

LA FUNCION TONICO-AFECTIVA: BASE PARA ALCANZAR  
LA SALUD INTEGRAL EQUILIBRADA DEL HOMBRE

*Josefa Lora Risco\**

Un largo trajinar en el campo de lo que hoy denominamos EDUCACION CORPORAL por considerar al CUERPO tanpreciado como el espíritu para la vida del hombre, nos permite concluir que la salud integral equilibrada depende fundamentalmente de una de las funciones corporales directamente ligada al YO: la función tónica, en cuyas modulaciones tensionales aparece enraizada la afectividad.

Esta hipótesis que será materia del presente trabajo nos lleva, a partir del concepto de la UNIDAD INDIVISIBLE DEL HOMBRE, a reconocer en ella el verdadero rol del CUERPO: ente concreto de nuestra existencia y eje de comunicación con el mundo de seres y objetos. Cuerpo que, considerado hasta hace poco como simple habitáculo del espíritu, pasa a convertirse en la raíz donde se van generando las potencialidades humanas: biológicas, afectivas, intelectuales y relacionales. Comunicación corporal, que por ser la más

---

\* Pontificia Universidad Católica del Perú. Centro de Investigaciones y servicios Educativos.

auténtica, es la que revela los intercambios de la doble historia, genética y personal del individuo, que ha de caracterizar a cada hombre como ser individuo y social. Unidad indivisible por la que cuerpo y alma dejan de ser considerados entidades cerradas que se enfrentan una a la otra para imbricarse mutuamente, sin solución de continuidad en el fenómeno existencial.

Da Fonseca y Mendes (1988) refrendan lo dicho al expresar que el estudio del cuerpo humano es el estudio del ser humano, lo que nos lleva a afirmar con ellos que el cuerpo es la materialización de la humanización del hombre. En consecuencia, toda actividad o acontecimiento del cuerpo es y será siempre actividad y acontecimiento del alma. El significado del cuerpo supera así los límites "FISICOS" y BIOMECANICOS a los que tradicionalmente estuvo sujeto para constituirse, según la feliz expresión de Merleau Ponty, en "CUERPO-SER-EN-EL-MUNDO".

No es difícil, sin embargo, reconocer el énfasis que hasta hoy la SOCIEDAD otorga al cuerpo como objeto percibido, como instrumento de la acción. Como ente FISICO para ser entrenado en favor del rendimiento y como instrumento racional al servicio del pensamiento consciente, sin relación activa con el YO. Cuerpo instrumento puesto al servicio del trabajo, del deporte y aún de la danza. Campos todos estos en los que la actividad corporal se baña de un tinte mecanicista y automatizante en la que se ignora su importante actividad sensible y afectiva: reservorio de pulsiones, lugar de placer y sufrimiento, en especial, medio de expresión y comunicación.

Mucho podríamos agregar sobre el particular pero ahora nos limitaremos a expresar que el cuerpo tiene en el MOVIMIENTO INTENCIONAL la manera concreta como que se manifiesta el comportamiento del hombre. Significa que el cuerpo no se limita a estar presente en la contracción fásica y tónica de los músculos, esto es, en el movimiento y el tono; en él surge, en simultaneidad, el gesto y la actitud como expresiones del potencial relacional del cuerpo con el mundo de seres y objetos. Aseveración que extraña que en el cuerpo está presente la persona, en permanente comunicación con el mundo exterior.

En consecuencia, el análisis del movimiento corporal no puede estar limitado a su aspecto neurológico porque con ello pierde su

sentido humano y social. Estudiarlo implica involucrar su función de relación por constituir el más auténtico lenguaje de comunicación del individuo con objetos y seres. Lenguaje que, si bien es determinante en el desarrollo biológico del sujeto, está condicionado por el equilibrio corporal o funcional en el que intervienen en un constante interactuar la función de motilidad y la función tónica. Esta última destinada a cumplir un rol sustantivo, tanto porque da asiento a la motilidad, base de la inteligencia, como porque de su equilibrio tensional depende el que afloren espontánea y auténticamente los estados de ánimo que atañen directamente al proceso psicosocial del hombre. Equilibrio del que depende el estado de DISPONIBILIDAD psicosocio-motriz, que facilita la comunicación con el mundo de seres y objetos, esto es, de los aprendizajes. En el campo de la EDUCACION estos fundamentos científicos no han recibido la atención que se merece. Mantenido bajo el dualismo tradicional, la educación sigue privilegiando la inteligencia, haciendo de los aprendizajes un fin y olvidando el cuerpo y sus potencialidades a desarrollar en beneficio del propio niño.

Tal como se orienta hoy la educación sigue en el craso error de mantener un abismo entre cuerpo y espíritu, entre movimiento y psiquis. Dicotomía que atenta contra la salud integral del niño (biológica, psíquica y social) y le acarrea dificultades que se agravan y repercuten tanto en su relación consigo mismo como con el mundo. Dificultades que se evidencian en el momento en que el niño tiene que someterse a las normas y técnicas propias de los aprendizajes escolares, casi siempre ajenos a su naturaleza biopsíquica y psicosocial. Dificultades que se incrementan por el constante fracaso al que inconscientemente se le empuja, y que más adelante repercuten negativamente en su proceso de comunicación. Por consiguiente, en su personalidad.

Nuestro planteamiento se dirige entonces a fundamentar la revalorización del cuerpo como potencial bio-psico-social y, como consecuencia, a exigir que la escuela defina su posición frente a estos conocimientos científicos renovados, que consideran al hombre como Unidad Indivisible y al cuerpo como ente concreto y eje de relación en la existencia humana. Desde esta perspectiva la educación habrá de buscar en primer término activar y fortalecer, en perfecto equilibrio, las dimensiones biológicas, psíquicas y relacionales presentes

en el cuerpo. Más aún, tomará conciencia de la necesidad de desarrollar prioritariamente, lo más primitivo y auténtico de esa UNIDAD: la función TONICO-AFECTIVA, por constituir, a nuestro criterio, la estructura de base donde se edifica todo comportamiento humano. Sólo así la escuela hará realidad su verdadero fin: el DESARROLLO INTEGRAL EQUILIBRADO DEL HOMBRE.

## 1. EL YO, LA FUNCION TONICA Y DE MOTILIDAD

1.1 Luego de esta necesaria introducción estudiemos el verdadero rol del cuerpo en la existencia humana apoyándonos en la valiosa expresión de J. Ajuriaguerra: "EL NIÑO ES SU CUERPO". Esta afirmación clara y definitiva del más grande psiquiatra infantil de este siglo nos obliga a un breve estudio de aquellas funciones corporales directamente ligadas al YO: la TONICA Y LA DE MOTILIDAD. Funciones que, como veremos, son las que definen al hombre como ser único y diferente.

Estas dos funciones, de carácter relacional, están dirigidas, la tónica a la comunicación consigo mismo y con los demás y la de motilidad a la comunicación con el mundo exterior, mundo de los objetos. Ambas en permanente interacción.

1.2 La función TONICA, presente como tensión permanente de los músculos esqueléticos (tono) es el origen de los procesos afectivos que contribuyen al desarrollo de la personalidad.

Doble proceso, neurológico y psíquico, a la vez, que se va cumpliendo desde el momento en que el niño inicia su relación con el mundo de los otros, en un primer momento representado por la madre. Es en el contacto corporal con ella que se van generando sus primeras respuestas afectivas de satisfacción e insatisfacción. Respuestas que se van concretando en los músculos del cuerpo al aumentar o disminuir sus tensiones, es decir, su tono.

Los cuidados y caricias que el niño recibe de su madre provocan en él reacciones placenteras, presentes en la sonrisa, la mirada y aún la salivación propias del placer. Satisfacciones que mantienen los músculos distendidos, con el tono equilibrado. Es la tensión justa,

el estado tónico perfecto que propicia y favorece todo tipo de comunicación con el mundo.

Sucede lo contrario cuando sus necesidades no han podido ser satisfechas y, en especial, cuando no recibe afecto. Aparece, entonces, la crispación, el llanto, los gritos, acompañados del espasmo general, llegando algunas veces hasta el dolor. Es el estado que aísla y cierra todo tipo de comunicación con el mundo y puede llegar hasta el autismo.

Ambos tipos de reacciones se concretan en un diálogo corporal interno en el que se pone en juego toda una gama de tensiones las que, por la repetición constante, van a constituir lo que se conoce como HABITO TONICO: de hipo o hipertono. La prevalencia de uno de ellos o su equilibrio va a ir determinando la manera única y diferente de actuar de cada individuo, es decir, su manera de ser.

El cuerpo aparece así como la cinta magnetofónica más perfecta en donde se inscriben los acontecimientos vividos por el sujeto. Acontecimientos que, por su fuerte carga emocional, desbordan el nivel cortical e impregnan los músculos determinando sus tensiones. Tensiones tónicas que, aún cuando no son perceptibles para los demás, porque no se traducen en movimiento, conllevan un grado variable de consistencia.

En este interactuar tónico, se distinguen a la vez, los llamados tono de sostén y tono de actitud. Cada uno de los cuales irán estructurando el ESQUEMA POSTURAL y el ESQUEMA DE ACTITUD, respectivamente.

Nos detendremos a analizar estos dos esquemas por su trascendencia en la estructuración de la unidad funcional del hombre.

En el proceso de desarrollo humano el esquema postural da asiento al esquema de actitud llegando a constituir su estructura interna. Su significado no se limita a lo que conocemos como estructura del cuerpo físico, por lo que no puede catalogarse dentro de un esquema postural tipo, sino que va mucho más allá, es el producto que se va construyendo con los propios datos, de acuerdo a las comunicaciones que ha ido estableciendo con el medio y con los otros. Lo que le da un carácter único y diferente.

El tono repercute en la estructuración de la postura incidiendo en lo fisiológico y en lo psicológico.

En el primer caso, el tono, al mismo tiempo que perturba el funcionamiento de los órganos internos, debilita el sistema músculo-ligamentoso que es el que da soporte y estabilidad al tronco para recibir los segmentos superiores e inferiores del cuerpo. Unas veces con rigidez extrema (hipertono) y otras, al contrario, con blandura (hipotono). En cualquier caso siempre entorpece el buen desplazamiento, la precisión y eficacia del movimiento sea global o segmentado.

En lo psicológico su incidencia proviene igualmente de esas tensiones musculares que ahora se proyectan en la actitud del sujeto. El hipertono lo torna agresivo, estresado e inquieto mientras que el hipotono lo muestra aburrido, lento, cansado, sin fuerzas para soportar esfuerzos y hasta con dificultad para mantenerse de pie en lucha contra la gravedad.

Quiroz y Schragger (1980) otorgan a la postura un gran significado en el proceso de aprendizaje. Expresan que el desequilibrio tónico al afectar la postura y la actitud corporales también compromete el proceso de comunicación Yo-mundo y alcanza obviamente, el mundo de los aprendizajes.

Se debe, prosiguen los autores citados, a que la energía humana es la misma para ser utilizada en todo tipo de actividad. Por lo tanto, la energía que requiere el esfuerzo para corregir la postura, aún cuando sea a nivel inconsciente, va en detrimento de la energía que demanda el esfuerzo intelectual. La liberación de las tensiones que provienen del desequilibrio postural resta posibilidad para cumplir con éxito tanto las tareas de carácter intelectual, de atención y concentración, como las de carácter psicomotor que son las que procuran el éxito en la tarea emprendida.

1.3 En cuanto a la función de MOTILIDAD, materializada en el movimiento, si bien desde el punto de vista fisiológico representa el proceso por el cual el cuerpo se desplaza por acción del acortamiento o elongación de sus grupos musculares sinérgicos que intervienen en la acción, desde el punto de vista psicológico, como mo-

vimiento intencional, representa la fuente de experiencias desde donde surge la inteligencia.

El sistema sensorial y el motor, señala Piaget, al ponerse en coordinación frente a una intención, es la primera manifestación de la inteligencia. Estructuras sensorio-motrices que mas adelante, conforme el niño va organizando y recombinando sus acciones, haciéndolas más complejas, se transforman en estructuras perceptivo-motrices, al tomar el niño conciencia de las características de los objetos sobre los cuales actúa.

En este proceso relacional se va cumpliendo, a su vez, los dos procesos complementarios definidos por Piaget como de asimilación y acomodación.

El proceso de asimilación se cumple cuando el niño integra sus acciones a las experiencias pasadas (esquemas de acción), constituyendo una experiencia nueva y enriquecida que le brinda una mejor percepción del objeto y de los símbolos. El de acomodación constituye a su vez, un proceso activo y creador, por el que el niño adapta y reformula la información recibida concretándola en su acción. Cuando estos procesos se cumplen equilibrada y ajustadamente se hace posible el aprendizaje.

Por consiguiente, la inteligencia es la resultante dialéctica entre la experiencia motora, integrada e interiorizada y la creación de adaptaciones que buscan establecer un equilibrio entre el niño y el medio.

Es en este proceso en que la motilidad, presente en la locomoción y la aprehensión, facilita y define el cumplimiento y enriquecimiento de estas funciones de carácter eminentemente cognitivo. La primera cumple su rol en la conquista del mundo, de su espacio físico y vivencial, la segunda en la manipulación, en el dominio y transformación de los objetos.

En esta interacción dinámica niño-mundo éste irá ganando autonomía para ir a la búsqueda de información así como a la conciencia misma de la acción realizada. La información irá enriqueciendo e incrementando el conocimiento del mundo, al mismo

tiempo que la persona del niño se va modificando y al hacerlo se educa incesantemente.

Sin embargo, nos adelantamos a expresar que la función de motilidad no se cumple en forma aislada, ella necesita del tono para que surga con seguridad y precisión y para que el movimiento adquiera potencia y resistencia. La motilidad, como movimiento intencional, constituye el comportamiento para llegar a ser la expresión de la conciencia del ser humano.

Funciones inseparables que, al estar ligadas una a la afectividad y la otra al conocimiento, hacen que estos también sean inseparables, aún cuando cada una posea una naturaleza diferente. La afectividad con sus componentes energéticos distribuidos sobre los objetos o sobre los otros, el conocimiento al definirse como estructura.

## 2. EL EQUILIBRIO CORPORAL Y LA COMUNICACION

El cuerpo, ya lo hemos expresado, es la referencia permanente por la que se establece la comunicación ser-mundo y ésta es, a su vez, la condición *sine qua non* para que pueda desarrollarse la vida humana y el orden social. Sin embargo, para que esta relación se cumpla eficientemente es indispensable la intervención equilibrada de las dos funciones básicas que ya hemos analizado: la tónica y la de motilidad.

La evolución del ser humano es una sucesión de integraciones tónico-emocionales y cognitivo-motoras en forma cada vez más organizada. En esta organización la dialéctica tónico-afectiva preside todas las conductas del individuo constituyéndose en la raíz desde la cual el organismo humano funciona como una unidad, frente a cualquier circunstancia vivida.

El tono, nos dice Wallon (1965), es el telón de fondo de la motricidad y, en consecuencia, resulta el condicionante de la capacidad cognitiva. Significa que depende del equilibrio tónico alcanzado dentro del juego permanente entre hipo e hipertono, la manera como el niño pueda actuar sobre las cosas, conocerlas y transformarlas. Sólo así es posible que los aprendizajes se lleven a cabo sin dificultad.

Concretamente, la acción requiere la presencia del tono como tensión inicial (factor fisiológico), de preparación a la acción misma. Condición de "stress" necesaria para que el movimiento adquiera eficacia y rapidez. Tensión inicial que, al mismo tiempo, representa una actitud que acompaña al movimiento como una sombra alistándolo en su intención (factor psicológico) y disponiéndolo a la ejecución. Actitud presente en la capacidad de decisión, en el deseo de alcanzar algo, de superarse y tener éxito.

Sobre el particular es importante anotar que cuando el tono predomina sobre la motilidad, con sus grados extremos de tensión-distensión, interfiere la acción restándole eficacia y seguridad y provocando desánimo y frustración. Las dificultades se proyectan entonces, a nivel del Yo y repercuten en la comunicación, Fracaso que se debe a que la disfunción tónica le impide brindar un correcto apoyo a la postura y dar un eficaz asiento a la actitud.

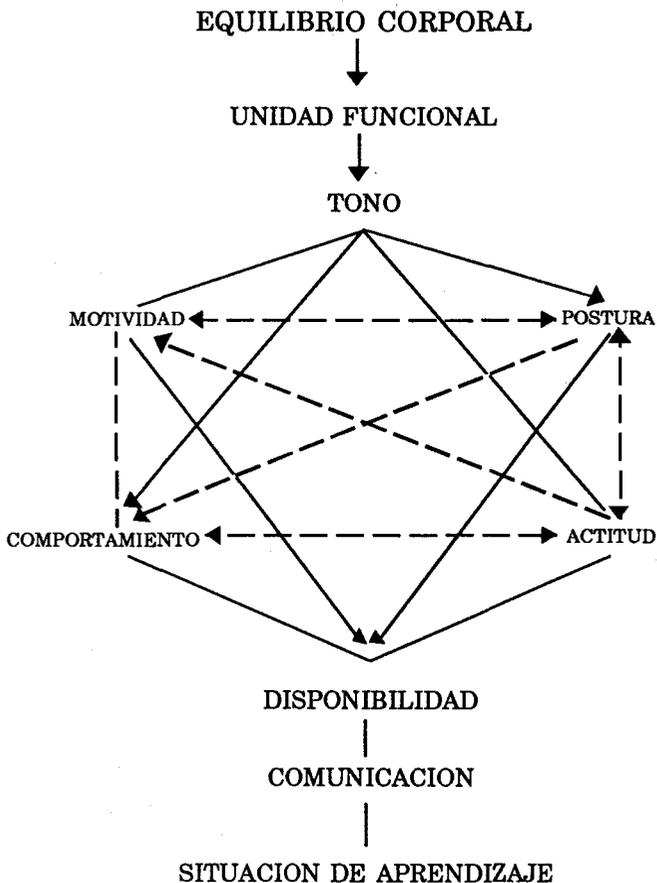
El equilibrio tónico afectivo resulta así la base fundamental para el desarrollo de la inteligencia —que surge de la acción— y permite la comunicación con el mundo. Equilibrio que otorga al hombre la DISPONIBILIDAD para afrontar toda situación de aprendizaje. Disponibilidad que se concreta en la acción motora, que es lo que vemos, a la vez que se apoya en las contracciones o distensiones que no vemos, esto es, en el tono. Toda una UNIDAD FUNCIONAL que define el comportamiento individual y social del ser humano, es decir, su personalidad.

Unidad funcional que observamos en el Diagrama 1 y en el que el tono se erige como la raíz del comportamiento humano ya que íntimamente ligado a la motilidad está, al mismo tiempo, presente en la organización de la postura. A su vez, el tono al definir la actitud, encarnada en la postura, da intencionalidad al movimiento con el que se revela el comportamiento humano.

Todos estos componentes, tanto de carácter neuromuscular como psíquico, estrecha y equilibradamente ajustados, constituyen la persona plena, orientada hacia la COMUNICACION, en situación óptima de aprendizaje, con la que el hombre alcanza su plena humanización.

Llegamos así a la conclusión que el TONO CONSTITUYE LA RAIZ donde va generándose EL SER DEL HOMBRE como unidad indivisible y como SER SOCIAL.

Por último, completando este breve estudio debemos agregar que la función tónico-afectiva no solamente influye y condiciona la actividad humana en el espacio y en el tiempo y en su relación con los demás sino que también mediatiza el funcionamiento de todos los órganos, entre ellos los del habla, permitiendo que las cuerdas vocales reproduzcan sus sonidos en forma articulada y concienzializada, es decir, otorgándoles significado.



### 3. DISPONIBILIDAD CORPORAL

Nos detenemos a definir el término DISPONIBILIDAD porque resulta de utilidad para nuestro planteamiento ya que define las bases neuropsicológicas de la comunicación entre los hombres.

La condición psicoemocional del niño, enraizada como lo hemos visto en el cuerpo, determina su actitud frente al mundo. Actitud que calificamos como de DISPONIBILIDAD corporal porque representa reducir y liberar al máximo las tensiones o reacciones tónicas (contracciones musculares). Disponibilidad que conlleva el óptimo equilibrio emocional que da asiento a la función de acomodación creadora, inteligente, de la que nos habla Piaget. Disponibilidad que al definir la actitud y el comportamiento de cada individuo lo hace único y diferente para enfrentar este mundo en constante y permanente cambio.

Se agrega a este significado fisiológico de la disponibilidad otro de carácter psicológico cuando observamos al hombre abierto a sus circunstancias y no prefijado hacia una meta, anteladamente programado hacia el encuentro de lo establecido. En este caso la liberación de las tensiones, que no es otra cosa que el equilibrio corporal alcanzado entre tono y motilidad, entre actitud y comportamiento, da lugar a que se desarrolle un estado de alerta psíquico necesaria para enfrentar y resolver los múltiples y variados problemas que cada situación plantea.

G. Alexander (1975) define la DISPONIBILIDAD corporal como "eutonía", o estado en que las tensiones están equilibradas de manera armónica. Equilibrio que surge a nivel de la propia función tónica y regula el ajuste sinérgico de los músculos para dar coordinación y eficacia al movimiento, esto es, a la comunicación con el mundo.

### 4. EL NIÑO, EL ADULTO Y LA EDUCACION CORPORAL

La vida del niño es movimiento y en éste está siempre presente su manera de pensar y de sentir. En esta trilogía indivisible el movimiento juega, en los primeros años de la vida un rol sustantivo ya que, convertido en movimiento vivido resulta la manifestación

concreta de la conciencia. Movimiento vivido que reúne ciertas características como son el ser espontáneo, autónomo y con intencionalidad. Espontáneo para expresar su contenido interior y surgir de sus intereses, deseos y necesidades. Autónomo para dejar al niño la posibilidad de búsqueda, de descubrir y enfrentar el mundo por sí mismo y recrearlo. Intencional por estar acompañado de una actitud dirigida a alcanzar la meta propuesta y perseverar en ella.

Para que estas características se hagan realidad el niño debe actuar en SITUACION suficientemente motivadora que lo lleve a desarrollar una “actitud activa”, resuelta. Situación en la que el equilibrio tónico-afectivo, integrado a la capacidad senso-perceptual motora, interviene como unidad dinámica, en un esfuerzo para alcanzar su objetivo.

En consecuencia, el aprendizaje del niño sólo puede cumplirse en contacto directo con el mundo, creándole situaciones vivenciales que, en primer lugar, activen y ejerciten su acción espontánea, autónoma e intencional. Situaciones en las que la función tónica, regulada por la espontaneidad y la satisfacción que ella conlleva, no sólo prepara, guía y da eficacia a la praxis, también libera el cuerpo de tensiones mejorando su disponibilidad y dejando al “cortex” en condición de cumplir con eficacia los múltiples y variados aprendizajes que la vida le plantea.

Situación en la que el niño, para lograr el éxito en la acción, recurre inconcientemente a la relajación de sus tensiones. Reacciones tónicas en las que se entretejen la hipotonía y la hipertonia, en busca de la tensión equilibrada que brinde al movimiento el apoyo necesario para actuar sin exagerado gasto de energía.

En este proceso la función tónica, regulada por el cerebelo y con la intervención de la sustancia reticulada, efectúa los ajustes necesarios para que el movimiento cumpla sus objetivos. A su vez, actúa como la incentivadora y correctora del comportamiento del niño, por lo tanto, de su comunicación.

Asimismo, la maduración nerviosa resulta, mediante el proceso de mielinización, el condicionante en la organización y puesta en

función del tono y la motilidad del cuerpo, como unidad total y segmentada. En especial, de las habilidades y destrezas corporales de locomoción y de aprehensión que son, como ya hemos visto, las más directamente ligadas al aprendizaje humano.

Por lo tanto es obvio que cuando ese mundo, representado por la ESCUELA, le plantea dificultades, imcomprensiones y normas que contrarían su naturaleza, se va forjando en el niño reacciones de agresión o de fracaso que se revelan en su comportamiento y en sus aprendizajes. Es lo que W. Reich, (1981) denomina "armadura caracterial" la que al irse instalando, desde muy temprana edad como mecanismo de defensa, va propiciando el cierre de la comunicación.

Se crean así dificultades psicoafectivas que impiden que el niño tenga éxito en sus aprendizajes. El niño rechaza al adulto y toda información que proviene de él. En especial, los provenientes de los aprendizajes escolares, en su mayoría ajenos a sus propias vivencias y, como consecuencia, listos a quedar relegados en el olvido. Entonces la comunicación entre adulto y niño se interrumpe y se agravan las dificultades.

Todo esto debido, en gran medida, a que el maestro sigue pensando en términos de relaciones normalizadas y de conocimientos sistematizados que debe transvasar a la mente del niño. Culpa indudable del sistema que lo hace responsable exclusivamente de sus aprendizajes y lo lleva a olvidar lo más importante del niño: SU PERSONA.

Resulta entonces significativo reconocer que en el mundo de la comunicación, la acción, como manifestación de la intención, pasa a convertirse en auténtico lenguaje, corporal o gestual. Forma de expresión que, junto con el lenguaje oral, cumple un rol igualmente protagónico en el desarrollo de la inteligencia.

Luria (1970) expresa que en los primeros años la acción supera a la palabra, que más adelante ésta refuerza a la acción, regulándola y dándole eficacia, es decir perfeccionándola. Posteriormente, al llegar a la etapa del pensamiento abstracto, la palabra es capaz de suplantar a cabalidad a la acción.

Los adultos, padres y maestros, deberán estar concientes de como se cumplen estos dos procesos psicolingüísticos: corporal y oral, para ejercitarlos adecuadamente en beneficio, tanto de su propia comunicación con el niño como de aquella que surge entre los propios niños. Unica manera como se irá estableciendo el clima de comprensión armoniosa que hace más claras y fluidas las actitudes, y crea el clima de comunicación necesaria a cualquier tipo de aprendizaje.

En el caso específico del MAESTRO, (también el de los padres), es imperioso señalar que su rol no se circunscribe a transmitir al niño la información legada por la cultura. Los cambios que la educación requiere obligan a reorientar su tarea, la que no puede ser otra que FACILITAR al niño el camino hacia su AUTONOMIA. En su ejercicio aprenderá a tomar decisiones, a ser generoso y responsable, a actuar con originalidad e independencia, consciente de ser aceptado y comprendido por los demás. En una palabra, aprenderá a ser libre.

Para lograrlo, para que la comunicación adulto-niño surja, se afiance y enriquezca es imprescindible que aflore un clima armonioso, sin tensiones entre los interlocutores. Por consiguiente, el maestro necesita, al igual que el niño, ejercitar permanentemente su equilibrio tónico, diluir sus tensiones para que su disponibilidad le permita superar las situaciones de violencia y agresión constantes en que se encuentra sumergido y que la vida moderna le plantea incesantemente. Sólo así el ambiente escolar se tornará armonioso y maestros y niños sentirán el afecto imprescindible para que la relación humana facilite la acción pedagógica.

En esta tarea es indispensable que el profesor amplíe y enriquezca su espacio afectivo con el niño. El contacto corporal, la palabra cálida, la paciencia y la aceptación incondicional que plantea Rogers contribuirán a establecer la relación feliz que posibilitará el fácil encuentro del niño con los aprendizajes. Echará en el saco del olvido a la COMPETICION dirigida por el adulto con la cual las emociones son el producto de ciertas acciones cuando deben ser las emociones las que regulen la acción y la perfeccionen, tanto como las acciones ayudan a controlarse a si mismos, es decir, a sus propias emociones. Además, la competición resta al niño ocasiones de vivir emociones simples y expresar su vida interior.

Consideramos que hoy es más importante que nunca la práctica de actividades especialmente dirigidas a buscar el equilibrio corporal. En este clima de violencia que vive el mundo actual resulta indispensable que los adultos se esfuercen por mantener una comunicación armoniosa con los niños. Que, de una vez por todas, se rompa con el intelectualismo memorista que signa nuestra educación y se trate de promover la sensibilización del niño, impregnando su ambiente escolar de vida. Ambiente en el que el movimiento será causa de su alegría, de su bienestar, de su encuentro con los otros, de su auto-control. Cimientos sobre los cuales los aprendizajes escolares se alcanzarán "por añadidura", sin sacrificio alguno para él.

## 5. MEDIOS PARA ALCANZAR EL EQUILIBRIO TONICO AFECTIVO

La práctica de la relajación, la respiración, el equilibrio y la expresión corporal resultan las actividades corporales más directamente relacionadas con la función tónica. Todos ellos apuntan a la sensibilización corporal, a superar las tensiones y a alcanzar la disponibilidad con la que será posible actuar con eficacia y economía de esfuerzo, autenticidad, generosidad y creatividad, frente a sus circunstancias, esto es, con todo su ser.

Nos detendremos brevemente a analizar cada una.

5.1 La RELAJACION tiene como objetivo fundamental el atenuar, desvanecer y, si es posible, desaparecer el conjunto de reacciones tónicas que como hipo o hipertono surgen al enfrentar situaciones indeseadas. Reacciones en las que el tono influencia la motilidad y la perturba tornando inadecuados los comportamientos, en consecuencia, dificultando la comunicación, esto es, todo encuentro con el mundo.

Existen muchos y variados procedimientos para lograr la relajación y sensibilización, Schultz, Jacobson, de Ajuriaguerra, Vittoz, Alexander entre otros, han formulado sus propias técnicas y señalado sus propios objetivos. Sin embargo, en todas ellas se confirma la unidad funcional del ser ya que en el proceso mismo por establecer una real comunicación entre cuerpo y espíritu, unos buscan el

reequilibrio de las funciones somáticas, otros reestructurar las funciones mentales, y aún favorecer la meditación, etc.

Los objetivos planteados por cada autor, aunque diferentes, todos ellos tienen una esencia común: propician el encuentro consigo mismo. Encuentro en el cual se intenta alcanzar la óptima disponibilidad para comunicarse consciente y creadoramente con el mundo de seres y objetos.

Mediante una serie de acciones, debidamente organizadas y sistematizadas, en las que se pone en juego las oposiciones entre gasto energético y liberación de tensiones (tensión-relajación), el sujeto va tomando conciencia de su propio cuerpo, es decir, de su YO. Asimismo, por la repetición, va forjándose el equilibrio tónico necesario para dar buen soporte al movimiento, regulándolo, haciéndolo preciso y ajustado al fin propuesto.

La relajación influye, además, la estructura postural ya que al diluir las tensiones, equilibra las sinérgias y mejora la motilidad, a la vez que dinamiza la actitud del sujeto y lo prepara para actuar eficazmente frente a las circunstancias.

Es importante recordar aquí que, por existir analogía entre lo que es la organización funcional de la persona y lo que son las interacciones de las personas en el seno del grupo, la función de relajación se proyecta, directamente en los comportamientos sociales. Es decir, la comunicación del sujeto con los demás componentes de su grupo, cualquiera que sea su edad y condición social, mejora y cristaliza.

La práctica de la relajación en los primeros años de vida del niño se concreta —es importante señalarlo— en una primera etapa, en la práctica de la inmovilidad, luego en el ejercicio de la “actitud de relajación” como lo llama Ramain, a causa de la incapacidad del niño de concentrarse en su propio cuerpo tal como lo exige el verdadero proceso de relajación.

No podemos dejar de referirnos a la intervención del sentido propioceptivo en la práctica de la relajación por estar directamente ligado a la función tónica. Dado que los músculos están constituídos

por fibras nerviosas y husos neuro-musculares es éste el elemento que asegura el grado de sensibilidad del músculo al estiramiento (Paoletti,1979) y nos permite construir la noción de nuestro propio cuerpo. Las propiedades contráctiles del músculo provienen de las motoneuronas gamma cuya función es ejercer una determinada presión sobre el huso el que, al aumentar el tono del músculo, remite la correspondiente información al cerebro. Como consecuencia, los movimientos de cada uno de los segmentos de nuestro cuerpo y de la totalidad corporal pueden ser regulados, a través del sentido propioceptivo, ejercitando la relajación.

El músculo dicen Mendes y Da Fonseca (1987), se convierte, mediante su integración con el huso neuromuscular, en un verdadero microcortex y, de acuerdo a la función de unidad señalada, el cerebro se convierte, a su vez, en un plurimúsculo ya que en su circunvolución frontal ascendente está presente toda la musculatura de nuestro cuerpo en posición invertida.

De acuerdo a lo dicho los músculos pueden reemplazar con efectividad a la vista por su capacidad de recordar la información recibida (memoria motriz). Hay quien dice que “los músculos ven más que nuestros ojos”.

La educación de la relajación va a beneficiar directamente la representación del propio cuerpo al poner en acción la función receptora del músculo, ya no efectora o ejecutora que es otra de sus funciones. Pero también la relajación, ligada a las actitudes, nos permite afinar nuestra sensibilización, una apertura tanto hacia los estímulos que provienen del mundo (exteroceptivos) como de nuestro organismo (interoceptivos) y de nuestros músculos (propioceptivos).

5.2 La RESPIRACION resulta otra actividad de gran efecto sobre el desarrollo tónico-afectivo por su influencia en el proceso de relajación. Todos sabemos que en la realidad lo único que liga el mundo interior del hombre con el mundo exterior es la respiración. En ella están representados el YO y el ELLO, el propio cuerpo y el mundo ambiente. Su efecto recae sobre “la base química de la vida”.

La respiración actúa sobre lo orgánico pero, a la vez, lo hace sobre la vida psíquica. Una buena función respiratoria fluida y rítmica permite al hombre mostrar un estado de ánimo dispuesto, a la vez que tranquilo y optimista. En cambio, los problemas respiratorios, no sólo impiden la buena ventilación pulmonar sino provoca la mala oxigenación del cerebro lo que va a traducirse en una débil atención, en dificultades en las respuestas nerviosas y en la coordinación. Puede llegar a presentar, además, evidentes perturbaciones en su actitud postural y en su comportamiento psico-social.

La práctica de la función respiratoria en los niños pequeños tiene que responder al nivel mental correspondiente, en consecuencia, debe ser objetiva, "vivenciada", sujetándose a lo que el niño ve, oye, palpa y siente. Comienza por la espiración, soplando objetos livianos, a distancias e intensidades diferentes; soplando su mano u otra parte del cuerpo desde posiciones diversas, como echados en el suelo. El palpar diferentes partes de su tórax lleva al niño a sentir su cuerpo y su desplazamiento en correlación con la función respiratoria.

Más adelante, al hacer lo mismo con los ojos cerrados el niño, al controlar su quietud inicia su proceso de encuentro consigo mismo. Aparece claramente, el vínculo de la respiración con la relajación y de ésta con el sentido propioceptivo.

Al mantenerse en quietud el niño elimina tensiones y la respiración actúa beneficiándolo desde un doble aspecto: orgánico, por una mejor oxigenación neuronal y una más fácil distribución sanguínea, y psíquica, a causa del bienestar que provoca el estar tendido en el suelo sin mayor gasto de energía, percibiendo y concentrándose sólo en su cuerpo y olvidando todo aquello que le representa preocupaciones y angustias.

Posteriormente, tratándose de mayores la práctica enfatizará, aunque con mucha cautela, y sin dirigirla, cada una de las 5 fases de la respiración: la inspiración diafragmática, la torácica, la pausa, la espiración y la pausa hasta llegar a integrarla en una secuencia rítmica, fluida y armoniosa. Lógicamente, sin interferir jamás el ritmo respiratorio personal.

5.3 El EQUILIBRIO resulta otra actividad que favorece, en igual medida el desarrollo de la función tónica-afectiva. El equilibrio exige el constante juego tónico para que el cuerpo intervenga globalmente en movimiento, manteniéndose dentro de una mínima base de sustentación.

El hombre desde pequeño tiene que conquistar su posición bípeda haciendo equilibrio con su cuerpo. Para ello ha de aprender, aunque a nivel inconsciente, a coordinar el ajuste y reajuste de los músculos de su cuerpo en busca del punto coincidente entre el centro de gravedad de su cuerpo y el punto de apoyo del mismo (pies) para ponerse de pie y caminar.

Para lograrlo es necesario que surja un juego tónico de los músculos (tensiones) en el que el sentido propioceptivo entra en actividad dándonos información sobre la posición de nuestro propio cuerpo. En permanente "feed bak", la información enviada por los músculos al cerebro y de éste a los músculos, va desarrollando coordinaciones a nivel interno de todos los músculos entre sí, y a nivel externo para restringir sus movimientos a espacios estrechos y/o en altura. Es este permanente reajuste de los grupos musculares que intervienen en la acción –sinergias musculares– junto a la actitud para superar problemas, lo que contribuye a vencer los propios temores, angustias y tensiones que se ponen de manifiesto, así como a vencer las grandes dificultades que plantea el equilibrio dinámico y estático.

El carácter global de esta actividad exige la participación de todo el sistema neuro-psicomotor. Al ejercitar el control de los centros de excitación e inhibición, en cuyo fondo aparece como elemento decisivo el tono, el sujeto aprende a sentir mejor su propio cuerpo como unidad y a sentirse a sí mismo como individuo.

La práctica del equilibrio exige la intervención de la vista como factor fisiológico, del centro de gravedad como factor mecánico y del tono como factor psico-fisiológico. La vista juega un papel importante en el mantenimiento de la estabilidad corporal. El campo visual, ligado al oído medio da seguridad al cuerpo para mantenerlo erecto y controlar todas las grandes masas musculares que intervienen en la posición del cuerpo en equilibrio.

En cuanto al tono, son los reflejos tónicos (miotáticos) los que intervienen al estabilizar una determinada actitud y es la totalidad de músculos del cuerpo los que en un reajuste permanente de sus tensiones contribuyen a que la estructura corporal mantenga el centro de gravedad en coincidencia con su base de sustentación.

Se confirma, por tanto, que la posición bípeda se conquista en un ejercicio permanente del equilibrio corporal global, siendo el tono el elemento rector tanto al informar al cerebro las reacciones musculares como al controlar y verificar las respuestas adecuadas para mantener el equilibrio.

El equilibrio con su potente base tónica ayuda a reconocer como se va desenvolviendo la personalidad del niño, sus problemas, sus perturbaciones, sus angustias y también su serenidad y control de sí mismo. Su práctica contribuye a encontrar el ajuste preciso y balanceado de la función tónico-postural y, como consecuencia, a poder manejar mejor sus respuestas emocionales.

Dosificar adecuadamente la práctica del equilibrio, ya sea sobre el suelo o en altura, estática o dinámica, es básica para que el niño afiance su equilibrio, se sienta seguro de sí mismo y progrese. Toda exigencia más allá de sus posibilidades le restará confianza y deseo de seguir adelante. En especial, cuando se le fuerza a realizar prematuramente ejercicios de equilibrio en altura, pues el temor que el niño experimenta aumenta sus tensiones y genera crispaciones que repercuten en su comportamiento.

5.4 La EXPRESION CORPORAL es otro medio invaluable en este proceso de activación de la función tónico-afectiva. Como lenguaje auténtico del hombre es la vía más directa para la comunicación con los demás. Sin embargo, ella no se limita a ejercitar la comunicación con el mundo de los demás sino que es, a la vez, un medio de relación consigo mismo, de sensibilización.

El lenguaje corporal funciona correctamente cuando el individuo encuentra un equilibrio entre su contenido interior y el exterior. La intervención de la función tónico-afectiva le permitirá desarrollar las tensiones justas para que se abran los caminos de la expresión y de la comunicación. En el primer caso favorece el encuentro consigo

mismo y en el segundo el encuentro con el otro, siempre acompañados de sus propias tensiones y, el grado de simpatía o antipatía como modos subjetivos de comunicarse.

La expresión corporal, como forma de exteriorizar la fuente de energía que se potencializa en el cuerpo, activa el sentido propioceptivo que –como ya dijimos– emite la información sobre nuestro cuerpo, es decir, sobre si mismo, haciendo más rica la expresión y mas auténtica nuestra comunicación.

En esta situación el cuerpo se constituye a la vez en emisor y receptor de señales de carácter socio-motor y socio-cultural. En ella dos interlocutores deben coincidir en la emisión e interpretación de las señales corporales. En consecuencia, el tono de fondo del movimiento deberá alcanzar en ambos el equilibrio tensional necesario para que la expresión sea clara, emitida por dos cuerpos sensibilizados, dueños de una carga energética significativa, lista para ser intercambiada.

Al emitir el lenguaje oral el cuerpo cobra un significado supremo en el orden de la comunicación. Deja de funcionar como cuerpo instrumento, sin compromiso del YO y se convierte en “cuerpo vivido”. En su capacidad para solucionar situaciones y expresarse por propia iniciativa, rehuye someterse a los estereotipos tradicionales de la danza clásica, fría y mecanizada.

Los métodos de expresión corporal exigen una preparación básica en la que la toma de conciencia del cuerpo es fundamental para luego relacionarla con el espacio y el tiempo. Es en ese dominio corporal que, como dice Le Boulch (1974) “la soltura, la naturalidad y la espontaneidad en la expresión gestual y mímica no son un dato inmediato pero suponen una reconciliación del ser con su cuerpo”.

Por último, también debemos mencionar la importancia de la sensibilización corporal en toda expresión cultural del hombre, en la música, la pintura, la escultura, etc. Por lo expuesto anteriormente, el tono juega un rol significativo en todas estas manifestaciones artísticas ya que de sus intercambios tensionales depende la carga de energía afectiva que se ponga al servicio de la expresión. En cualquier caso, es el cuerpo vivenciado el que se proyecta en el medio

de expresión artística utilizado, prolongándose en él y favoreciendo la expresión y la comunicación.

Concluimos diciendo que la educación, con su exagerado intelectualismo y verbalismo, al ignorar los fundamentos expuestos atenta contra el desarrollo integral equilibrado del hombre y, como consecuencia, dificulta sus aprendizajes, el ejercicio de sus valores y toda forma de comunicación entre los hombres.

## CONCLUSIONES

Los fundamentos expuestos así como la experiencia ganada tanto en el campo de la educación del niño "normal" como en el del "inadaptado" nos llevan a formular algunas conclusiones que podrán guiar a padres y maestros en sus relaciones con los niños, tanto fuera como dentro de la escuela. En ellas, como se observa, se otorga fundamental importancia al proceso tónico-afectivo por considerarlo como base para que el desarrollo integral equilibrado del niño se cumpla plenamente, sin necesidad de forzar su naturaleza ni correr el riesgo de convertirlo en un fracasado.

Las conclusiones a que hemos arribado son las siguientes :

PRIMERA.- El hombre es una UNIDAD VITAL INDIVISIBLE en la que el CUERPO se constituye en la raíz en donde se van generando y potencializando todas las dimensiones humanas: bio-psíquicas y psíco-sociales.

SEGUNDA.- Las funciones tónica y de motilidad del cuerpo, directamente ligadas al YO y vinculadas con la afectividad y la inteligencia, respectivamente, deben mantenerse en perfecto equilibrio para que el sujeto alcance su óptima disponibilidad corporal y sea capaz de comunicarse eficaz y generosamente con el mundo de seres y objetos.

TERCERA.- La UNIDAD indivisible del hombre se evidencia cuando el TONO, íntimamente ligado a la AFECTIVIDAD, da apoyo a la MOTRICIDAD, fuente desde donde surge la inteligencia. A su vez, el TONO, regulador de la POSTURA, al impregnar con sus ten-

siones la ACTITUD del sujeto define su manera de ser, como PERSONA única y diferente. Por último, la MOTRICIDAD afianzada y enriquecida por el TONO, diseña el COMPORTAMIENTO del hombre, en el que siempre está presente la ACTITUD. TOTALIDAD en UNIDAD que alcanza su humanización en el acto de la COMUNICACION.

CUARTA.- El movimiento intencional es el lenguaje más auténtico en la vida del hombre. En los primeros años de escolaridad resulta el medio más efectivo para que la emocionalidad del niño florezca sana, espontánea y auténtica. En estas condiciones el equilibrio tónico-afectivo deja paso a la COMUNICACION con el mundo de seres y objetos al liberar al niño de tensiones, permitiéndole acceder con facilidad a los aprendizajes, sin necesidad de presiones ni exigencias que afectan su naturaleza y que, generalmente, lo inducen al fracaso.

QUINTA.- El EQUILIBRIO CORPORAL tiene en la función TÓNICO-AFECTIVA la base indiscutible para que el hombre vaya al encuentro consigo mismo y logre su auto-conocimiento, su sensibilización y la comunicación generosa con los demás. Equilibrio corporal que define la ACTITUD del hombre hacia la búsqueda de la PAZ y la FELICIDAD que ha de transferirse a todos los miembros de su grupo social.

SEXTA.- El educar involucra al mismo tiempo ciencia y arte. Arte que es lo más difícil de ejercer puesto que el niño no puede ser formado según queremos que sea sino aceptándolo tal cual es, incondicionalmente, para ayudarlo a SER él mismo. En la acción de educar cada niño debe ser el gestor de su encuentro directo con el mundo. Al maestro le corresponde interpretar su lenguaje corporal como expresión auténtica de su SER. Partiendo de lo que ES podrá poner a su servicio, en el momento preciso, el bagaje de conocimientos y valores que necesita para vivir mejor su vida. La interpretación correcta del lenguaje corporal del niño será el arte que debe desarrollar mejor para cumplir con su trascendente rol.

SEPTIMA.- Para que el educando viva con alegría su relación activa con el mundo, esto es, su proceso de aprendizaje, es fundamental que surja una COMUNICACION armoniosa entre PADRES,

**MAESTRO y NIÑO.** Comunicación que depende en gran manera del equilibrio tónico-afectivo de los interlocutores, de su nivel de sensibilización corporal, para que surja clara, fácil y fresca, en beneficio de todos.

Para terminar insistimos en repetir la frase de J. de Ajuriaguerra: **EL NIÑO ES SU CUERPO** y la de H. Wallon: **el hombre es UNIDAD VITAL INDIVISIBLE**. Ambas nos obligan a dirigirnos a todos aquellos que están comprometidos en la educación del niño, para pedirles profundizar en el conocimiento pleno de su naturaleza bio-psico-social y desarrollarla conscientes de su Unidad Indivisible. Sólo así, en base a la actitud crítica, científica, y, en especial, al amor por él, será capaz el adulto de romper con este sistema de educación alienante que nos reduce a un mero producto robotizado, que separa la cabeza de la emoción y de la acción. Un sistema que exalta la competencia para seleccionar a los “mejores” a costa de mantener en tinieblas a las grandes mayorías. Un sistema en el que la ausencia de solidaridad, de aceptación mutua y de comunicación nos impide avanzar juntos en el camino de la verdad por y hacia la humanización del hombre y de todos los hombres. Un sistema, por fin, que nos imposibilita ir al encuentro de la felicidad.

## REFERENCIAS

AJURIAGUERRA, J.

1974 Manual de Psiquiatría Infantil.  
Madrid, Toray - Masson.

BOLLNOW, O.

1962 Filosofía de la esperanza.  
Buenos Aires, Fabril.

DIENELT, K.

1980 Antropología pedagógica.  
México, Aguilar.

DA FONSECA Y MENDES

1988 Escola, Escola quem es tu.  
Brasil, Artes Médicas

---

1988 De la ontogénesis a la filogénesis de la motricidad.  
Brasil, Artes Médicas

FRIGOLA Y PONTTHIEU

1981 Wilhem Reich, su obra.  
Barcelona, Barcanova.

LE BOULCH, J.

1978 Hacia una ciencia del movimiento humano.  
Buenos Aires, Paidós.

LURIA, A.R.

1979 El papel del lenguaje.  
Buenos Aires, Cartago.

MAIGRE Y DESTROOPER

1976 La Educación psicomotora.  
Madrid, Morata.

PIAGET, J.

1970 Educación e instrucción.  
Buenos Aires, Proteo.

---

1970 La construcción de lo real en el niño.  
Buenos Aires, Proteo.

---

1980 La formación del símbolo en el niño.  
México, Fondo de Cultura.

QUIROZ Y SCHRAGER

1979 Lenguaje, Aprendizaje y Psicomotricidad.  
Buenos Aires, Panamericana

SUAREZ, R.

— La Educación.  
México, Trillas.

VAYER, P.

1982 El equilibrio corporal.  
Madrid, C. Médicas.

---

1984 La dinámica de la acción educativa.  
Madrid, C. Médicas.