

EDUCACIÓN DE LAS CONDUCTAS MOTRICES SOSTENIBLES

EDUCATION OF SUSTAINABLE MOTOR CONDUCTS

Autor: Francisco Lagardera. Profesor jubilado del INEFC de la Universidad de Lleida
Miembro de AIPRAM, ACAFIDE y Asociación Ejercicio y Bienestar
Correo de contacto: pacolagardera@gmail.com

Recibido: 12.02.2021
Aceptado: 12.09.2021

Resumen

Cumplidas las dos primeras décadas del siglo XXI, dos paradigmas que nacieron en la sexta década del pasado siglo XX, han tomado fuerza en su presencia social durante el siglo XXI, el paradigma sostenible y el de la educación de las conductas motrices. El primero, por tener un carácter transversal, se ha cimentado y desarrollado en las más diversas ciencias y ámbitos de aplicación, el otro, por tener un carácter educativo su repercusión social es mucho más restringida. El presente artículo propone la síntesis de ambos paradigmas para crear una disciplina educativa, formal e informal, denominada "educación de las conductas motrices sostenibles" que suceda a la decimonónica educación física, en cuyos programas curriculares siguen en estos momentos vigentes, así como en las formas y modas en que se expresa hoy la cultura física que siguen apoyándose en el concepto mecanicista de movimiento, en la apariencia imagen social del cuerpo, en el materialismo y la competición, como valores dominantes.

Palabras clave: Sostenibilidad, conducta motriz, desarrollo sostenible, educación de las conductas motrices sostenibles.

Abstract

After the first two decades of the XXI century, two paradigms born in the sixth decade of the last XX century, have gained strength in their social presence during the XXI century, the sustainable paradigm and that of the education of motor behaviors. The first, due to its transversal nature, has been founded and developed in the most diverse sciences and fields of application, the other, due to its educational nature, its social impact is much more restricted. This article proposes the synthesis of both paradigms to create an educational discipline, formal and informal, called "education of sustainable motor behaviors" that will succeed the nineteenth-century physical education, in whose curricular programs are still in force at the moment, as well as in the forms and fashions in which physical culture is expressed today that continue to rely on the mechanistic concept of movement, on the appearance of the body's social image, on materialism and competition, as dominant values.

Keywords: Sustainability, motor conduct, sustainable development, education of sustainable motor conducts.

Introducción, paradigmas emergentes en el siglo XXI

Un paradigma constituye aquel conjunto de verdades, axiomas, leyes y teorías que, aceptadas por la comunidad científica, al menos por su sector relevante y hegemónico, son su referencia válida y normativizada para la resolución de problemas, constituyendo un marco claro y homogéneo desde donde emprender cualquier aplicación, decisión o investigación.

Los paradigmas funcionan hasta que el desarrollo de una nueva teoría pueda confirmarse o ser aceptada por la comunidad científica entrando en abierta confrontación con aquella, en cuyo caso la sustituye, pudiendo sin embargo complementarse con el viejo paradigma, lo que conduce a la modificación o mejora de aquél (Kuhn, 1986).

En el caso de la educación física, por tratarse de una pedagogía y no de una ciencia, se entiende por paradigma al conjunto de teorías y conceptos en los que se fundamenta su intervención educativa. En este campo del conocimiento pedagógico la noción de conducta motriz, al tratarse de una abstracción creada (Parlebas, 1967, 2001 y 2017), supone la irrupción de una nueva concepción del quehacer educativo, por lo que supone un nuevo paradigma.

Por otra parte, el paradigma sostenible es de otra naturaleza ya que se trata de un conjunto de conocimientos y saberes pluridisciplinarios, pero todos ellos coinciden en la urgente necesidad de modificar la espiral de crecimiento material de la humanidad de carácter cuantitativo y exponencial, por un tipo de crecimiento cualitativo que suponga una mejora de la calidad de vida con costes mínimos de producción y sin posibilidad de acaparamiento y especulación.

El paradigma de la conducta motriz por su carácter específicamente educativo incide directamente en la bolsa democrática y equitativa de mejora constante de la calidad de vida, como un camino democrático de socialización y de promoción social.

El paradigma sostenible, por su carácter transversal, para la mayoría de las disciplinas científicas y de campos aplicados y procedimentales de ejercicio profesional, apenas existen ámbitos de la vida cotidiana que puedan estar al margen de la influencia constante de este paradigma, que, aunque nacido desde la biología ha proliferado en todas direcciones científicas y aplicadas.

Paradigma Sostenible

El crecimiento económico que ha tenido lugar a ritmo acelerado desde el fin de la segunda guerra mundial, a mediados del siglo XX, hasta el presente, ha producido un fenómeno dual; por un lado, una fuerte mejora del bienestar y calidad de vida para una buena parte de la población de los países más avanzados, por otro, como consecuencia no deseada ni prevista de dicho crecimiento, una alteración como no se recuerda históricamente de los ciclos de la naturaleza, básicos para su regulación y sostén, que pone en peligro la vida sobre la Nave Espacial Tierra (Boulding, 1970).

En este contexto, la opinión mundial se despertó súbitamente del sueño de un crecimiento económico ilimitado, con la publicación en los años setenta de sendos informes del Club de Roma, titulados con toda intencionalidad Los límites del crecimiento (Meadows, Meadows y Randers, 1972) y La humanidad en la encrucijada (Mesarovic y Pestel, 1975).

El concepto de desarrollo sostenible, convertido en la década de los noventa del pasado siglo en un paradigma emergente, trata en último término, de sustituir la economía del Cowboy (sin límites), por la del astronauta (que vive en la nave espacial Tierra), lo que supone entender que "las fronteras y los continentes vírgenes por explotar se han terminado. Esta tierra cerrada, completa, requiere de unos principios económicos diferentes de los de la tierra abierta del pasado" (Racionero, 1983, p.32).

La teoría Gaia (Lovelock, 1993) mostraba cómo, en la evolución desde lo simple a lo complejo, siempre se producen procesos de equilibrio y regulación, que requieren de una interacción constante e íntima entre el medio y sus habitantes, o la constatación de que la huella ecológica del desarrollo humano se había ya extralimitado, superando la capacidad del planeta para absorberla y reciclarla (Meadows, Meadows y Randers, 1992), supusieron un gran aldabonazo, no tan solo científico, sino social y económico, en torno a la necesidad de convertir la sostenibilidad en un asunto de interés mundial.

A pesar de la ambigüedad y falta de precisión del término sostenibilidad, todos los indicios parecen indicar que la próxima revolución que va a cambiar la vida sobre el planeta va a ser sin duda la revolución sostenible (Meadows, Meadows y Randers, 2006), es más, de hecho, se está ya en pleno desarrollo de este proceso, complejo y lento, que sigue avanzando a pesar de las resistencias, pues está emergiendo un nuevo modo de vivir y de interpretar la realidad. "El movimiento ecologista multifacético que ha surgido desde finales de los años sesenta en la mayor parte del mundo, con fuertes pilares en los Estados Unidos y la Europa del Norte, se encuentra en buena medida en el origen de la inversión espectacular de los modos en que concebimos la relación entre economía, sociedad y naturaleza, induciendo, así, una nueva cultura" (Castells, 1998, p.136), de modo que actuar en cualquier ámbito de la sociedad en aras de un mundo sostenible no es un alarmismo apocalíptico, una moda o una actitud esnobista, sino una necesidad moral y un compromiso ético que es de obligado cumplimiento en este tiempo histórico.

Es muy conveniente tener en cuenta que (Novo, 2006):

La sostenibilidad debe concebirse como el horizonte que dinamiza a una sociedad hacia el equilibrio ecológico, la equidad social y la diversidad cultural. Así entendido, este concepto nos remite tanto a la acción (el proceso de desarrollo sostenible) como a las metas de esa acción (que nos orientan hacia un desarrollo viable) y plantea la necesidad de una fuerte coherencia entre los objetivos que perseguimos al adoptar las políticas y estrategias de desarrollo y los medios, modelos de conocimiento y estrategias que utilizamos para alcanzarlos (p.152).

Muchas empresas ya están reorientando sus oportunidades de negocio al rebufo del cambio climático, uno de los indicadores más claros y ruidosos de las extralimitaciones del desarrollismo económico. No existe otra salida puesto que o se acepta globalmente la sostenibilidad o se corre un serio riesgo de colapso de la civilización humana, incluso hay quien asevera que es ya irremediable (Lovelock, 2007).

Lo que si es claramente constatable es que está emergiendo con inusitada fuerza, el desarrollo sostenible. Tal y como afirman Meadows, Meadows y Randers (2006):

No hay ninguna posibilidad de elevar los niveles de consumo para todos a los niveles que ahora gozan los ricos. Todo el mundo debería ver satisfechas sus necesidades materiales básicas. Las necesidades materiales que van más allá de estos límites deberían satisfacerse únicamente si ello es posible, para todos, dentro de una huella ecológica sostenible (p.431).

Paradigma educación de las conductas motrices

Centrar la atención pedagógica en la persona, objeto de la educación, en las singularidades y potencialidades de cada cual, supone una auténtica revolución, algo parecido a lo que supuso considerar a la Tierra como un planeta del sistema solar y no el centro del universo.

La conducta motriz es el comportamiento motor con nombre y apellidos asociado a una determinada persona, entendiendo su actuar de forma unitaria y global, por referirse tanto a sus emociones, como a sus sentimientos, deseos y motivaciones. A través de sus conductas motrices toda persona expresa, de modo consciente o inconsciente, buena parte de su historia personal, de sus miedos, de sus alegrías, de sus arquetipos, en definitiva, de su peculiar modo de sentir la vida.

La conducta motriz se refiere a cada persona, cuya pervivencia sensible se manifiesta en su motricidad y cuya optimización y mejora puede hacerse efectiva a través de la educación, de un modo práctico y contextualizado, pues lo que interesa como prioridad en la intervención pedagógica es el modo singular como se comporta cada una de las personas que son objeto de educación y su mejora con relación a un proyecto pedagógico concreto.

El concepto de conducta motriz hace referencia a (Parlebas, 2001)

la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz. Una conducta motriz sólo puede ser observada indirectamente; se manifiesta mediante un comportamiento motor cuyos datos observables están dotados de sentido, y que es vivido de forma consciente o inconsciente por la persona que actúa. Por ejemplo, cuando se filma a un jugador de voleibol, se graban sus inmobilizaciones, sus actos de desplazamiento, de salto y golpeo de pelota, en suma, sus comportamientos motores; se habla de conducta motriz cuando se intenta captar, junto con esas manifestaciones objetivas, el significado de la vivencia que tienen asociada directamente: intención, percepción, imagen mental, proyecto, motivación, deseo, frustración... De hecho, la conducta motriz no se puede reducir ni a una secuencia de manifestaciones observables, ni a una pura conciencia desligada de la realidad. Responde a la totalidad de la persona que actúa, a la síntesis unitaria de la acción significativa o, si se prefiere, del significado actuado. Esta doble perspectiva que combina el punto de vista de la observación externa (el comportamiento observable) y el del significado interno (la vivencia corporal: percepción, imagen mental, anticipación, emoción...) permite al concepto de conducta motriz desempeñar un papel crucial en la educación física (p. 85).

Muy especialmente en la educación que se interese por la optimización y mejora de la calidad de vida a través de las prácticas motrices.

Del mismo modo que un capital económico aumenta las posibilidades de una persona o de una empresa para invertir en lo que considere necesario, las sociedades disponen de toda una "urdimbre de sentimientos, actitudes,

normas y comportamientos que forman el capital social de una comunidad" (Marina, 2006, p.125) y que dan buena medida de su grado de civilización y de sus posibilidades de generar un contexto social de bienestar entre sus miembros.

Conviene tener en cuenta que los peculiares rasgos que posee la educación de las conductas motrices (Lagardera, 2001, 2007a; Lagardera y Lavega 1995, 2011) convierten a su potencial educativo en un auténtico tesoro, un magnífico capital social que puede ayudar de manera eficaz y ostensible a tejer esa urdimbre que requiere toda comunidad humana para seguir civilizándose y progresar en la calidad de vida de sus miembros, dado que tiene el poder de concretizar, o mejor, de hacer real de modo práctico el modelo de persona que la cultura dominante proponga como óptimo, pero para lograrlo es necesario cambiar el paradigma actualmente vigente, aquél que le hace prestar atención al movimiento, a las formas y manifestaciones, y no al ser que actúa y decide, a la persona, la sustancia del proceso educativo.

Educación de las conductas motrices sostenibles

La síntesis del paradigma de la educación de las conductas motrices, por una parte, y del paradigma sostenible, por otra, es la necesidad de generar una educación de las conductas motrices sostenibles, cuyo principio general sea la divulgación y fomento entre toda la población mundial del gran capital humano que supone, la posibilidad de educar y/o entrenar diario las conductas motrices sostenibles, como procedimiento accesible, barato y sencillo para cuidar la vida y mejorar su calidad.

En la educación de las conductas motrices sostenibles, al actuar los pedagogos directamente sobre toda la persona, ya que cuando alguien salta, camina, da giros y volteretas o baila es toda su vida la que se implica al llevar a cabo estas acciones motrices, proporciona con sus propuestas didácticas experiencias en las que necesariamente participa todo el ser, toda la vida de la persona queda afectada.

Actualmente se sabe que no es solo la memoria del córtex cerebral la que es capaz de retener esa vivencia, sino que es todo el cuerpo quien la hace suya: la piel retiene las sensaciones táctiles, los pies y las piernas las sensaciones asociadas a los desplazamientos, el corazón los sentimientos y emociones, los riñones los cambios de temperatura, los huesos y músculos las sensaciones de debilidad y fortaleza..., y así sucesivamente, pues es toda la vida, de modo sistémico, la que interviene en cada acción motriz, mientras el cerebro (Damasio, 2010) hace constantemente cartografías de todas las experiencias sensitivas que almacena en todos los rincones del cuerpo.

Hay que tener en cuenta que la cognición es la materia prima de la inteligencia (Maturana y Varela, 1990) y que ésta ha sido la última en llegar a habitar el edificio que constituye la larga y compleja construcción evolutiva que es la vida humana.

El ser humano en su totalidad es un ente inteligente (Damasio, 1999) capaz de darse cuenta de la realidad y hacerla suya con cada acción consciente que emprende, y si esta es de carácter motor ya no cabe la disociación entre cuerpo y mente.

En cuanto la pedagogía es capaz de incidir en la totalidad del ser humano mediante la inmersión de los sujetos en su propia realidad vital, se requiere situar como objeto central de la acción educativa a la persona.

Esto implica un cambio drástico de paradigma en la educación imperante puesto que, por una parte, es cada una de las personas objeto de educación, con todo su cortejo de rasgos y singularidades, el objeto primero de interés pedagógico, por tanto, conocer y estudiar al alumnado es la primera tarea que realizar para cualquier docente.

Los profesores tienen la responsabilidad de obrar de modo congruente con los objetivos pedagógicos enunciados, aprendiendo a seleccionar las situaciones motrices que estimulen en sus alumnos la aparición de conductas motrices sostenibles que se adapten a los valores elegidos por la comunidad educativa para ponerse en práctica.

Para lograrlo tienen, en primer lugar, que centrar su labor pedagógica en la persona, aceptándola como un ser único y complejo, por esto la necesidad de aplicar la noción de conducta motriz, y segundo, tener nociones básicas de praxiología motriz para conocer la lógica interna de cualquier tarea motriz sostenible propuesta para que sea congruente con los propósitos educativos sostenibles.

Es necesario poner a la persona que se educa como objeto central de la intervención educativa, lo que supone:

- a. Aceptar que cada persona manifiesta su singularidad de modo espontáneo e irreductible cada vez que lleva a cabo una conducta motriz en el marco de cualquier situación motriz a la que se adapta, por tanto, es imprescindible que la docencia se oriente en torno a la observación de comportamientos motores y la interpretación de conductas motrices sostenibles para construir los perfiles del itinerario motor sostenible de cada persona.
- b. Aceptar que la educación motriz tiene relevancia social y moral porque la persona optimiza sus conductas motrices sostenibles mediante saberes procedimentales (Parlebas, 2001:87) por ello, requiere la implicación del protagonista en la acción educativa, que consiste en la ejecución singular de acciones motrices que constituyen o forman parte de las situaciones motrices seleccionadas por el profesor, de modo que éstas faculten la adaptación de conductas motrices sostenibles que satisfagan sus intereses, que mejoren su eficacia para alcanzar logros y que le proporcionen bienestar.
- c. Aceptar que una vez que los profesores, la comunidad educativa o la sociedad en su conjunto, hayan determinado qué valores, qué ideales o qué tipo de personas desean educar, es decir, se hayan establecido los objetivos pedagógicos, por una parte, y conocidos los alumnos a los que afecta el programa, por otra, tratar que todos y cada una de las personas objeto de educación, adapten y transformen sus conductas motrices sostenibles en la dirección propuesta, pero esto sí, construyendo y desarrollando programas de intervención congruentes con ellas.

Bienestar sostenible

Todas las personas que habitan en este momento el planeta aspiran, desean y sueñan vivir con bienestar, a través de unos medios o de otros todos pretenden vivir bien.

No se trata de una cuestión de suerte, del azar, sino más bien de una necesidad que impulsa a vivir mejor, a optimizarse, dado que la genética y el ambiente condicionan la vida, pero no la determinan y programan, como

afirma Lipton (2007, p.34), "no somos las víctimas de nuestros genes, sino los dueños y señores de nuestros destinos, capaces de forjar una vida llena de paz, felicidad y amor".

En sentido general se habla de sociedades con bienestar más que de personas, cuando existe abundancia de riqueza en una comunidad. El estado general de la riqueza de una sociedad se cuantifica a través del PIB (Producto Interior Bruto) pero este indicador es muy parcial y está dejando de tener vigencia en la actualidad, puesto que también requiere la contabilización de la Huella Ecológica que la creación de esa riqueza ha ocasionado, para determinar hasta qué punto el desarrollismo económico está vulnerando los principios básicos de sostenibilidad que ahora mismo es imprescindible tener en cuenta en el mundo.

También sería deseable que las sociedades más ricas del planeta se preocuparan, como dicen hacer los políticos que las dirigen, por la felicidad de sus conciudadanos, especialmente los menos ricos, por lo que sería de interés incorporar el índice de Felicidad Interior Bruta, como hacen las autoridades del Reino de Bután, pequeño país montañoso ubicado en el Sur de Asia, en las estribaciones de la cordillera del Himalaya, entre el Tíbet y Nepal, limitando con la República Popular de China en el Norte y en el sur con la India.

¿Una sociedad rica tiene mejor bienestar? ¿Es una sociedad rica buena para cuidar y criar personas buenas que sean capaces de vivir en bienestar? Se requiere cubrir un mínimo de necesidades vitales, personales y sociales para vivir con dignidad: comida, vivienda, seguridad y trabajo como garantía de autosuficiencia, pero a partir de estas necesidades básicas, en las personas intervienen e influyen otros factores que poco tienen que ver con el acaparamiento de bienes materiales.

Uno de estos aspectos fundamentales es el concepto de autorrealización (Maslow, 1983:71) como proceso siempre inacabado e incompleto, pero constante y continuo a lo largo de la existencia humana, que permite fluir a la persona (Csikszentmihalyi, 1997) en un contexto de armonía y bienestar consigo misma, con los demás y con el entorno, urbano, rural o natural, en el que viva.

El bienestar, como un estado confortable de felicidad, sube y baja, entra y sale de la vida de manera constante, de ahí la importancia de que cada persona fluya en bienestar sin necesidad de recurrir a ayudas externas.

Se requiere un bienestar del que cada persona se haga responsable, y así mismo, con las suficientes dosis de prudencia para lograr afrontar la vida en todas sus manifestaciones, incluso aceptar el dolor, siempre en un umbral tolerable, como un indicador que alerta en torno a comportamientos que conviene modificar para tratar de prestar más atención a la propia vida y gozar con ella. El dolor, salvo accidentes, y no en todos, no es cuestión de mala suerte, sino que es un maravilloso indicador que alerta de que algo no funciona adecuadamente en el cuerpo y/o en la vida.

La felicidad es una diosa con muchas cabezas: éxtasis, beatitud, belleza, singularidad, bienestar, confort o alegría, "un pájaro azul que una tarde se nos posó en la palma caliente de la mano, y nos dejó como la huella de un paraíso perdido que nunca nadie alcanzó y con el que todos, en algún momento, dormidos o en estado de vigía, soñamos" (Guisán, 1990, p.58).

Estos sueños idílicos de felicidad pueden consolidarse y convertirse en una experiencia real ya que es posible vivir bien, de manera confortable y plena, incluso feliz, mediante un bienestar sostenible sin precisar para ello de excesivos recursos materiales, sino de los mínimos para vivir con dignidad.

Levantarse con vitalidad y sin pereza es síntoma de que se ha dormido bien, de que se ha descansado después de un reposo reparador que permite que la vida se sostenga en equilibrio, que sea sostenible.

Tener alegría y ganas de emprender diferentes tipos de tareas con ilusión es otro indicador de bienestar sostenible. Respirar, beber y comer con mesura siendo plenamente consciente y degustando cada momento, es también un claro signo de bienestar sostenible.

El bienestar sostenible consiste en encontrar sentido y placer con la realización de cosas sencillas, que pueden suponer logros humildes pero constantes y continuados, de manera que generan con el tiempo una profunda sensación de beneplácito y satisfacción.

Emorregulación y Bienestar

Sentir el impulso emocional es un recurso que ha puesto la naturaleza al servicio de la vida para velar por su seguridad: "Las emociones son las albaceas respetuosas y las servidoras del principio del valor, las descendientes más inteligentes del valor biológico" (Damasio, 2010, p.273), pero también del valor cultural, habida cuenta de que la enculturación humana implica también un proceso de regulación emocional para adaptarse a las características culturales del grupo, especialmente acusado en las sociedades complejas surgidas con la irrupción de la modernidad (Damasio, 2018).

Si la emoción es la descarga automática que impulsa al organismo humano hacia una acción reactiva, el sentimiento es la emoción filtrada por la conciencia, es la "aprehensión sensible" (Zubiri, 1984, p.31) o hacerse cargo de la impresión suscitada por el estallido emocional, que filtra la reacción a través de un complejo proceso emorregulador que logra civilizar las reacciones más intempestivas. Como afirma Damasio (2005):

La emoción y las reacciones relacionadas están alineadas con el cuerpo, los sentimientos con la mente. La investigación de la manera en que los pensamientos desencadenan emociones, y en que las emociones corporales se transforman en el tipo de pensamientos que denominamos sentimientos o sensaciones, proporciona un panorama privilegiado de la mente y el cuerpo (p.13).

En la medida que las sociedades humanas se tornan más complejas y organizadas se requiere de procesos educativos generales (familia, sistema educativo, educación permanente, reeducación...) más potentes que hagan factible una socialización operativa de la emoción, pero también un refuerzo de los procesos de refinamiento y civilización de los sentimientos, puesto que al fin y al cabo, ambos procesos siempre andan de la mano, aunque unos se expresen más públicamente y los otros más en la esfera privada (Damasio, 2005):

Las emociones son acciones, muchas de ellas públicas, visibles para los demás pues se producen en la cara, en la voz, en conductas específicas... Los sentimientos, en cambio, siempre están escondidos, como ocurre necesariamente con todas las imágenes mentales, invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño, pues son la

propiedad más privada del organismo en cuyo cerebro tienen lugar... Las emociones se representan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se representan en el teatro de la mente (p.32).

Gracias a la respiración consciente, a la plena atención en el cuerpo como sustancia vital de todo ser vivo, cualquier persona puede ser capaz de centrarse, de vivir centrada, gracias al preciado don de su conciencia. Se trata de un procedimiento tan sencillo y al alcance de cualquiera persona que resulta, tal vez por ello, desconocido y poco aplicado por la inmensa mayoría.

Centrarse es el primer eslabón para lograr algún día ser capaz de emorregularse. No es un aprendizaje sino un proceso, largo y personal, que implica un entrenamiento constante, continuado y sistemático, que jamás finaliza puesto que siempre hay que estar entrenado y preparado para no volver a las cavernas de la emoción descontrolada, en su acepción más primaria y menos civilizada.

En la medida que la persona logra centrarse en ciertos momentos de su vida diaria: al caminar, al meditar, al estirarse o en cualquier otra disposición que lo permita, está en condiciones de saborear un flujo intenso de bienestar cuya sensación puede ser más o menos duradera, en función del grado de entrenamiento consciente y del proceso de emorregulación por el que se esté atravesando.

El guía en todo este proceso no es la razón, sino la sensación acompañada por la luz de la conciencia. Pero no es suficiente con solo esta iluminación, sino que requiere la puesta en marcha de la motricidad y de la conciencia en ella y desde ella, de la introyección motriz (Lagardera, 2007b), para darse cuenta y encender todas las luces internas que permiten verse por dentro y desde dentro. Los místicos denominan a este proceso iluminación, y en estricto sentido se trata de esto, de encender las luces interiores, de iluminarse, de estar presente en la propia vida.

No se trata de un procedimiento difícil y sofisticado, dado que existen personas que son capaces de fluir en el decurso de su vida cotidiana, pues han descubierto de modo espontáneo y natural a centrar su atención de manera voluntaria en lo que hacen, sea cocinar una paella, limpiar unos cristales o pasear plácidamente por el campo. Según Csikszentmihalyi (1997):

Algunas personas aprenden a utilizar este recurso tan valioso de forma eficiente, mientras que otras lo desperdician. La señal de que una persona controla la conciencia es que tiene la habilidad de centrar su atención a voluntad, que puede evitar las distracciones y concentrarse tanto tiempo como lo necesite para alcanzar su objetivo, y no más. Y la persona que puede hacer esto normalmente disfruta con el curso normal de su vida cotidiana (p. 57).

De manera que adentrarse por los caminos de la emorregulación implica necesariamente al cuerpo, y por ello, a todos los procesos que afectan a la motricidad, a la introyección motriz, puesto que "la representación del mundo exterior al cuerpo solo puede entrar en el cerebro a través del propio cuerpo, a saber, a través de su superficie. El cuerpo y el entorno que lo rodea interactúan entre sí y los cambios que esa interacción causa en el cuerpo llegan a ser cifrados en mapas en el cerebro. No hay duda de que la mente conoce el mundo exterior a través del cerebro, pero es igualmente cierto que el cerebro solo puede ser informado a través del cuerpo" (Damasio, 2010, p.150).

El cerebro escribe con el lenguaje del cuerpo ya que está constantemente cartografiando su estado, no solo con imágenes sino también con los estados bioquímicos en las que éstas emergen. Es por lo que “el aspecto que define nuestros sentimientos emocionales es la lectura consciente de nuestros estados corporales” (Damasio, 2010, p.98).

Bienestar y conductas motrices sostenibles

La práctica motriz es una necesidad vital, de la misma naturaleza que lo pueda ser la alimentación y el sexo. No alimentarse de modo adecuado puede acarrear peligros serios para la salud, como también la insatisfacción o frustración sexual, aunque no en igual medida. Así mismo, la ausencia de la ejercitación motriz cotidiana, como lo es el sedentarismo tan usual en los países desarrollados actualmente, trae como consecuencia trastornos que debilitan la salud, lo que la medicina denomina enfermedades hipocinéticas.

En los últimos sesenta años gran parte de la especie humana ha pasado de ser caminantes cotidianos para convertirse en criaturas sedentarias. Pero caminar, aún significando una necesidad vital de primer orden, no constituye por sí misma una práctica motriz de carácter sostenible, por lo que el bienestar generado en el organismo humano siempre será parcial y relativo.

Practicar deporte suele ser divertido, incluso muy emocionante, puede desencadenar una poderosa excitación, dado que la competición, el riesgo, el vértigo o la incertidumbre del resultado activa determinados procesos bioquímicos en el organismo, debido a la presencia de adrenalina y noradrenalina en la sangre, que permite a sus practicantes sentir posteriormente satisfacción al haber eliminado gran parte del estrés y la tensión agonal con que se vive habitualmente. Sin embargo, se trata de un proceso que se retroalimenta a sí mismo, debido que la competición deportiva es en sí misma una fuente constante de estrés, de modo que aquél que no sea capaz de soportarlo no sirve como deportista competente, así de simple. Pero una cosa es que a muchas personas les entusiasme practicar deporte, siendo desde esta perspectiva, tanto psíquica como emocionalmente, muy recomendable, por lo tanto saludable, pero otra muy distinta es negar, mitigar o esconder las consecuencias indeseables para la salud que a menudo tiene, pues apenas existen prácticas deportivas sin efectos secundarios: golpes, lesiones, deformaciones del raquis, disimetrías, accidentes, rigideces articulares en unos casos o laxitud articular en otros, hipertrofias musculares y una lista prácticamente inacabable.

Situados en el ámbito del deporte o de una ejercitación no competitiva, quiero manifestar que en sí misma es saludable también resulta una apreciación grosera, muy poco o casi nada ajustada a la realidad. Existen multitud de prácticas motrices poco o nada aconsejables porque también ponen en riesgo la salud.

La práctica motriz adecuada a las circunstancias de la edad, de la condición física del practicante, del hábitat en donde se viva, de la cultura y tradiciones locales o incluso del interés e inclinación personal, constituye una necesidad vital de primer orden, lo que implica una responsabilidad y un protagonismo mucho mayor que el mero hecho puntual de ejercitarse en un determinado momento del día.

Así pues, la primera condición para que la ejercitación constituya un flujo constante y autónomo de bienestar es que se instale como una parte sustancial de la vida cotidiana, pero no como un hábito más, sino como una práctica consciente. Esta condición resulta decisiva, puesto que sin la luz de la conciencia la práctica motriz se transforma en pura biomecánica, cuyos efectos benéficos se reducen sensiblemente.

La ejercitación generadora de bienestar consiste en aprender a vivir la propiocepción sensitiva como un objeto de conocimiento de sí mismo, y a su vez, como una fuente constante de felicidad. Esto que puede parecer algo trascendente y casi imposible, pero está al alcance de cualquier ser humano, puesto que por el hecho de nacer y sentirse vivo se puede, a partir de la disciplina de la atención, acceder a un tipo de sabiduría práctica cuyo uso humano se remonta a miles de años, aunque fuera objeto de conocimiento de sectores restringidos de la sociedad: chamanes, curanderos, sacerdotes, monjes o guerreros.

Hoy, cuando la ciencia parece establecer que el ser humano es global, un todo (Damasio, 1999), con una singularidad autónoma y consciente, a la vez, es parte constitutiva de una realidad colectiva e incluso cósmica mucho mayor, y así mismo, con una consciencia que sobrepasa la dimensión estrictamente humana, cuando cada una de las células que habitan un cuerpo humano es considerada como una entidad con capacidad cognitiva, adquiere relevancia y vigencia la necesidad de orientar a las personas hacia una educación de las conductas motrices sostenibles que posibilitan un tipo de vida mucho más armónico, equilibrado y dirigido hacia la unidad del ser.

La motricidad natural, un tesoro que espera ser utilizado

Si se observa con atención el comportamiento de un bebé recién nacido, una vez lavado, alimentado y bien dormido, puede comprobarse que su respiración diafragmática es amplia y profunda, armónica y completa. Toda una delicia sensitiva para quien lo observe con atención. Para el bebé es algo natural, algo de lo que no tiene conciencia. Viene ya así, con esa competencia, del útero materno.

Asombra comprobar las grandes dificultades que tienen muchas personas adultas para recuperar algo que ya tenían, su respiración diafragmática, de lo que aún disponen, puesto que su memoria sensitiva está incólume, pero se niegan a reconocerlo afirmando una y otra vez que no pueden o no saben hacerlo, cuando no tienen que aprender nada, tan solo dejar pasar los arquetipos mentales contaminantes y dejarse mecer por el fluir de su respiración consciente.

Pero tantas y tantas veces ha sido negada y raptada la capacidad de las personas para expresarse motrizmente con libertad y gozo, que se les ha convencido de que hay que aprender a caminar, a saltar, a correr, a respirar o a sentarse de un modo determinado y concreto, como si las personas constituyeran un producto industrial que hay que producir de determinada manera.

Ya desde el primer día del nacimiento puede observarse como cualquier bebé se estira libremente en su cuna, abre sus articulaciones, gira sobre sí mismo y se coloca en postura fetal. Todos los bebés normales del mundo lo hacen desde el primer día. ¿Por qué las personas adultas no lo hacen diariamente cuando pueden ayudarse con la luz de su conciencia y la fuerza de su voluntad?

Entre los siete y ocho meses la mayoría de los bebés comienza a dar los primeros intentos por ponerse en postura cuadrúpeda e iniciar la etapa del gateo. Es un periodo muy importante para el desarrollo ontogenético del bebé, porque logra por primera vez desplazarse de manera autónoma, y al hacerlo de este modo, estimula y refuerza toda la musculatura de la espalda en donde se articulan brazos y piernas, madurando su motricidad y preparándose para adoptar la postura bípeda que lo convertirá en un humano motrizmente considerado.

Estirarse como un gato, desde la postura cuadrúpeda, tal y como hacen los bebés, es un excelente ejercicio sostenible, accesible, barato y eficaz. ¿Por qué no se utiliza masivamente, muy especialmente por aquellas personas aquejadas de pertinaces y molestos dolores de espalda?

Todas las personas disponen de un rico arsenal de conductas motrices sostenibles que apenas utilizan o incluso que no utilizan, cuando es a través de su motricidad natural que el paraíso del bienestar y la felicidad puede convertirse en una realidad cotidiana, en su permanente modo de vivir.

Pero esta aparente lejanía social de la sustancia vital que es el cuerpo, puede remediarse con relativa facilidad, dado que cuerpo y mente van pegados formando una unidad indisoluble (Damasio, 1999, 2001), de manera que se trata de un alejamiento coyuntural, transitorio, que puede reconvertirse de nuevo en una unidad sensitiva y no solo funcional, a poco que la persona inicie un proceso práctico de reencuentro con el propio cuerpo, con su propia sustancia, con su realidad sensitiva, no pensada.

Tan fuerte es hoy la racionalización de la vida cotidiana que los seres humanos viven cada vez más instalados en la mente, en el puro gobierno de la vida especulativa, donde reinan a su antojo los arquetipos y prejuicios culturales, lo que aleja a las personas cada día un poquito más de su origen natural, de la vida sensorial. En vez de vivir la cotidianeidad sensitiva se imagina, viviéndose entre sueños, fantasías y suposiciones.

La mente ha pasado a ser la protagonista y directora de la vida, con sus elucubraciones que crean un mar de burbujas, con sus banalidades imaginarias, con sus miedos y sus tabúes, de tal modo que millones de personas han entrado en una espiral de sufrimiento, tanto del alma como del cuerpo, por vivirse mentalmente en vez de sensitivamente, o por vivir apoyados de manera abusiva en la mente y muy poco, cada vez menos, en sus sensaciones y sentires.

Utilizar la motricidad natural que todos poseemos, como una práctica motriz cotidiana realizada con plena consciencia no es un sueño, ni un golpe de la fortuna, sino una decisión personal y autónoma que supone ponerse en el camino de utilizar el mejor tesoro de la propia vida, la motricidad natural, ecológica y sostenible.

Exploración motriz y bienestar

La exploración motriz es un modo de actuar que puede convertirse en una fascinante aventura, en busca de los impulsos primarios que han permitido a cada ser humano construirse como un ser autónomo, motrizmente considerado. Esta recuperación realizada ya como persona adulta, resulta especialmente interesante y necesaria porque se dispone de la luz de la conciencia, lo que hace posible que se genere un conocimiento propio, de sí y desde sí, puesto que el yo, la conciencia de sí se encuentra desarrollado y maduro.

La exploración motriz es un proceso fascinante que cualquier persona puede recuperar en cuanto lo desee y esté dispuesta a practicarla con plena consciencia, pero no es una tarea fácil para las personas adultas que han cincelado su motricidad de acuerdo con patrones que nada tienen que ver con su propia naturaleza.

Es preciso tener paciencia, progresar muy lentamente y empezar siempre por buscar y encontrar una actitud centrada para iniciar la práctica motriz. Para iniciarse, se puede recurrir a la ayuda de una persona experta y

competente, aunque hay que reconocer que no hay tantas como son necesarias en la sociedad actual. Lamentablemente la formación universitaria en este ámbito sigue estando muy retrasada, pues aún basa sus enseñanzas y proceder habitual en ideas, conceptos y métodos más propios del siglo XIX que no del XXI.

El profesor Alberto Masciano (Masciano y Lagardera, 2011; Lagardera y Masciano, 2012 y 2016) denomina a este proceso desanudarse, algo en sí tan sencillo como ponerse manos a la obra para sacarse los nudos que se forman diariamente en las fibras musculares como fruto de la tensión constante a la que se somete al cuerpo, casi siempre de manera innecesaria.

Es también un modo espontáneo y gozoso de estirarse, al modo y manera natural como lo llevan a cabo los perros o los gatos; también de tonificarse y de prepararse para la acción, una manera de ajustar la postura, de sentarse y levantarse de manera fluida, de rodar y de conectar con la respiración.

Es un procedimiento eficaz y sencillo de centrarse, de modo que cada persona pueda llegar a conectar con su centro, con su aquí y ahora, pudiendo iniciar un diálogo íntimo y singular con su propio cuerpo, su vida.

La acción motriz de desanudarse puede realizarse en cualquier lugar y circunstancia, de pie, sentado o tumbado en el suelo. Pudiendo durar todo el tiempo que cada persona necesite en cada ocasión.

No obstante, para las personas no expertas, se recomienda iniciar cada sesión tumbados en el suelo, dado que su dureza, aliviada por la intermediación de una alfombra o una manta, permite a la persona focalizar su atención, casi de inmediato, en todas las zonas corporales que están en contacto directo con el suelo, lo que estimula su clara percepción y de este modo ayuda a centrarse mucho mejor y con menor tiempo.

Al tumbarse y comenzar a desanudarse, muchas personas suelen repetir los gestos y acciones motrices que han aprendido en la escuela, en el equipo deportivo al que pertenecen, en las clases de ballet, de Pilates o de Yoga. La experiencia de muchos años indica que las personas con un historial de menor participación en prácticas motrices sistemáticas son las que pueden recuperar más pronto la motricidad natural que surgía espontáneamente en su niñez.

La persona, tumbada en el suelo, se toma el tiempo que necesite para conectar consigo misma, para centrarse y desde esta conducta motriz, iniciar un proceso de autodescubrimiento constante, buscando cualquier dolor y molestia para descongestionar la zona de manera lenta, fluida y consciente, pero permitiendo que sean las sensaciones del propio cuerpo, sus conductas motrices sostenibles, las que vayan guiando constantemente el proceso.

Algunas personas pueden deslumbrar por su naturalidad expresada casi de manera espontánea, mientras otras pueden tardar meses en lograr sentirse libres y sueltos para explorarse motrizmente, pero es importante que cada persona se tome el tiempo que necesite para lograrlo.

Es más, en cualquier caso, este logro no es más que el primer paso de un largo y maravilloso proceso personal que conduce al bienestar, pero no como una meta, sino como un camino que produce una profunda felicidad mientras se permanezca fiel a su senda, lo cual no es ningún problema, sino todo lo contrario, una gran dicha.

Consideraciones finales: camino hacia el bienestar

Cuidar implica aceptar, acoger y proteger todo aquello que se ama y se considera valioso. ¿Existe algo más valioso para ser cuidado que la propia vida?

Cuidar de sí mismo es una responsabilidad que resulta necesario asumir por cada persona en su realidad única y personal y en sus circunstancias para sentirse bien en sí y poder gozar en plenitud de la vida.

La primera condición para que las personas ejerzan su poder para cuidarse es llevar a cabo una práctica motriz adaptada a su edad y características personales como una parte sustancial de la vida cotidiana, pero no como un hábito más, sino como una práctica consciente.

La ejercitación física adecuada a las circunstancias de la edad, a la condición física del practicante, del hábitat en donde se viva, de la cultura y tradiciones locales o incluso del interés e inclinación personal, constituye una necesidad vital de primer orden, lo que implica una responsabilidad y un protagonismo mucho mayor que el mero hecho puntual de ejercitarse en un determinado momento del día.

Las personas tienen que ejercitarse a través de prácticas motrices adecuadas a sus características, realizada diariamente con plena conciencia, no de modo mecánico y estandarizado, sino hacer que la vida pueda discurrir con armonía, equilibrio y salud.

Es por esto por lo que practicar la respiración consciente, estirarse con atención y lentitud, a automasajearse, a abrir y liberar las articulaciones, a cuidar la espalda, las manos y los pies, a ajustar la postura sentada y alargarse mientras se anda o corre, se puede gozar plenamente de la vida pues se está presente en ella de manera consciente.

Si sostenible es aquello que se sostiene por sí mismo, que se mantiene firme, en equilibrio constante, y cuidar de sí mismo es una responsabilidad de cada persona, para lograr sentirse bien en sí y poder gozar en plenitud de la vida en cualquier circunstancia de la realidad cotidiana, cabe deducir que los cuidados sostenibles resultan necesarios para que las personas logren sentirse autónomas, equilibradas y felices a lo largo de su existencia.

Los cuidados sostenibles tienen en cuenta en todo momento este rasgo fundamental. Ya no es el gusto el indicador de un cuidado sostenible, pues existen múltiples gustos tóxicos, sino que es la sostenibilidad de la vida es la que genera este proceder para que sus consecuencias sean bondadosas y positivas.

Es preciso tener en cuenta que cada practicante requiere llevar a cabo un proceso personalizado, pues no existen las recetas universales, los ejercicios, estiramientos y posturas adecuadas o inadecuadas, sino las respuestas ajustadas a las necesidades de cada persona, generadas por la propia idiosincrasia personal, por el carácter, por la morfología o por la propia biografía, la historia de cada cual, puesto que cada persona va evolucionando y optimizando sus conductas motrices sostenibles, únicas y exclusivas, personalizadas.

Si los cuidados personales resultan necesarios, cuando éstos son sostenibles se convierten en un acto de generosidad y responsabilidad hacia la sociedad, por todo el género humano y con la comunidad de vida, dado que

mientras se esté viviendo en bienestar sintiéndose bien cuidado se está en condiciones de poder ayudar a los demás con plena autonomía y libertad, sin hipotecas ni refuerzos ajenos, contribuyendo a que la vida sobre el planeta sea sostenible y cada día mejor.

Bibliografía

Boulding, K. E. (1970). *The Economics of the Coming Spaceship Earth*, en VV. AA., *Beyond Economics* (pp. 275-287). Ann Arbor, The University of Michigan Press.

Castells, M. (1998). *La era de la información. Economía sociedad y cultura. El poder de la identidad* (vol. II). Madrid: Alianza Editorial.

Damasio, A. (1999). *El error de Descartes*. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.

Damasio, A. (2001). *La sensación de lo que ocurre. Cuerpo y emoción en la construcción de la conciencia*. Barcelona: Biblioteca de Bolsillo.

Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.

Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre. ¿Cómo pudo el cerebro generar emociones, sentimientos, ideas y el yo?* Barcelona: Destino.

Damasio, A. (2018). *El extraño orden de las cosas. La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Barcelona: Destino.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.

Guisán, E. (1990). *Manifiesto hedonista*. Barcelona: Anthropos.

Kuhn, T.S. (1986). *La estructura de las revoluciones científicas*. Madrid: FCE.

Lagardera, F. (2001). *Por una educación física integral para el siglo XXI*. Revista *Tándem*, 1, 67-78

Lagardera, F. (2007a). *La conducta motriz: un nuevo paradigma para la educación física del siglo XXI*. *Conexões: revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, 5(2), 1-18

Lagardera, F. (2007b). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEF de la universidad de Lleida*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.

- Lagardera, F. y Lavega, P. (2005). *La educación física como pedagogía de las conductas motrices*. *Revista Tándem*, 18, 79-101
- Lagardera, F. y Lavega, P. (2011). *Educación Física, conductas motrices y emociones*. *Ethologie & Praxeologie*, 16(1), 23-43.
- Lagardera, F. y Masciano, A. (2012). *Aplicación de la pedagogía de las conductas motrices mediante el método Movitransfer*. *Acción motriz*, 9, 62-73.
- Lagardera, F. y Masciano, A. (2016). *Desanudarse: Una práctica de exploración psicomotriz introyectiva propuesta por el método Movitransfer*. *Motricidad y persona*, 17, 19-26.
- Lovelock, J. (1993). *Las edades de Gaia. Una biografía de nuestro planeta vivo*. Barcelona: Tusquets.
- Lovelock, J. (2007). *La venganza de la Tierra. La teoría de Gaia y el futuro de la humanidad*. Barcelona: Planeta.
- Marina, J.A. (2006). *Aprender a convivir*. Barcelona: Ariel.
- Masciano, A. y Lagardera, F. (2011). *Educación física para la vida cotidiana en el siglo XXI. El método Movitransfer. Motricidad a la vida transferible*. *efdeportes*, 163.
- Maslow, A.H. (1983). *El hombre autorrealizado, hacia una psicología del ser*. Barcelona: Kairós.
- Maturana, H. y Varela, F. (1990). *El árbol del conocimiento*. Barcelona: Debate.
- Mauss, M. (1979). *Sociología y Antropología*. Madrid: Tecnos.
- Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. (1972). *Los límites del crecimiento*. México: F.C.E.
- Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. (1992). *Más allá de los límites del crecimiento*. Madrid: El País-Aguilar.
- Meadows, D.H., Meadows, D.L. y Randers, J. (2006). *Los límites del crecimiento 30 años después*. Barcelona: Círculo de lectores.
- Mesarovic, M., y Pestel, E. (1975). *La humanidad en la encrucijada*. México, FCE.
- Novo, M. (2006). *El desarrollo sostenible. Su dimensión ambiental y educativa*. Madrid: UNESCO Pearson.
- Parlebas, P. (1967). *L'Education phisique: une pédagogie des conduites motrices*. *Revue Physique et Sport*, (88), 17-23.

Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz. Barcelona, Paidotribo.

Parlebas, P. (2017). La aventura praxiológica. Ciencia, acción y educación física. Sevilla: Junta de Andalucía.

Racionero, L. (1983). Del paro al ocio. Barcelona: Anagrama.

Zubiri, X., (1984). Inteligencia sentiente: inteligencia y realidad. Madrid: Alianza.