

# Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás\*

---

Vivian Johana Rodríguez Gómez\*\*

Recibido: febrero 25 de 2015 • Evaluado: marzo 28 de 2015

Aceptado: abril 25 de 2015

## Resumen

---

La presente investigación nace de la inquietud que se genera en la autora al evidenciar el desempeño de los estudiantes en las diferentes clases como Artes Dancísticas, Expresión Corporal y Artística, y algunos entrenamientos de diferentes selecciones de la Universidad; también al desconocimiento y la falta de interés que existe, no solo en sus estudiantes sino en los maestros de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás frente al tema de conciencia corporal y movimiento.

Teniendo como base la importancia de ambos temas y la diferencia que se generaría no solo en los practicantes de los diferentes deportes, sino también en la facultad al implementar en sus clases, tanto prácticas como teóricas, estos conocimientos.

**Palabras clave:** conciencia corporal, habilidades motrices, percepción, técnica de Alexander.

---

\* El presente artículo es producto del proceso en trabajo de grado, adscrito a la Línea de investigación Estudios sociales del cuerpo y el movimiento, grupo de investigación Cuerpo, Sujeto y Educación de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. La autora perteneció durante cinco semestres al semillero de dicha línea. El documento busca que el lector entienda qué es la conciencia corporal y el por qué de su importancia en el campo del deporte, no solamente en un campo práctico sino también en un campo teórico, ya que es un tema del cual pocos han tenido inquietud.

\*\* Estudiante de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. Bogotá. Colombia. Correo electrónico: vivian.rodriguez@usantotomas.edu.co.

## Body awareness in development of motor skills in students first cycle faculty of physical culture, sport and recreation University of Santo Tomás.

### Abstract

---

This research stems according to the concern generated in the author of the article to demonstrate the performance of students in different classes as dancistic Arts, Artistic and Corporal Expression and training some different selections of the University, also the ignorance and the lack of interest that exists not only students but also the teachers of the Faculty of Physical Culture, Sport and Recreation at the University Santo Tomás address the issue of body awareness and movement.

On the basis of the importance of both issues and the difference that would be generated not only practitioners of different sports to do them, but also the ability to implement in their classes these both practical and theoretical knowledge.

**Keywords:** Body awareness, motor skills, perception, Alexander technique.

## Introducción

En la tesis de Alcalde, Panes y Valenzuela (2009) hablan de la siguiente clasificación respecto a conciencia:

La conciencia ha sido tema recurrente de estudio en diferentes áreas del conocimiento. Suele dividírsele en diferentes partes, como por ejemplo la conciencia fenoménica que es la encargada de construir imágenes mentales o de apariencia mental de la cosa en sí externa, pero que no puede capturar la realidad pura de la cosa en sí; la consciencia que la fortalece con imágenes mentales, la apariencia mental de las cosas, las experiencias internas del sujeto. Otro ejemplo es la conciencia monitora, la cual está relacionada con la atención y con la interpretación del cerebro como instrumento de control y extendido a todos los circuitos cerebrales relacionados con el entorno y del propio interior íntimo. (pp. 25-26)

En este trabajo, el foco será lo que a conciencia corporal respecta, según García (2003):

La conciencia corporal tiene que considerarse dentro del contexto global del proceso de desarrollo del individuo. Ontogenéticamente, el niño tiene, en un principio, una noción global de su cuerpo, que, poco a poco, se va a ir haciendo cada vez más articulada; es decir, va adquiriendo la noción de que el cuerpo posee límites definidos y de que sus partes están interrelacionadas y unidas, formando una estructura bien definida. (pp. 31-32)

Solemos separar la conciencia corporal de las experiencias vividas cotidianamente, sin darnos cuenta que están estrechamente ligadas, pues, aunque no se genere esa conciencia de todo el proceso que se necesita para mover una mano, el brazo, caminar, alzar un pie, entre otras, mediante la conciencia corporal se genera la amplitud, la estética de cada movimiento; y no hablando en un campo netamente estético, sino entrando en un contexto de salud. Un claro ejemplo es estar sentado; si analiza cómo se encuentra su postura en este momento, muy seguramente estará encorvado, con el peso del cuerpo sobre el coxis y no sobre los isquiones, con los hombros contráidos. Es justamente allí donde se inicia el proceso de conciencia corporal en algo tan básico como es sentarse adecuadamente.

La conciencia corporal sirve para modificar las respuestas emocionales y motoras. Aunque se debe tener en cuenta que se entra en un proceso de “retroalimentación” porque el movimiento consciente incrementa la conciencia corporal y la relajación.

Una práctica en la que de modo privilegiado se expresa el cuerpo en el movimiento, es el deporte, pues su principal eje de trabajo es precisamente el cuerpo, sin importar la elección y como se desarrolle el mismo.

Para los deportistas es supremamente importante tener bien desarrollados los patrones básicos de movimiento y las capacidades coordinativas y condicionales, pues independientemente del deporte, el deportista debe saber desplazarse en diferentes direcciones, hacer cambios de velocidad, saber atrapar, lanzar, caminar, correr, saltar, entre otras.

Si hablamos de habilidades motrices, según el trabajo para obtener la titulación en Licenciada en Fisioterapia de Vaca (2015) la competencia de un sujeto frente a un objeto generará frente a ese objeto respuestas motoras y el movimiento por ende desempeñará un papel primordial e insustituible (p. 34).

Otros factores condicionantes que interesan a este trabajo por su unión con conciencia corporal hacen referencia a todas las vivencias que ocurran después de su nacimiento, ya que son consecuencia de su experiencia y aprendizaje.

Tras una observación realizada en la clase de “Expresión corporal”, para diagnosticar cómo se encontraban los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás, y evidenciando que la gran mayoría son practicantes de algún deporte, existe una debilidad en lo que a conciencia corporal respecta. Sus patrones básicos de movimientos son rígidos, pesados y confusos, y aunque estaban realizando patrones de movimientos sencillos, se presentaban ciertos errores al desplazarse de un lado a otro, pues no tenían mucha claridad; la manera en cómo se comunicaban corporalmente con sus compañeros no era la mejor, pues se dividieron por grupos para crear una propuesta coreográfica, y aunque se la sabían, no había conexión entre ellos; además de mirar hacia otro lado, su cuerpo estaba excesivamente relajado y no proyectaba mayor cosa, ya que en algunas ocasiones ni sus mismos compañeros les entendían.

Teniendo la oportunidad de presenciar de manera visual, dicha clase, se hace evidente la falta de conocimiento que se tiene de ser consciente del

cuerpo, ya que al pedirles a diferentes estudiantes que se desplazaran en diagonal, cambiaran el frente y realizaran lo mismo, se generó en ellos una pérdida de la orientación, donde la lateralidad entró a jugar, y perdieron la noción de donde debían ir, confundiendo cuál era el frente, dónde quedaba la derecha y la izquierda. La solución a lo que se les pedía era muy sencilla, pues independientemente de que cambie el frente, la derecha siempre será la derecha, y lo mismo pasará con la izquierda.

Para un estudiante de Cultura Física, la relación con el cuerpo es fundamental, y la observación realizada develó ciertas limitaciones de varios sujetos. No es suficiente con conocer el funcionamiento fisiológico y morfológico del cuerpo, sino que además se debe tener conciencia de dónde y cómo mueve cada músculo, hasta dónde puedo extenderlo, hasta dónde puedo encogerlo, qué tipo de movimientos puedo realizar con estos, qué tan independiente puede llegar a ser cada parte corporal, y qué tan consciente logro ser de cada uno de estos segmentos.

Tomando como base los estudiantes de primer ciclo de la Universidad Santo Tomás, de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación puede afirmarse que se trata de personas que ya pasaron por una iniciación deportiva y un desarrollo deportivo; personas cuyos patrones básicos de movimiento y capacidades coordinativas y condicionales por deducción, están consolidadas. Sin embargo, lo que se observa es que aún hay falencias en las capacidades anteriormente mencionadas.

En consecuencia, resulta pertinente para este proyecto ocuparse de la siguiente pregunta de investigación ¿De qué manera influye la conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás?

Debido a la gran cantidad de jóvenes que desean desenvolverse en el campo deportivo, donde deben dar inicio a una profesionalización, pero que como base ya deben estar formados en lo que a desarrollo de habilidades motrices respecta, es conveniente desarrollar la investigación que pueda propiciar la realización de un programa que potencie la conciencia corporal y así mismo mejorar la técnica deportiva o la calidad del gesto deportivo, ya que si existiera esta conciencia corporal en un joven que hasta ahora se va a iniciar en el campo deportivo, su técnica deportiva mejoraría ostensiblemente, la calidad de esta cambiaría, y sería entonces un deportista más completo, ya que su parte física, mental y personal estaría involucrándose.

Los resultados de este proyecto podrían contribuir a la creación de un programa que incorpore en sus entrenamientos estrategias pedagógicas y actividades que potencialicen y desarrollen la conciencia corporal, lo cual, por otra parte, acercará más al deportista al conocimiento de sí mismo a través de lo que su cuerpo le informa en cada momento, de manera consciente.

Su implementación favorecerá el rendimiento que tendrá el deportista, mejorando entonces el gesto deportivo y la calidad del mismo, innovando en el entrenamiento convencional y llevando al mercado deportistas más completos e integrales en su formación.

La ejecución de este proyecto de investigación beneficiará principalmente a los estudiantes que estén en un proceso de desarrollo deportivo, así como también a docentes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás con el fin de innovar en este campo tan competitivo como lo es el deportivo. También será de beneficio a quien desee iniciar su carrera deportiva y quiera hacer un mejor aprovechamiento del entrenamiento del deporte que haya elegido apropiando de manera consciente (y no solo ejecutando automáticamente) cada movimiento, y “escuchando su cuerpo” de modo que también pueda regular las cargas conforme a ello.

De igual manera, los resultados de este proyecto serán de interés para los profesores que se desempeñen en la iniciación y el desarrollo deportivo y motor, y básicamente a todas las personas interesadas en el deporte, para que puedan darle un mejor aprovechamiento al entrenamiento específico de cada disciplina, inculcando en sus estudiantes y entrenados la conciencia corporal y la mejoría en sus técnicas deportivas.

## Marco conceptual

Según Santamaría, Milazzo, Quintana y Rodríguez (2005) la conciencia corporal es:

Un medio para cambiar y modificar las respuestas motoras y emocionales, pues sirve para conocer el propio cuerpo global y segmentario, elementos principales de cada una de las partes su cuerpo en sí mismo y en el otro, movilidad-inmovilidad, cambios posturales (tumbado, de pie, de rodillas, sentado...), desplazamientos, saltos, giros (de unas posturas a otras),

agilidad y coordinación global, noción y movilización del eje corporal, equilibrio estático y dinámico, lateralidad, respiración, identificación y autonomía, control de la motricidad fina, movimiento de las manos y los dedos, coordinación óculo-manual y expresión y creatividad. (p. 6)

Lo que se desea lograr en el trabajo es la conciencia corporal de manera interpersonal, para que cuando se logre esa conciencia, se pueda trabajar de manera grupal para un entendimiento en los deportes de conjunto o individuales. Sobre esto, Santamaría et al. (2005) define que:

Para llegar a tener un desarrollo óptimo de la conciencia corporal se deben de tener en cuenta los siguientes aspectos: tomar conciencia del cuerpo como elemento expresivo y vivenciado. Conocer, desarrollar y experimentar los elementos de la expresión: espacio, tiempo y movimiento y todas sus combinaciones. Conocer, desarrollar y favorecer la comunicación intra-personal, interpersonal, intra-grupal e intergrupal. Trabajo en grupo. Vivenciar situaciones que favorezcan el auto-conocimiento, la percepción, sensibilización, desinhibición, un clima de libertad y creatividad. Se acerca más a la definición de conciencia corporal que se desea para este trabajo que involucra el ámbito deportivo.

Para poder lograr un óptimo desarrollo del programa de conciencia corporal que se desea hacer en el trabajo, se debe tener en cuenta que se debe iniciar de lo micro a lo macro, comenzando con la reeducación de cada extremidad para lograr un máximo desarrollo del cuerpo en su totalidad. (p. 6)

Según Alcalde, Panes & Valenzuela (2009):

Cuando se realiza el método de reeducación sobre una extremidad y luego se le pide a alguien que preste atención a la zona o área, ésta cambia su estado de conciencia corporal, ya que el mapa interior del cerebro desarrolla una imagen en la estructura nerviosa, desde la cabeza con todos sus sentidos (visual y auditivo). Esto hace que se produzca un cambio de información debido a la nueva entrada de estímulos y así se modifica el tono postural. (p. 26)

Además, Centeno et al. (2009) también hablan acerca del aprendizaje:

Una primera etapa del proceso de aprendizaje corresponde a una exploración de cada músculo, su función o funciones y su manejo en la

contracción y distensión. Aislar el trabajo de un solo músculo que actúa sobre un miembro corporal determinado. En relación al movimiento, es importante el descubrimiento individual de los mecanismos fisiológicos normales que los posibilitan. (p. 27)

Es importante además inculcar dentro del proceso de la conciencia corporal que se realizará la relajación, pues es la que permitirá desacondicionar al cuerpo de los malos hábitos adquiridos en el empleo del cuerpo y adquirir los nuevos hábitos en la fase de reeducación.

Ahora, respecto a las habilidades motrices, que son componente esencial en el desarrollo de la conciencia corporal, se encuentran en tres grandes grupos, las cuales están clasificadas, según la Biblioteca temática (2009) en: deporte en habituales, que corresponden a las que hacemos diariamente, las profesionales que se ven en un ámbito laboral, y por último las de ocio. De otra parte, la revista digital EFDeportes (2010) habla acerca de las habilidades motrices básicas entre las que abarcan: Los desplazamientos, los saltos, los giros y el manejo y control de objetos.

Tomando lo planteado por la revista digital EFDeportes (2010) como referencia y consultando el diccionario Oxford de Medicina y Ciencias del Deporte, el desplazamiento es el “vector que describe la distancia recorrida por un objeto en una dirección dada. Se mide como la longitud de una línea recta trazada entre las posiciones inicial y final de un cuerpo” (p. 202); saltar es “elevarse del suelo u otra superficie con impulso para caer en el mismo lugar o en otro” (p. 674).

Con base en los planteamientos anteriores, para el presente estudio se tomó como técnica de intervención la “Técnica de Alexander”, en la que Coria (2008) relata que:

Es un método de reeducación psicofísica creado por Frederick Matthias Alexander (1869-1955), que nos enseña a usarnos a nosotros mismos más eficientemente en todas las actividades de nuestra vida, ayudándonos a reconocer y modificar malos hábitos posturales, de coordinación y de reacción, y contribuyendo de esta manera a nuestra salud y bienestar. Algunos beneficios derivados de la aplicación de la técnica son: lograr equilibrio sin rigidez, mejorar la coordinación, facilitar la respiración y el habla, moverse más libremente y con menos esfuerzo, estar alerta y focalizado sin tensión, modificar malos hábitos posturales, descansar mejor.



También actúa en forma preventiva al permitir un control efectivo de la tensión muscular inadecuada. (p. 2)

## Metodología

El enfoque que se eligió es mixto, el cual tuvo dos fases, una cuantitativa y otra cualitativa.

En la primera fase, el tipo de estudio que se escogió fue cuasi-experimental, donde se encuentran cuatro hipótesis, la primera hipótesis (HI) es “Los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación que participaron en experiencias de conciencia corporal en la técnica de Alexander mejoraron sus habilidades motrices”, la segunda hipótesis (HN) es “Los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación que participaron en experiencias de conciencia corporal en la técnica de Alexander no mejoraron sus habilidades motrices”, la tercer hipótesis (HA) es “Los estudiantes de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación que participaron en experiencias de conciencia corporal en la técnica de Alexander no presentaron ningún cambio en sus habilidades motrices” y por último, la cuarta hipótesis (HE) “Los estudiantes que participaron en el programa mejoraron sus habilidades motrices a diferencia de los que no realizaron el programa con la técnica de Alexander”.

El tipo de estudio fue cuasi-experimental y allí se encuentran dos variables.

La primera es la variable dependiente la cual es el desarrollo de habilidades motrices cuya definición conceptual es:

Considera una serie de acciones motrices que aparecen de modo filogenético en la evolución humana, tales como marchar, correr, girar, saltar, lanzar, recepcionar. Las habilidades básicas encuentran un soporte para su desarrollo en las habilidades perceptivas, las cuales están presentes desde el momento del nacimiento, al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. (Pizarro, 2011, p. 5)

Se diseñan las definiciones operacionales de la siguiente manera: puntuaciones obtenidas en un test de A(Agilidad), Co(Coordinación), Eq(Equilibrio).

La segunda es la variable independiente la cual es el programa de conciencia corporal donde se manejó la Técnica de Alexander cuya definición operacional es la presencia o ausencia de la condición experimental.

Los instrumentos que se emplearon para medir las habilidades motrices fueron tres, uno para evaluar la agilidad (Illinois), un test para la coordinación dinámica general y un test para el equilibrio dinámico.

En cuanto a la aplicación se tuvo en cuenta la descripción y explicación de cada ejercicio para aclarar cualquier duda del participante al respecto y motivar a los alumnos para alcanzar niveles superiores de rendimiento.

La población fueron los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. La selección definitiva se determinó bajo una muestra no probabilística, ya que no se puede depender del tiempo de todos, sino de los que realmente deseen participar en la investigación y reúnan los criterios de inclusión los cuales son: que sean estudiantes de la Universidad Santo Tomás, de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, que deseen participar de la investigación y que tengan disponibilidad de 2 días a la semana.

En la fase dos, la fase cualitativa el tipo de estudio fue fenomenológico ya que se profundizó en experiencias subjetivas de los estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación. Este abordaje permitió la comprensión de manera en que los estudiantes perciben y entienden su corporalidad, y la forma en que sus habilidades motrices se manifiestan. Para lo cual se realizó una entrevista semi-estructurada para entender la experiencia de cada estudiante antes, durante y después de realizar la prueba de equilibrio.

## Resultados

Los resultados que se presentan a continuación son muestra de los test que se realizaron como diagnóstico para ver en qué condiciones estaba cada persona, además de indagar si se tenía algún conocimiento acerca de qué era conciencia corporal, si les era familiar el término o si por lo contrario no sabían qué era o nunca lo habían escuchado.

Para la prueba de agilidad (Illinois) se explicó a cada persona el recorrido que debían hacer y se aclararon dudas antes de iniciar para que

todo estuviese claro y esto no sumara tiempo en contra. Se evidenció que los hombres fueron quienes realizaron menor tiempo a comparación de las mujeres, sin embargo, también fue visible que los hombres al buscar hacer menor tiempo no tenían en cuenta todo su cuerpo para desplazarse, no usando ambos brazos como lo indica la técnica de carrera, pues en general las manos estaban sin ninguna forma específica, algunos las tenían caídas, en puño, una en puño y la otra sin forma, descolgadas, entre otras posturas.

Para la prueba de coordinación dinámica general, debían realizar 5 saltos con la condición de caer en el mismo lugar las 5 veces, para esto se delimitó la zona en un cuadrado de 50 cm x 50 cm. Se evidenció que ninguno tenía conocimiento del espacio, pues la mayoría pisaba la línea de enfrente de ellos o la de atrás, además de perder el equilibrio por buscar caer en la zona delimitada.

Por último, en la prueba de equilibrio dinámico debían caminar ida y vuelta 3 veces encima de una barra de equilibrio colocando un pie delante del otro; allí se evidenció que tenían poco equilibrio y para compensar pesos se iban más hacia su lado dominante, y algunos perdían el equilibrio hasta el punto de caerse.

En términos generales era evidente lo “poco conscientes” de su cuerpo al no emplearlo de la mejor manera, minimizando el gasto energético y rindiendo mucho mejor en las pruebas que se les realizó.

En cuanto a la entrevista resultó interesante evidenciar cómo percibían su cuerpo durante la prueba de equilibrio y luego compararla con el antes y el después de la misma; se destacan sensaciones de inconformidad, desafío, mejoría, inquietud, desconfianza del mismo cuerpo, pero sobre todo desconocimiento frente a su cuerpo y al término de conciencia corporal.

## Interpretación y discusión

En el libro *Historia del Cuerpo*, Corbin, Courtine y Vigarello (2006) dan el punto de vista de Laban “Vibratil en esencia, la movilidad es, a ojos de Laban, la vía real para despertar la «memoria involuntaria»” (pp. 390-391). En efecto, y compartiendo la perspectiva de Laban, la realidad de ahora; es la de un ser dependiente de la tecnología, de la necesidad de estar todo el tiempo conectados a internet y esto a futuro causará problemas morfológicos y

posturales sobre todo en las cervicales, pues desde ya se puede evidenciar el empobrecimiento que se tiene posturalmente hablando y la nueva postura (cabeza abajo y espalda curvada) que poco a poco se le va dando al cuerpo.

Teniendo como base lo anterior, para este trabajo se toma al cuerpo como el cuerpo hablante, donde cada dolor o sensación extraña se convierte en aviso que este da para tener prevención acerca de lo que más adelante pudiese ocurrir, aunque esas dolencias o sensaciones muchas veces se convierten en voces mudas, pues no se escuchan hasta que existe una limitación, tómesese como lesión, fractura etc...

Para evitar todo lo anterior, Corbin, et al. (2006) hablan acerca de una técnica empleada en danza en la cual el trabajo es perceptivo:

Esta técnica, llamada *contact improvisation* o «danza contacto», que su creador califica de «forma perceptiva», coloca el sentido del tacto en su centro. De los cinco sentidos tradicionales, el tacto es el único que comporta una reciprocidad inmanente: no se puede tocar sin ser tocado. Si se requiere una mínima de dos personas para que nazca una danza contacto, el número de participantes no es limitativo. Todas las superficies del cuerpo, excepto las manos, pueden servir para tocar al compañero y ser movilizadas como apoyo para abandonar su propio peso o recibir el del otro. Sigue un «diálogo ponderal en el que «por la esencia misma del tacto [...], surge una interacción que lleva a dos personas a improvisar juntas como en una conversación». (pp. 394-395)

Basándose en lo anterior surge una idea: ¿Qué pasaría si este tipo de danza se tuviese en cuenta para todos los deportes de conjunto? Probablemente algunos consideren que es una idea loca, absurda o descabellada, pero siendo así, probablemente el trabajo en equipo aumentaría notablemente potenciando el talento individual y del equipo, pues se conocería prácticamente en su totalidad, todo el potencial que podría llegar a dar cada deportista si en vez de pensar en sí solo pensara en cómo potenciar la jugada para que el resultado sea favorecedor para su equipo, no para él. Probablemente se llegaría a niveles altísimos aprovechando cada fortaleza y habilidad que tiene cada persona. Esto se corrobora con lo que Corbin et al. (2006) aseguran:

La conciencia aprende a ser un «testigo tranquilo» del surgimiento de lo desconocido, en lugar de bloquearlo, de donde procede una capacidad

de aprendizaje que se acrecienta enormemente. La danza contacto busca nuevas alianzas, nuevas circulaciones entre los niveles de organización conscientes e inconscientes que determinan la emergencia del movimiento. (p. 395)

Según lo relatado anteriormente, y encontrando que varias definiciones dan a entender que el cuerpo es un objeto, para este trabajo se quiere desmentir esa afirmación, pues si el cuerpo fuese un objeto, este objeto no sentiría, no hablaría, no transmitiría sensaciones, pues un objeto es un algo inerte, sin vida. Costa (2006) relata en virtud de su cuerpo:

Es en esa instancia en la que ya no observamos nuestra relación con el mundo desde un yo pensante o reflexivo; antes que nada, somos en el mundo, y somos en el mundo en virtud de nuestro cuerpo. De manera que al fin y al cabo es la percepción de éste la que nos ofrece esa instancia de significación inmanente, de saber implícito y poco claro que conocemos en tanto lo vivimos. Esta percepción no es ya una operación de la conciencia reflexiva sino una modalidad intencional en virtud de nuestro cuerpo. (p. 5)

Con todas las posturas anteriormente mencionadas, sería de interés para este trabajo más información acerca de la conciencia corporal, del cuerpo hablante, latente, pensante, para lo cual sería importante buscar formas de entrenar el cuerpo potenciando no solamente su musculatura, tendones y articulaciones, pues es algo que ya está en diferentes versiones, sino escuchando e ir despertando conciencia del mismo y ser un todo, un único, sin apartar cuerpo, mente y corazón.

## Conclusiones

Realizando diferentes observaciones a grupos del primer ciclo en la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación, se evidenció un desconocimiento a lo que a conciencia corporal respecta, al igual que el desconocimiento del mismo cuerpo al no tener el control y el manejo del mismo en las diferentes clases prácticas donde requerían usar varias partes del cuerpo al mismo tiempo.

Se genera la duda del por qué no se tiene la conciencia del cuerpo, que para estudiantes que trabajan con él en el diario vivir deberían tener,

además de tener el interrogante del por qué en las carreras como lo son Cultura Física, Deporte y Recreación, Educación Física o Licenciatura en Educación Física no trabajan la conciencia corporal con el fin de ir educando al gremio en este tema que es fundamental para cualquier campo que use el cuerpo.

Se evidencia una deficiencia en la parte académica al no abordar nada referente al tema, al dejar de lado todo lo referente a conciencia corporal, imagen corporal, entre otros términos similares, pues a manera personal sería como Universidad y para mis pares la parte innovadora que los demás no tienen.

Se reitera la importancia de esta investigación y se mantiene en pie la pregunta problema, a causa de evidenciar errores en las observaciones realizadas y evidenciar hasta qué punto de conciencia corporal se podía llegar o perder cuando este no era su objetivo en las clases prácticas.

## Referencias

- Alcalde, C. M., Panes, D. I., & Valenzuela, M. A. (2009), *Conciencia corporal y desarrollo del lenguaje: una alianza estratégica imprescindible*. (Tesis segunda titulación, Universidad Academia Humanismo Cristiano). Recuperado de: <http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/528/Tesis%20tpdif10.pdf?sequence=1>
- Corbin, A., Courtine, J. & Vigarello, G. (2006). *Historia del cuerpo (III) El siglo XX*. España: Santillana.
- Coria, P. (2008). La Técnica de Alexander. *La Técnica de Alexander*. Recuperado de: <http://www.tecnicaalexander.com.ar/la%20tecnica%20alexander.html>
- Costa, M. (2006). La propuesta de Merleau-Ponty y el dualismo mente/cuerpo en la tradición filosófica. *Revista de Filosofía. A parte Rei*. (47). Recuperado de: <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/malena47.pdf>
- García, H. (2003). *La danza en la escuela*. Barcelona: INDE Publicaciones. Recuperado de: [https://books.google.com.co/books?id=s3EdPFYs6\\_8C&pg=PA31&dq=DEFINICION+DE+CONCIENCIA+CORPORAL&hl=es&sa=X&ei=1qMzVe6eBtGUsQT\\_jYH4BQ&redir\\_esc=y#v=onepage&q=DEFINICION%20DE%20CONCIENCIA%20CORPORAL&f=false](https://books.google.com.co/books?id=s3EdPFYs6_8C&pg=PA31&dq=DEFINICION+DE+CONCIENCIA+CORPORAL&hl=es&sa=X&ei=1qMzVe6eBtGUsQT_jYH4BQ&redir_esc=y#v=onepage&q=DEFINICION%20DE%20CONCIENCIA%20CORPORAL&f=false)
- Pizarro, M. (2011). Concepto de habilidad motriz en educación física: los desplazamientos. *Revista Extrema sobre Formación y Educación PaidereX*.II(3),

Recuperado de: <http://revista.academiamestre.es/2011/03/concepto-de-habilidad-motriz-en-educacion-fisica-los-desplazamientos/>

Santamaría, S., Milazzo, L., Quintana, A. & Rodríguez, R. (2005). Desarrollo expresivo de sentidos y sensaciones. *Monografías*. Recuperado de: <http://www.monografias.com/trabajos16/elementos-psicomotricidad/elementos-psicomotricidad.shtml#ixzz32JrAjbRo>

Vaca, J. (2015). *Efecto de facilitación de las reacciones de equilibrio sobre la habilidad del salto en niños con síndrome de down*. (Trabajo de Titulación Licenciada en Fisioterapia). Universidad de Las Américas. Recuperado de: [http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3046/1/UDLA-EC-TLFI-2015-04\(S\).pdf](http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/3046/1/UDLA-EC-TLFI-2015-04(S).pdf)