Desde mi perspectiva, la psicomotricidad es la conexión entre mi mente y mi cuerpo cuando realizo actividades que implican movimiento. Esto significa que mis pensamientos, emociones y movimientos están interrelacionados.

La motricidad fina se trata de movimientos precisos y delicados que requieren coordinación, como cuando uso mis manos para escribir, dibujar o manipular objetos pequeños. Por otro lado, la motricidad gruesa involucra movimientos más grandes y coordinados que implican el uso de múltiples grupos musculares, como correr, saltar o lanzar.

En mi trabajo como desarrollador de software, la motricidad gruesa no se evidencia directamente en mi desempeño laboral, ya que mis tareas se centran principalmente en la programación y el diseño de sistemas informáticos. Sin embargo, si consideramos el aspecto más amplio de la motricidad gruesa, que implica coordinación y movimientos corporales grandes, podríamos decir que se refleja en mi capacidad para mantener una postura erguida y cómoda durante largas horas de trabajo frente al computador. Además, puedo aplicar la motricidad gruesa en actividades extralaborales que requieran movimiento físico, como el ejercicio o las actividades recreativas, lo que contribuye a mi bienestar general y, en última instancia, a mi desempeño en el trabajo.