



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

“PSICOMOTRICIDAD Y TRASTORNOS EN EL APRENDIZAJE LECTOESCRITOR. CÓMO EVITARLOS DESDE LA INFANCIA”

AUTORÍA CELIA M ^a RUIZ AHUMADA
TEMÁTICA EDUCACIÓN ESPECIAL, LECTOESCRITURA
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL Y PRIMARIA

Resumen

El presente artículo, comienza haciendo una delimitación del término psicomotricidad, su definición y el porqué de su importancia; relatando, a continuación, cual es la relación existente entre ésta y las alteraciones en los aprendizajes que se dan en la escuela. Para evitar éstas alteraciones se enumeran, también, una serie de actividades con las que se puede trabajar desde edad temprana para conseguir el máximo desarrollo corporal del alumnado.

Palabras clave

- Psicomotricidad.
- Alumnos/as.
- Educación infantil y primaria.
- Trastornos.
- Actividades.

1. DEFINICIÓN DEL TÉRMINO PSICOMOTRICIDAD Y SU RELACIÓN CON LAS ALTERACIONES EN LOS APRENDIZAJES ESCOLARES.

Para llegar a conocer y comprender cuales son los elementos básicos de la psicomotricidad, se debe comenzar analizando que es la psicomotricidad. Llegar a entender el cuerpo humano de una manera global, ya que la psicomotricidad tiene como fin permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que lo rodea. Su objetivo principal es el desarrollo de las posibilidades motrices, expresivas y creativas (del individuo en su globalidad) a partir del cuerpo, lo que lleva a centrar su



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

actividad e investigación sobre el movimiento y el acto, incluyendo todo lo que se deriva de ello: disfunciones, patologías, educación, aprendizaje, etc.

La psicomotricidad ocupa un lugar importante en la educación infantil y los primeros niveles de la primaria en razón de que se reconoce que existe una gran interdependencia entre los desarrollos motores, afectivos e intelectuales. La psicomotricidad es la acción del sistema nervioso central que crea una conciencia en el ser humano sobre los movimientos que realiza a través de los patrones motores, como la velocidad, el espacio y el tiempo.

Podemos comprobar la importancia de la psicomotricidad en la educación al hablar de las alteraciones de los aprendizajes escolares. En efecto, a menudo encontramos niños/as que, sin motivo aparente, presentan graves dificultades en el aprendizaje de la lectura, escritura, ortografía y cálculo. Estos niños/as parecen tener, sin embargo, una inteligencia normal, y han recibido una enseñanza igual al resto de los niños/as de su edad. Los refuerzos que se realizan para que superen sus dificultades parecen no tener éxito y éstos niños/as arrastran sus dificultades curso tras curso, con sólo pequeñas mejorías. Estos trastornos, conocidos con los nombres de Dislexia, Disgrafía, Disortografía y Discalculia, se producen, entre otros motivos, por alteraciones de la psicomotricidad.

Gran parte de estos problemas se podrían evitar si se atendiese adecuadamente la educación corporal, ya que estos trastornos pueden ser debidos a una deficiente discriminación visual y auditiva, así como, a una mala organización y estructuración espacio-temporal.

2. PRINCIPALES DIFICULTADES EN EL APRENDIZAJE RELACIONADAS CON ALTERACIONES EN LA PSICOMOTRICIDAD.

2.1. Dislexia

Se define como un síndrome determinado que se manifiesta como una dificultad para la distinción y memorización de letras o grupos de letras, falta de orden y ritmo en la colocación y mala estructuración de las frases, afectando tanto a la lectura como a la escritura.

En general, la dislexia sería la manifestación en el campo pedagógico de una serie de trastornos que pueden presentarse globalmente, aunque es más frecuente que aparezcan algunos de ellos de forma aislada. Estos trastornos son:

- ✓ Mala lateralización: los niños que presentan alguna alteración en la evolución de su lateralidad suelen llevar asociados trastornos perceptivos, viso-espaciales y de lenguaje, que vienen a constituir el eje de la problemática del disléxico.
- ✓ Alteraciones de la psicomotricidad: presentan inmadurez psicomotriz, torpeza general en sus movimientos, poca gracia en su realización, falta de ritmo y de equilibrio estático y dinámico.
- ✓ Conocimiento deficiente del esquema corporal: sobre todo la distinción de derecha e izquierda referida al propio cuerpo. El niño mal lateralizado, al tener una imagen corporal deficiente, carece de los puntos de referencia precisos para su correcta orientación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

- ✓ Desorientación espacio-temporal: toda percepción espacial se sustenta sobre la estructura del conocimiento del propio cuerpo. También, el concepto que tenga de arriba-abajo, delante-detrás referido a sí mismo lo proyectará en su conocimiento de las relaciones espaciales en general. El aprendizaje de la lectoescritura está muy condicionado por estos conceptos. Así, el niño que no distingue arriba-abajo, tendrá dificultad en diferenciar letras como la “u” y la “n”, la “b” y la “p”..., el que no conozca los conceptos derecha-izquierda, la tendrá en reconocer letras con formas simétricas como por ejemplo “d” y “b”, “p” y “q”..., aunque también pueden darse confusiones mixtas como por ejemplo “b” y “q”, “d” y “p”, etc. Con respecto a la distinción delante-detrás, su alteración se manifestará más bien en un cambio de las letras dentro de las sílabas (ejemplo: “le” por “el”). Igualmente sucede con la orientación temporal. El niño que carece de ello tendrá problemas para los aprendizajes en los que intervengan los conceptos antes-después o estructuras rítmicas.
- ✓ Trastornos de la percepción: es frecuente encontrar trastornos vinculados a la percepción auditiva y visual y que, no presentan propiamente un déficit. Los niños/as que presentan algún desorden perceptivo de este tipo, tiene dificultad para el reconocimiento y diferenciación de las letras, lo cual, unido a las alteraciones espacio-temporales, da como resultado un trastorno escolar.
- ✓ Alteraciones de los procesos de atención: el estado de atención se acompaña de reacciones en la tensión muscular y en la respiración. Por ello, los niños/as que no han conseguido controlar su respiración y tensión muscular, suelen tener grandes dificultades en concentrar su atención en tareas de tipo escolar con las consiguientes repercusiones educativas que tal dificultad supone.
- ✓ Déficits en el procesamiento verbal: el problema verbal de los niños disléxicos no es conceptual, sino que surge al abstraer y generalizar la información verbal en tareas de transferencias de información o para establecer integraciones visoverbales.

2.2 Disgrafía

La disgrafía es un trastorno de tipo funcional que afecta a la calidad de la escritura del sujeto, al trazado o a la grafía. Entre las causas que la producen se encuentra la mala motricidad, incorrecto afianzamiento del esquema corporal y espacial, y mala lateralidad, entre otras.

2.3 Disortografía

La disortografía se puede definir como el conjunto de errores de la escritura que afectan a la palabra y no a su trazado o grafía. Para algunos autores, es la secuela de la dislexia no completamente superada, y puesta de manifiesto por una dificultad para estructurar gramaticalmente.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

Ésta dificultad se centra en la aptitud para transmitir el código lingüístico a través de los grafemas o letras correspondientes, respetando la asociación correcta entre los fonemas y sus grafemas, las peculiaridades ortográficas de algunas palabras y las reglas de ortografía.

3. RELACIÓN DE ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LOS PARÁMETROS PSICOMOTRICES

De lo anterior se deduce la importancia de la psicomotricidad en la educación infantil y primeras etapas educativas, como prevención de estas posibles alteraciones en los aprendizajes escolares posteriores.

A continuación se desarrollan una serie de actividades, a modo de ejemplo, con las que poder trabajar todos y cada uno de los factores que influyen en el proceso de desarrollo humano, los cuales son básicamente la coordinación (expresión y control de la motricidad voluntaria), la función tónica, la postura y el equilibrio, el control emocional, la lateralidad, la orientación espacio temporal, el esquema corporal, la organización rítmica, las praxias (habilidades motoras adquiridas), la psicomotricidad fina, la relación con los objetos y la comunicación (a cualquier nivel: tónico, postural, gestual o ambiental).

3.1. Coordinación

- Siameses. Por parejas, los miembros se unen atándose por el tobillo con una cuerda (la pierna derecha de uno con la izquierda del otro). Después han de experimentar con los desplazamientos (caminar, correr) y los saltos. Deben probar en las diversas direcciones y con distintas velocidades.
- La pelota en el corro. Los niños/as se colocan en corro y se pasan la pelota unos a otros de diferentes maneras: rodando, de izquierda a derecha, etc.
- La bicicleta. Los niños/as por parejas y cada uno con un aro. Uno en la rueda delantera y otro en la trasera. La trasera irá siempre como la delantera (más despacio, más rápido, en zigzag, parándose, etc.).
- Ordenes. Los niños/as siguen las nuestras instrucciones, las cuales consistirán en ordenarle que hagan dos cosas a la vez con su cuerpo. Por ejemplo: correr agitando los brazos hacia arriba, andar botando una pelota, trotar dando pasos de dos en dos...

3.2. Tonicidad

- Abrazo de amigos. Los niños se desplazan libremente por el aula mientras suena una música y cuando ésta se detiene, tienen que encontrarse uno a otro y abrazarse durante 5 segundos. Luego continúa la música y al detenerse se encontrarán con otro, así hasta que todos se hayan abrazado con todos. En el abrazo se nota el tono del otro en contraste con el propio.
- Ciegos y lazarillos. En parejas, uno de los miembros se venda los ojos y es guiado por el otro a través de diversos lugares; se debe salir del aula para subir/bajar escaleras, pisar



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

sobre otras superficies, etc. El lazarillo sólo habla cuando el ciego llegue a obstáculos. Transcurridos entre 5 y 10 minutos se cambia lo papeles.

○ Ejercicios de tono:

- ⇒ En la posición de pie podemos realizar ejercicios de movimientos de los brazos.
- ⇒ Flexionar el tronco hasta llegar con las manos al suelo, flexionar las rodillas, sentarse y por último regresar a la posición inicial.
- ⇒ Hacer movimientos con las distintas articulaciones como si fueran marionetas.
- ⇒ En la posición de sentado podemos subir y bajar los brazos alternativamente.
- ⇒ Sentados con las manos en la nuca, pasaremos a la posición de supino muy lentamente.
- ⇒ Sentarse de formas diferentes, levantándose sin apoyar las manos.
- ⇒ Sentados, pasar un balón por debajo de las piernas.
- ⇒ Estando de rodillas, llevaremos los brazos al suelo y nos sentaremos sobre los talones. Igualmente podremos hacer ejercicios de flexionar el tronco y extender los brazos hasta colocarlos horizontalmente al suelo.
- ⇒ En la posición de acostado, haremos movimiento coordinados de brazos y piernas.
- ⇒ Andar de cuclillas hacia delante y hacia atrás. Este ejercicio también podemos utilizarlo con la motivación de entrar dentro de los aros de colores o saliendo de los mismos.

3.3 Postura y Equilibrio

- Tentetieso. Se sitúan por parejas uno delante del otro. El que está delante cierra los ojos y el que está detrás coloca sus manos muy cerca, pero sin tocar, de la parte superior de la espalda de su compañero/a. El de delante se balancea de forma lenta, pero cada vez más amplia y el de atrás impide que caiga volviéndolo a su posición original. Transcurridos 5 minutos se cambian los papeles.
- Equilibrio sobre balones y rodillos. En parejas uno de los miembros se sube sobre el balón o rodillo e intenta mantenerse sobre él con la ayuda del otro. Después se cambian los roles.
- Caminar sobre bancos rusos y varillas.
- Caminar de puntillas.
- Saltar desde una altura de 20 cm., saltar con los pies juntos hacia dentro de un aro o hacia fuera. En este momento, también podemos trabajar colores, tamaños de los aros hacia los que nos debemos dirigir, o conceptos de dentro fuera tomando como referencia nuestro cuerpo.
- Correr diez pasos coordinando y alternando el movimiento de los brazos y los pies.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 30 – MAYO DE 2010

- Dar vueltas de campana hacia delante.
- Marchar hacia un lugar determinado dando pasos muy largos y muy cortos.
- Marchar dando vueltas sobre un aro.

3.3. Respiración

- Asociar la respiración. Con un pandero, el maestro/a marcará sucesivamente ritmos lentos, intermedios o rápidos y los alumnos/as deberán seguir los ritmos marcados. Posteriormente se añade el desplazamiento y habrá que asociar el ritmo al movimiento de las piernas y a la respiración.
- Favorecer la respiración torácica-diafragmática. Con saquitos de arena de distintos tamaños y tumbados en el suelo, los alumnos/as colocan un saquito sobre su barriga y tratan de realizar una respiración lenta y profunda sin que se mueva el saquito (torácica). Posteriormente han de intentar que al inspirar se mueva el saquito hacia arriba y al espirar, hacia abajo (abdominal o diafragmática).
- Soplar cerillas, globos, pelotas...con la boca o la nariz y usando diferentes distancias.
- Soplar con armónicas, flautas, etc. con distintas intensidades y duraciones.
- Sonarse los mocos.
- Respirar con la boca cerrada.

3.4. Lateralidad

- Con palmadas marcaremos qué brazo queremos que levante. Por ejemplo, una palmada derecho, dos, izquierdo.
- Tocar las extremidades que el maestro/a vaya nombrando. Después, por parejas, tocar las extremidades derechas o izquierdas al compañero asignado.
- Poner una señal distinta en cada brazo, por ejemplo dos lazos de colores diferentes y relacionar mediante el color cual es cada uno de ellos.
- Cada alumno/a entre dos aros, jugar a saltar al de la derecha o al de la izquierda.

3.5. Orientación espacio-temporal.

- Orientarse. Los alumnos/as se van desplazando por la sala con los ojos vendados, y en un momento dado, deben buscar una campanilla que el educador está tocando, desde distintas posiciones del aula.
- Armar rompecabezas sencillos o un tablero de figuras geométricas.
- Patear una pelota grande cuando rueda hacia él.
- Coger una pelota con las dos manos.
- Meterse dentro de cajas grandes y salir fuera de ellas.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

- Meter objetos dentro de cajas pequeñas o grandes y sacarlos fuera. Aprovecharemos estos ejercicios para realizarlos en momentos en los que recogemos el material de juego, de esta forma será una situación mucho más natural.
- Pasar por debajo de sillas que están situadas en una fila.
- Desplazamientos por laberintos contruidos con cuerdas en el suelo.
- Hacer rebotar en el suelo, pared..., y coger, una pelota grande.
- Colocados los niños/as unos tras otros, pasarse una pelota entre las piernas.
- Pasarse una pelota entre dos compañeros/as, procurando que no se caiga al suelo.
- Sin moverse del sitio, lanzar una pelota a compañeros/as situados en distintas direcciones: delante-detrás; a un lado-a otro lado...
- Botar una pelota al mismo tiempo que se gira sobre ella.
- Lanzar una pelota por dentro de un aro que pasa rodando.
- Sin moverse del sitio, lanzar objetos (cuyo nombre estemos trabajando) de un niño/a a otro. Si estamos trabajando las formas geométricas, este es un momento estupendo para jugar con ellas, siendo los niños/as los que nombren las formas que quieren lanzar o que quieren recibir.
- Apilar objetos en función de su tamaño. Después de apilarlos, también podemos trabajar conceptos como: ¿Cuál está en medio?, ¿Cuál está encima del grande?, etc.

3.6. Esquema corporal

- Recorrer el cuerpo. Por parejas, uno está tumbado boca arriba con los ojos cerrados y el otro, sin hablar nada, va recorriendo el cuerpo de su compañero/a con una pelota rodándola por todas las zonas del mismo. El niño/a tumbado, va nombrándolas al tiempo que percibe el recorrido de la pelota. Una vez terminado el recorrido se cambian los papeles.
- Trazar el perfil. Uno de la pareja se tumba en el suelo sobre un papel, y adopta una postura cualquiera. El otro dibuja su contorno con la tiza. Cada uno debe contemplar su perfil y el del otro. Luego deben tratar de imitar las posturas de los perfiles observados.
- Por parejas, en un lugar donde el cuerpo refleje sombra, uno de los componentes de la pareja pone poses y el otro debe señalar en el suelo las partes del cuerpo que el maestro/a vaya nombrando. Después se cambian los roles.

3.7. Organización rítmica

- Marchar por la sala siguiendo el paso que marcan otros niños/as.
- Marcar un ritmo que los niños/as sigan sin desplazarse de su sitio.
- Identificar y repetir dos o tres sonidos sucesivos que emite el maestro/a.
- Identificar y emitir sonidos de acciones (grabados): abrir la puerta, cerrarla, pasar las hojas de un libro, etc.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

- Identificar y emitir sonidos habituales de la calle: ruido de coches, de la clase, de un grifo, etc.

3.8. Psicomotricidad fina:

- Cortar trocitos cuadrados de papel para que el niño/a realice bolitas con los dedos. Después se pueden pegar con cola en un mosaico, representando dibujos de animales, muñecos, etc..
- Atornillar objetos con rosca.
- Hacer formas de plastilina uniendo de dos a tres partes.
- Dibujar figuras simples que se pueden reconocer como una casa, un hombre y un árbol. Nosotros podremos comenzar dando modelo del tipo de dibujo que queremos.
- Cortar curvas.
- Recortar círculos.
- Recortar y pegar formas simples. En un principio pueden ser las formas más simples y grandes y progresivamente iremos dificultando la tarea.
- Podemos incorporar algunas láminas para que los niños/as las hagan y trabajen el grafismo.

3.9. Relación con los objetos

En las actividades podemos trabajar con materiales como los aros, picas, pelotas, globos, cuerdas, cintas, palas, raquetas, etc. con los que podremos hacer multitud de juegos y variantes. Como ejemplos cito los siguientes:

- Con los aros podemos hacer que los niños/as pasen a través suyo, los hagan rodar, girar, lanzarlos, entrar y salir cuando éstos estén en el suelo, etc.
- Con las picas podrán caminar sobre ellas, conducir las con los pies, hacerlas girar, saltar varias en paralelo, etc.
- Con las pelotas podrán hacerlas rodar, lanzarlas, equilibrarlas con el cuerpo, botarlas, transportarlas, etc.
- Con los globos podrán golpearlos, conducirlos soplando, saltarlos, colgarlos, presionarlos, etc.
- Con las cuerdas / cintas podrán caminar por encima de ellas, saltarlas, hacer un látigo, hacer culebras, atarse, etc.
- Con las palas / raquetas podrán equilibrar pelotas sobre ellas, golpear pelotas, conducir una pelota con ellas, etc.

3.10. Comunicación

- Realizar teatros sencillos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 30 – MAYO DE 2010

- Imitar lo que hace el maestro/a. Después imitar por parejas a los compañeros/as, todo el grupo a uno sólo...
- Imitar animales para que los demás los adivinen.

4. RESUMEN

Así pues, de todo lo anterior se puede deducir, para concluir, que la educación psicomotriz gira principalmente en torno a algunos temas específicos referidos a la experiencia vivida que parten del cuerpo para llegar, mediante el descubrimiento y uso de diversos lenguaje (corporal, sonoro-musical, gráfico, plástico...), a la representación mental, al verdadero lenguaje y específicamente: a la emergencia y elaboración de la personalidad del niño/a, de su "yo" como fruto de la organización de las diferentes competencias motrices y del desarrollo del esquema corporal, mediante el cual el niño/a toma conciencia del propio cuerpo y de la posibilidad de expresarse a través de él; a la toma de conciencia y organización de la lateralidad; a la organización y estructuración espacio-temporal y rítmica; y a la adquisición y control progresivo de las competencias grafomotrices en función del dibujo y la escritura.

5. BIBLIOGRAFÍA

- Colomer, T. y Camps, A. (1996). *Enseñar a leer, enseñar a comprender*. Madrid: Celeste /MEC.
- Comellas, M. J. (2003). *Psicomotricidad en la educación infantil, recursos pedagógicos*. Madrid: CEAC S.A.
- Garaigordobil, M. (1988). *Juego y desarrollo infantil*. Madrid: Seco Olea.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Celia M^a Ruiz Ahumada
- Centro, localidad, provincia: San Fernando (Cádiz)
- E-mail: celiaruizahumad@hotmail.com