

I UNI DAD DES DIDÁC TICAS

Las unidades didácticas están diseñadas para contribuir al aprendizaje de alumnos de todos los niveles académicos (infantil, primaria, ESO y bachillerato) desde asignaturas de su currículum académico oficial, usando para ello la experiencia consciente del cuerpo.

Mente - Cuerpo

1º BACHILLERATO

ASIGNATURA VINCULADA:

FILOSOFÍA Y CIUDADANÍA

Con esta propuesta queremos fomentar en el alumno la reflexión, la posibilidad de juzgar gracias al análisis después de la experiencia. Que el alumno tenga su propia concepción sobre la relación Mente-Cuerpo.

Se toma como referencia el libro de texto de Filosofía y Ciudadanía para 1º de Bachillerato de la editorial Oxford tratando las siguientes **teorías sobre el dualismo mente-cuerpo:**

- **Dualismo (Platón, Aristóteles, René Descartes y Tomás de Aquino).** En este caso, la dificultad principal es explicar cómo se relacionan la parte material y la inmaterial.
- **Monismo (Gilbert Ryle, David Armstrong y Paul Churchland).** Aquí el punto de partida es que la mente no es una realidad distinta del cerebro y los fenómenos mentales pueden ser explicados en términos físicos o biológicos.

- **Funcionalismo (Hilary Putnam y Jerry Fodor).** La mente se concibe como el conjunto de los estados mentales de un sujeto. Estos, a su vez, son concebidos como estados funcionales, los cuales se caracterizan por tener una causa y generar un efecto. Bajo este enfoque, estados mentales como la alegría o el dolor son producidos por causas determinadas y generan reacciones concretas. El funcionalista no se pronuncia sobre si las causas y las reacciones asociadas a los estados mentales son exclusivamente físicas o no. Por tanto, soslaya el debate sobre si la mente es una realidad inmaterial o no.
- **Emergentismo (Karl Popper, Mario Bunge y Jonh Searle).** Para esta corriente los estados mentales están causados por estados cerebrales, pero no pueden reducirse a estos. La mente es concebida como un producto evolutivo que emerge a partir de la actividad del cerebro y sin cuerpo no habría mente.

Dadas las aparentes diferencias entre los hechos físicos y mentales, y su posible relación mutua, la metafísica ha propuesto diversas teorías sobre la naturaleza de la mente y el cuerpo y sobre la conexión que hay entre ambos.

¿Qué sería la unidad somato-psíquica o psico-somática?

Según Jacobson:
“Además de imágenes mentales, nuestros procesos mentales se basan esencialmente en una actividad muscular ligera y reducida”.

Según Reich:
Coraza muscular: *“Toda rigidez muscular implica la historia y el significado del origen del rechazo”.*

Según Feldenkrais:
“Cada uno tiene el poder de auto regularse por la conciencia y la atención”.

En esta unidad didáctica nos concentraremos en experimentar y vivenciar la posible relación física y mental entre las emociones de aceptación y rechazo. Jugaremos con el cuerpo como instrumento y la relación de éste con la fuerza de la *gravedad*.

La relajación

E.S.O
ASIGNATURA VINCULADA:
EDUCACIÓN FÍSICA

El propósito de esta unidad didáctica es trabajar sobre la esencia, el fundamento, el significado y lo simbólico de conceptos como la relajación. Para ello analizaremos la respiración, la confianza, el afecto, el peso o la fuerza de gravedad.

Relajarnos es disminuir nuestro tono muscular y, ¿qué relación puede tener esto con el estado emocional, con el estado de ánimo? Después de evaluar la necesidad para los jóvenes de poder realizarse en sus vidas, sea cual sea su elección profesional, de encontrar un sentido al estar aquí, encontramos en la relajación una puerta a un estado de calma en el que puede surgir la reflexión y la escucha a uno mismo. Así, cuando se ha experimentado esa escucha de uno mismo, podría surgir la escucha al otro. El otro puede ser de dos tipos, el otro como igual (los compañeros) y el otro como desigual (el maestro, por ejemplo). Los talleres están orientados con ánimo de dinamizar la escucha del otro.

El otro como profesor, como maestro, es el que enseña y despierta cuestiones como:

- ¿Qué enseña?
- ¿Por qué me enseña?
- ¿Por qué tengo que aprender?
- ¿Qué hago aquí, en este centro educativo?

En ocasiones el joven se plantea estas preguntas, en otras ocasiones ni se las plantean pero, de cualquier modo, el joven se ve obligado a estar presente en las aulas, muy a menudo sin entender por qué. De ahí que estén los que obedecen a esta obligación sin protestar, sin rebelión, sin molestar, pero también los que no soportan, no obedecen y responden con agresividad, impidiendo al docente realizar su tarea de enseñar.

Una realidad en el aula hoy es que una vez el caos empieza, el acto de la docencia no puede tener lugar. Por medio de la relajación, y sus repercusiones físicas y emocionales, queremos facilitar un clima de calma entre los jóvenes para que en los centros educativos podamos hablar de la escucha como elemento previo a empezar la tarea de entender. Este estado de reposo de nuestros músculos, de

tranquilidad y de respiración es, en suma, un estado de confianza en sí mismo, en el otro y en la vida. Nuestra propuesta de relajación es aquella que lleva a la confianza.

El cuerpo sentido

E.S.O
ASIGNATURA VINCULADA:
EDUCACIÓN FÍSICA

La asignatura de Educación Física se apoya en el cuerpo y el movimiento como ejes básicos y debe contribuir al logro de los objetivos generales de la E.S.O. Para ello, no es suficiente habituarse a la práctica continuada de actividades físicas, sino que además hay que vincular esa práctica a una escala de valores éticos, actitudes y normas y al conocimiento de los efectos que tiene ésta sobre el desarrollo personal.

La Unidad Didáctica aquí descrita tiene como objetivo principal la toma de conciencia de “Cómo ocupamos los espacios”, cómo nuestro cuerpo se organiza en diferentes situaciones, diferentes emociones y diferentes actitudes en diferentes contextos. Las herramientas son, una vez más, diferentes utilizations de los cuerpos del alumnado.

La enseñanza de esta etapa debe tender a la consecución de una creciente autonomía por parte del alumnado, que en la práctica se debe traducir en una disminución de la toma de decisiones por

parte del profesorado y en un aumento de éstas por los alumnos. El trabajo propuesto consiste en sentir los diferentes tonos musculares de las sensaciones físicas de ira, agradecimiento, aceptación, agresividad, alegría... con el objetivo de vivenciarlas, identificarlas y poder modificarlas. Las diferentes actitudes y estados emocionales serán experimentados imaginando contextos y entornos diferentes: en el aula, en la calle, en casa, en el recreo del instituto, etc. Los diferentes estados, emociones y actitudes serán puestos en práctica mientras una cámara graba al ejecutante de la acción. Seguidamente estas grabaciones serán proyectadas, analizadas y comentadas, de modo que se trabaja sobre la propia experiencia del ejecutante y la experiencia del otro que ve. La propuesta educativa demanda una observación intra e interpersonal, por tanto de uno mismo y del otro. Las experiencias psicósomáticas nos llevan a fomentar una mayor conciencia del aspecto socio-político de cada uno de nuestros cuerpos en la sociedad, y ello fomenta la conciencia de cómo nuestros cuerpos ocupan el espacio público.

En las sesiones prácticas jugamos vivenciando “corporalmente” estos conceptos: **respiro, abandono mi peso a la gravedad, disminuyo mi tono muscular, ralentizo el ritmo cardiaco, etc.**, y de estas vivencias corporales surgen vivencias emocionales que tienen que ver con la calma, la tranquilidad, la disminución del egocentrismo, la capacidad de ser más afectuosos y compasivos, el respeto, etc. Todas estas vivencias corporales y mentales refuerzan los conocimientos de los efectos sobre el desarrollo personal y las relaciones con el entorno. De hecho es posible utilizar la experiencia psicósomática que el alumnado vivencie en su propio cuerpo para despertar en ellos el interés de reflexionar en torno a cómo el ser humano ocupa el espacio público, ya que la forma en la que éste ocupa el espacio tiene relación con el posicionamiento afectivo que tiene con el entorno.

Proponemos trabajar en torno a 5 actitudes o estados de ánimo en 5 contextos diferentes:
Actitud: AGRESIVA / AMABLE
Estado: EUFÓRICO / DEPRESIVO / EQUILIBRADO
Contexto: EL AULA / EL RECREO / EL BAR DEL INSTITUTO / LA CALLE / EN CASA

Intentaremos sentir físicamente las diferentes emociones en diferentes contextos. No se trata de interpretar una emoción, sino de intentar “ser la emoción”.

Para acercarles a esta tarea, les ayudaremos a imaginar el tono muscular, el grado de contracción o de relajación de diferentes partes del cuerpo, la posición y el posicionamiento del cuerpo y de sus segmentos, en suma, imaginar “cómo está mi cuerpo cuando me siento de una u otra forma.”

Autoevaluación emocional

2º BACHILLERATO
ASIGNATURA VINCULADA:
PSICOLOGÍA

La competencia de autonomía e iniciativa personal está directamente relacionada con los objetivos y contenidos de la materia, siendo una de sus metas proporcionar un mayor autoconocimiento personal y fomentar una adecuada autoestima, así como conocer técnicas para la toma de decisiones ante situaciones problemáticas. Queremos contribuir a la comprensión actitudinal de uno de los objetivos de la enseñanza de la Psicología en el Bachillerato, el autoconocimiento personal.

La competencia de autonomía e iniciativa personal está directamente relacionada con los objetivos y contenidos de la materia, siendo una de sus metas proporcionar un mayor autoconocimiento personal y fomentar una adecuada autoestima, así como conocer técnicas para la toma de decisiones ante situaciones problemáticas. Queremos contribuir a

la comprensión actitudinal de uno de los objetivos de la enseñanza de la Psicología en el Bachillerato, el autoconocimiento personal.

Proponemos hacer un acercamiento cinestésico a las emociones en el ser humano, tendiendo un puente entre las unidades didácticas que están desarrolladas para otras asignaturas, por ejemplo para Educación Física “La Relajación”, para Filosofía y Ciudadanía “Relación Mente Cuerpo”, para Literatura “Actitud del hablante frente al oyente”. Se trata de aplicar conocimientos y técnicas para el desarrollo de herramientas que permitan la autoevaluación emocional y darles a los alumnos la posibilidad de modular estados anímicos por medio del cuerpo como instrumento. De este modo, facilitamos técnicas corporales para afrontar el estrés y dinamizar actitudes psicológicas saludables.

Pretendemos llevarles a posicionamientos corporales de los que surgirán posicionamientos éticos y emocionales. Y así entender, por medio del cuerpo y el sentido cinestésico, las principales motivaciones, emociones y afectos que influyen en la conducta del ser humano, sabiendo que un estilo de vida saludable emocionalmente

favorece el desarrollo del autoconocimiento personal y la mejora de las relaciones interpersonales.

Educación socioemocional

1º E.S.O.
ASIGNATURA VINCULADA:
CIUDADANÍA

En esta unidad se propone trabajar partiendo del cuestionamiento de cómo puede participar cada alumno, individualmente, a la construcción de un aula en la que queramos estar, en la que nos sintamos en seguridad, en la que la convivencia sea óptima y en la que las relaciones entre el alumnado y profesorado sean pacíficas y respetuosas. El trabajo se realizará en grupos reducidos de siete alumnos por sesión en el que el contenido curricular a tratar es la “Convivencia”

Aclaremos:

- ¿Qué es una actitud?
- ¿Qué es tener una actitud hacia algo o alguien?
- ¿Qué es una actitud de respeto?
- ¿Qué es una actitud de agresión?

El posicionamiento afectivo de cada persona se traduce en su posicionamiento corporal y viceversa. De ahí que cada uno, con su actitud, construye la convivencia. Entendemos que existe la necesidad de que los centros educativos valoren estas carencias y que encuentren herramientas para paliar estas disfunciones en el alumnado.

Igualmente pensamos que el acercamiento al cuerpo que esta unidad didáctica ofrece, puede ser una herramienta para conseguirlo.

Sinónimos, antónimos, sentimientos, emociones y actitud

E.S.O.
ASIGNATURA VINCULADA:
LENGUA CASTELLANA Y
LITERATURA

La unidad didáctica gira en torno a aspectos léxico-semánticos relacionados con el lenguaje de las Emociones y Actitudes. Ponemos en práctica un léxico o vocabulario que haga reflexionar sobre diferentes actitudes y emociones en los seres humanos. La propuesta es jugar a darnos cuenta de diferentes actitudes en nosotros gracias a la cinestesia (conjunto de sensaciones de origen muscular y articular que informan a cerca del posicionamiento de los segmentos de nuestro cuerpo en el espacio).

En la práctica propuesta jugamos a sentir la gravedad, esa fuerza de atracción que ejerce la Tierra sobre nuestros cuerpos, así tenemos jugar a luchar en contra de dicha fuerza o bien abandonarnos a ella. Para ello es necesario utilizar

la introspección (observación o mirada hacia dentro que una persona hace de su estado anímico-emocional). En todos estos juegos nuestro cuerpo-sentido siempre nos acompaña. Así planteamos el juego de sentir los sinónimos, los antónimos y los hiperónimos de verbos, sustantivos y adjetivos.

Sentimiento-Emoción-Actitud

Partimos de que el sentimiento produce una respuesta corporal, y la respuesta corporal demanda una actuación de los músculos. Así los músculos van a contraerse o a relajarse dependiendo cuál sea el sentimiento y de ello van a surgir diferentes tonos musculares. Cuanto más contracción, más relajación puede sentirse.

En el juego con el lenguaje la contracción corresponde al rechazo, al desacuerdo, a la intolerancia, a la agresividad, a la falta de respeto, a la desconfianza. La relajación corresponde a la aceptación, al acuerdo, a la tolerancia, a la gentileza o amabilidad, al respeto, a la confianza

Deben entenderse también los siguientes conceptos:

- **Emoción:** turbación súbita o agitación pasajera producida por un sentimiento de miedo, sorpresa, alegría, cólera, etc...
- **Actitud:** Postura del cuerpo que denota cierta tensión o estado de ánimo, como puede ser una actitud pensativa, actitud amenazadora, actitud optimista, actitud pesimista. Se trata en definitiva de una disposición de ánimo manifestada exteriormente.

Oraciones por modalidades

E.S.O.
ASIGNATURA VINCULADA:
LENGUA CASTELLANA Y
LITERATURA

La propuesta aquí recogida plantea convertir las oraciones por modalidades en frases de movimientos con dinámicas y actitudes corporales diferentes. En esta unidad didáctica pondremos nuestra atención sobre nuestra actitud corporal.

El objetivo es la comprensión conceptual, procedimental y actitudinal (saber, saber hacer y saber ser) de diferentes clases de oraciones:

- Enunciativas
- Interrogativas
- Exclamativas
- Dubitativas
- Optativas
- Exhortativas
- De posibilidad

Al hablar no solo transmitimos ideas; también informamos sobre el propósito con el que emitimos ese mensaje (informar, preguntar, ordenar) y sobre nuestra actitud ante lo que decimos: afirmar, negar, dudar, expresar probabilidad, etc.

Esta forma de manifestarnos en nuestros mensajes es lo que conocemos como modalidad, dicho de otro modo, la forma en que se manifiesta en los enunciados la actitud del hablante ante el oyente y ante lo que dice.

El hablante, de hecho, puede utilizar diversos procedimientos para informar sobre su posición ante el destinatario y ante el propio mensaje.

Estos son:

- **Procedimientos fónicos**, como el uso de una entonación enunciativa para afirmar o negar, una entonación exclamativa para manifestar sorpresa o una entonación interrogativa para preguntar.
- **Procedimientos gramaticales**, como puede ser el uso de determinados modos verbales. En general, empleamos el indicativo para hablar de acciones que consideramos reales; el subjuntivo para hablar de acciones que consideramos posibles, deseables o dudosas; y el imperativo para dar órdenes.

- **Procedimientos léxicos** como, por ejemplo, el uso de adverbios de afirmación, negación o duda. En estos procedimientos el mensaje verbal del hablante está siempre acompañado de una actitud corporal.