

¿Qué es Kinaesthetics?



Kinaesthetics

Los contenidos

El término Kinaesthetics puede traducirse por “el arte y la ciencia de la percepción del movimiento”.

Kinaesthetics se ocupa los siguientes aspectos:

- El desarrollo de la percepción diferenciada y consciente del propio movimiento.
- El desarrollo de la propia competencia motriz, es decir, la utilización saludable y flexible del propio movimiento en la actividad profesional y en la vida privada.
- El análisis diferenciado de la actividad humana, bajo el punto de vista de Kinaesthetics, basado en la experiencia práctica.
- La habilidad para emplear el movimiento propio en el contacto con otras personas, con el fin de ayudarles a desarrollar su competencia motriz y su eficacia personal.

Kinaesthetics aborda estos contenidos de dos formas. Por una parte dispone de instrumentos y métodos que permiten entender y analizar la experiencia individual del movimiento. De esta forma favorece la atención sobre las cualidades y las diferencias en los movimientos que hacemos en nuestras actividades cotidianas. Por otra parte, Kinaesthetics permite también una aproximación cognitiva a las bases teóricas y a la investigación científica. La unión de estos dos aspectos es lo que hace que Kinaesthetics resulte tan innovador y fascinante.

El efecto

El movimiento es la base de la vida. La sensibilización de la percepción del movimiento y el desarrollo de la competencia motriz son aspectos que pueden ayudar a cualquier persona y en cualquier edad, a promover la salud, el aprendizaje y el desarrollo personal. Kinaesthetics puede ayudar a descubrir nuevas posibilidades de movimiento, al mismo tiempo que se evitan dolores de espalda, tensiones musculares o cualquier otra molestia física del trabajo; ayuda también a mantenerse ágil e independiente en la vejez, y también a ahondar en la propia creatividad y flexibilidad (por ejemplo para manejar el estrés).

En el cuidado de bebés recién nacidos, de personas mayores, de discapacitados, de pacientes... el efecto de Kinaesthetics se manifiesta siempre de dos formas: tanto el cuidador como la persona que recibe los cuidados se benefician en igual medida del aumento de competencia motriz. Si se plantea la intervención como una interacción que sigue los principios de Kinaesthetics, no solo se favorecerá el avance la persona dependiente, sino que también la persona cuidadora mejorará su salud.

Con Kinaesthetics, una empresa puede desarrollar la competencia en la práctica y la responsabilidad de sus trabajadores. Además, Kinaesthetics puede ser un criterio importante a tener en cuenta en su organización y en el desarrollo de los criterios de calidad.

Kinaesthetics procura fomentar los procesos de aprendizaje y del desarrollo, desde el respeto de la autonomía de la persona, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de todas las personas implicadas.

La aplicación

Desde hace más de 20 años Kinaesthetics forma a profesionales del ámbito sociosanitario. Cada año se organizan en Europa unos 3000 cursos básicos, con unos 40000 participantes, en diversas instituciones. La gran demanda queda cubierta con los diversos programas formativos Kinaesthetics. El programa más extendido es “Kinaesthetics en los cuidados asistenciales”. Este curso está dirigido a aquellos profesionales que trabajan en clínicas, hospitales, residencias de mayores, etc. Además, su aplicación está ganando importancia en el ámbito de la discapacidad. Desde un principio se ha desarrollado también el programa “Kinaesthetics Infant Handling”, dirigido a los cuidados de los recién nacidos y de los niños pequeños. Un programa más reciente, pero que está despertando un gran interés, es el programa “Kinaesthetics para el familiar-cuidador”.

En el ámbito personal, Kinaesthetics ofrece los siguientes programas formativos para fomentar el desarrollo personal y la salud: “Kinaesthetics salud laboral”, “Mantenerse ágil en la tercera edad”, “Aprendizaje creativo”. En el ámbito organizativo, Kinaesthetics puede realizar, a petición de la institución, una “Evaluación Kinaesthetics”. Las valoraciones pueden concluir con un “Reconocimiento Kinaesthetics” de dicha institución.

Los programas Kinaesthetics que ya existen, y en especial los que se están desarrollando, se evalúan regularmente y se adaptan a las necesidades de cada participante.



La historia

En los años 80 del siglo XX, F. Hatch y L. Maietta desarrollaron Kinaesthetics basándose en el intercambio científico con el ciberneta conductual K. U. Smith y en su interés por el movimiento, la danza y el aprendizaje. Sus cursos despertaron un gran interés especialmente entre profesionales del ámbito asistencial. En los años 90, los primeros formadores de Kinaesthetics comenzaron a impartir regularmente cursos en diversas instituciones en países de habla alemana.

El continuo crecimiento de la institución Kinaesthetics ha supuesto su reorganización en diversas ocasiones. La última fue en los años 2006-07, cuando se reorganizó Kinaesthetics tal y como es en la actualidad.

Las bases teóricas

Las investigaciones del ciberneta conductual K. U. Smith y los resultados obtenidos de la aplicación práctica de su campo de investigación, constituyen la base científica de Kinaesthetics. Las reflexiones teóricas de la cibernética de científicos como G. Bateson o de H. v. Foerster influyeron en las bases teóricas de Kinaesthetics. La descripción de los sistemas vivos hecha por los neurobiólogos H. Maturana y F. J. Varela constituyen el tercer fundamento.

Para el posterior desarrollo de las bases teóricas, Kinaesthetics se vale de proyectos de investigación propios y de investigaciones actuales de otros ámbitos afines.

El concepto de aprendizaje

El modelo de aprendizaje de Kinaesthetics constituye la base didáctica de la oferta formativa. El tema de la competencia motriz implica que los cursos están basados en el aprendizaje autónomo, y en una gran medida están concebidos para asegurar la individualidad. La experiencia individual del movimiento en las actividades de la vida diaria son la base y el acceso a la reflexión cognitiva sobre Kinaesthetics. La sensibilización de la propia percepción corporal tiene un efecto directo sobre la competencia motriz y sobre el comportamiento de los participantes en su práctica diaria. Basándose en esto, los formadores Kinaesthetics organizan un entorno de aprendizaje mediante la interacción con los asistentes al curso.

La organización

Kinaesthetics es una organización formativa europea a la que pertenecen cerca de 1000 formadores. Como empresa, Kinaesthetics está estructurada como una red descentralizada que consta de tres niveles:

- Los formadores Kinaesthetics, que trabajan por cuenta ajena o por cuenta propia. Organizan e imparten los cursos elementales (curso básico, curso avanzado y curso Peer Tutoring) bajo su propia responsabilidad. Trabajan en estrecha colaboración con su respectiva organización nacional.
- Las organizaciones nacionales son autónomas, tanto desde el punto de vista económico como jurídico, y representan los intereses de Kinaesthetics en su país. Además son responsables de la formación, perfeccionamiento y actualización de los formadores, de la administración y del trabajo en red.
- La European Kinaesthetics Association (EKA) es la unión de todas las organizaciones nacionales. Coordina las actividades y se encarga de la investigación y desarrollo de Kinaesthetics.

Las organizaciones nacionales

Para cualquier otra cuestión sobre Kinaesthetics que no haya sido respondida en esta hoja informativa puede dirigirse a cualquiera de las organizaciones nacionales Kinaesthetics.