y fenómenos.

La descripción es el proceso mediante el cual se informa de manera clara, precisa y ordenada las características del objeto de la observación. Se puede describir de lo general a lo particular, de lo inmediato a lo mediato, entre otras formas, dependiendo del propósito de la descripción.

Referencias

- Consejo Nacional de Fomento Educativo de México. (2010). *Guía de psicomotricidad y educación física en la educación secundaria*. Consultado el 10 de septiembre de 2016, en <http://www.conafe.gob.mx>
- Fotolia. (s.f.). *Vitruvian man*. Consultado el 06 de agosto de 2014, en <http://co.fotolia.com>

Control del documento

	Nombre	Cargo	Dependencia	Fecha
Autor	Marian Yarith Carvajal	Experta técnica	Centro de Servicios Empresariales y Turísticos. Regional Santander	Junio de 2016
Adaptación	Luz Clarena Arias González	Guionista - línea de producción	Centro Agroindustrial. Regional Quindío	Septiembre de 2016