



Facultad de educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

El Diario Corporal Docente. El uso de la narrativa como herramienta de autoconocimiento y análisis corporal.

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: CRISTINA BENITO RICO

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2019

Resumen

Centraré este TFG en las vivencias que el docente puede experimentar exponiendo su propio cuerpo en los diferentes tiempos que se dan en la jornada escolar. Para poder trabajar en este ámbito, daré a conocer la principal herramienta que ha apoyado mis elaboraciones, ayudándome a conocerme y reflexionando sobre mí misma: el Diario Corporal Docente.

La reflexión y análisis de los datos recogidos permiten al docente obtener un conocimiento de sí mismo y de su práctica educativa con el fin de mejorarla. Los resultados y conclusiones son una mirada subjetiva y personal sobre diversos sucesos y aspectos que afectan de manera directa o indirecta al cuerpo del docente.

Los tres ámbitos principales que he abordado en la reflexión han sido las presencias corporales demandadas por el docente en distintas situaciones, las necesidades que requiere la docencia y los valores que me dan mi identidad como docente.

Palabras clave

Diario corporal docente, cuerpo, corporeidad, presencias corporales, docencia, valores

Abstract

I will focus this paper on the experiences that the teacher can experience exposing his or her own body in the different times that occur in the school day. In order to be able to work in this field, I will make known the main tool that has supported my elaborations, helping me to get to know myself and reflecting on myself: the Teachers' Body Diary.

The reflection and analysis of the collected data allow the teacher to obtain a knowledge of himself/herself and his educational practice in order to improve it. The results and conclusions are a subjective and personal view on various events and aspects that directly or indirectly affect the teacher's body.

The three main areas I have dealt with in the reflection have been the bodily presences demanded by the teacher in different situations, the needs required for teaching and the values that give me my identity as a teacher.

Key words

Teacher's Body Diary, body, embodiment, bodily presences, teaching, values

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN.....	5
1. JUSTIFICACIÓN.....	7
2. OBJETIVOS.....	9
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	10
Acercamiento al concepto de cuerpo en educación.....	10
El concepto de corporeidad.....	11
El tiempo y el espacio del docente.....	16
El diario corporal docente.....	19
4. METODOLOGÍA.....	22
5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA.....	27
Análisis de las presencias corporales.....	28
Análisis de las necesidades de la docencia.....	35
Análisis de los valores.....	41
6. CONCLUSIONES.....	49
7. BIBLIOGRAFÍA.....	54

0. INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado presenta una herramienta práctica del profesor, el llamado Diario Corporal Docente. Con él se ha realizado un proceso de introspección que permite comprender el trabajo docente como un hecho situado y corporeizado y cómo se presentan determinadas situaciones y vivencias a través del tiempo vivido en la escuela en el periodo del prácticum II.

Voy a reflejar cómo las narraciones sobre las experiencias corporales, la forma de vivir y sentir el cuerpo en un determinado lugar y situación, ayuda a la mejora profesional como docente.

En primer lugar, expongo una justificación de por qué es necesaria la introspección sobre la vivencia corporal para favorecer y enriquecer el ámbito personal y laboral. Busco un análisis introspectivo del docente para hacer una escucha corporal más activa y así poder mejorar con ello las intervenciones.

Antes de entrar en la exposición de la experiencia vivida, es necesaria una fundamentación teórica sobre el cuerpo y la narrativa. Una vez expuesto esto, me centraré en el trabajo realizado en mi estancia en un centro educativo a lo largo del periodo de prácticas. Para ello, primero explicaré la metodología seguida, así como aspectos importantes referentes a la misma, para acabar con los resultados obtenidos.

Para finalizar, los datos recogidos en el “diario corporal docente” son analizados y ordenados por diferentes temas emergentes para reflexionar sobre ellos y llegar a ciertas conclusiones que nos permiten tomar conciencia de nuestra labor docente y mejorarla en la medida de lo posible.

Todo el trabajo va a dar lugar a una serie de conclusiones que presento al final del mismo.

He de decir aquí, que se trata de un documento de elaboración personal, nacido de mi subjetividad y que por tanto no puede ser generalizable. En este tema existe un gran relativismo ya que cada uno siente y actúa de diferente forma en función de muchos factores relevantes en el día a día. En mi caso, lo he fundamentado en cómo me afecta el tiempo en diferentes jornadas que tienen que ver con el ámbito escolar. Por ello, la lectura de este documento ha de hacerse teniendo en cuenta el relativismo perceptivo e ideológico del que se parte.

1. JUSTIFICACIÓN

A lo largo del tiempo, el cuerpo no ha recibido mucha atención pedagógica, pero hoy en día cada vez es mayor el interés que nos provoca el cuerpo y lo que significa.

“Sin embargo, la atención al cuerpo del docente suele quedar relegada a un segundo plano, obviando que las relaciones que cada cual tenga con su propio cuerpo, la misma idea de cuerpo que tenga el docente, la capacidad de acción corporal, la apariencia y los aspectos vinculados con la salud, entre otros, están estrechamente relacionados con el tipo de enseñanza que se lleva a cabo”. (González, G y Martínez, L; 2018)

Como afirman estos autores, el cuerpo pasa desapercibido a pesar de todos los aspectos que están relacionados con el cuerpo como indican ellos y abogan por una escucha más activa del cuerpo del docente y es por ello que:

“Entendemos que cuerpo y práctica pedagógica se influyen recíprocamente y, por tanto, se hace imprescindible prestar atención a las experiencias corporales en las que la Educación Física pueda centrarse en la persona que aprende, se relaciona, comunica y expresa a través de su corporalidad”. (Mattos, Prados & Padua, 2013)

La idea principal que expresa mi TFG es un acercamiento a la dimensión corporal de la docencia por medio de una herramienta narrativa que es el D.C.D. Por medio de esta herramienta prestaré más atención a la presencia corporal del docente y a la respuesta de mi cuerpo en diversas situaciones, espacios y roles propios de la docencia.

Haciendo referencia a la importancia del cuerpo, gracias a la formación como especialista en Educación Física, puedo saber que el cuerpo no solo tiene valor en el área de dicha especialidad, sino que está presente en todas las áreas. Un alumno y una alumna siempre van a tener cuerpo y van a trabajar con él, no dependerá de la asignatura que estén realizando. El conjunto de la escuela se rige por la naturaleza corporal humana, así lo afirma Marcelino Vaca (2006, p 26-28): *“Cada una de las*

situaciones educativas que tienen lugar en el transcurrir de la jornada supone una presencia corporal”.

A través de estos conceptos quiero llegar a la inclusión del cuerpo en las aulas dándole voz y saber por qué no le prestamos atención aunque nos mande información a través de una escucha más activa.

Busco un análisis introspectivo que nos ayude a conocernos mejor a nosotros mismos como docentes, observando nuestros defectos y virtudes, incluso nuestras manías gestuales, todo lo adquirido de situaciones, de las cuales no somos conscientes hasta que no reparamos expresamente en ellas. Esta observación orientada con el criterio de la indagación para la mejora, favorecerá el enriquecimiento personal y laboral, fluyendo con más naturalidad, mejorando con ello las intervenciones y logrando aumentar el desarrollo de los escolares.

Y es que los relatos son recursos que esconden una esencia cultural otorgadora de sentido personal a la vida de las personas. Te ayuda a entender tu propio cuerpo, por qué actúa de esa manera y eso lo puedes aplicar al momento enseñanza – aprendizaje.

Este estudio del cuerpo del docente se lleva a cabo a través de un estudio del propio cuerpo. Un self-study como apunta Zeichner (1999), el cual lleva consigo una búsqueda de los propios factores de actuación bajo un método basado en la contemplación, observación, análisis y reflexión sobre uno mismo. Este denominado self-study es interesante en el ámbito de la docencia, no solo para conocerse a uno mismo, sino para crear diversos elementos para el desarrollo y control de la propia persona.

2. OBJETIVOS

Los objetivos que voy a utilizar a modo de partida para este TFG son:

- Indagar la naturaleza corpórea de la tarea docente
- Identificar los aspectos corporales que condicionan la labor docente

Y estos van a llevar al objetivo principal de mi TFG, que va a ser:

- Explorar las posibilidades del Diario Corporal Docente (DCD) para reflexionar sobre la práctica docente y buscar el desarrollo profesional y personal.

De aquí podemos extraer subobjetivos que están muy relacionados entre ellos en el que el objeto de estudio es el cuerpo y en cómo favorece o perjudica al docente.

- o Determinar las diferentes dimensiones corporales en las que los espacios escolares influyen en el docente
- o Profundizar en la estrategia de autoconocimiento para determinar las presencias corporales

Dentro del análisis de mi propio D.C.D. los objetivos marcados serían:

- o Detallar y analizar mi propia dimensión corporal del trabajo como docente en el periodo del prácticum II
- o Indagar de qué manera influye en la relación alumno – docente y en el momento enseñanza – aprendizaje.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE CUERPO EN EDUCACIÓN

Quiero centrarme en este tema sobre todo porque el objetivo principal que voy a trabajar y en el que voy a incidir va a ser saber diferenciar los distintos momentos del cuerpo en diversas situaciones que se presentan en el aula, y por ello veo necesario referirme al concepto de cuerpo y todo lo relacionado con él.

A lo largo de la historia, al cuerpo no se le ha dado mucha importancia en las aulas y es por ello que quiero explicar el significado de cuerpo para mí y todo lo que tiene que ver con la educación y no solo con educación física.

Para acercarme a este concepto, voy a apoyarme en el libro de Guy Claxton (2016), “inteligencia corporal” que me ha ayudado a tratar y ver mi cuerpo de una forma distinta a la que estaba acostumbrada a ver.

Este concepto está muy ligado al de ‘dimensión corporal’ que es la condición del ser humano como ser corpóreo. Esta condición permite llevar a cabo los procesos de aprendizaje gracias al manejo del espacio corporal. Permite un vínculo con los demás y sobretodo desarrollar la capacidad, disponibilidad y utilización del propio cuerpo como elemento expresivo.

En resumen, para mí, la dimensión corporal es una condición del ser humano que nos permite aprender con el cuerpo.

En el libro, Guy Claxton explica que:

“El cuerpo no es una cosa, es un acontecimiento. Existimos sucediendo. Cuando miramos al espejo, vemos un objeto familiar que nos devuelve la mirada. Cuando miramos hacia abajo, nuestras piernas parecen lo bastante firmes. Pero sabemos que, si dejamos de suceder, empezamos rápidamente a derrumbarnos”. (Claxton, 2016; pág. 20)

Es verdad que *“no tenemos cuerpo, somos cuerpo. Si mi cuerpo fuese diferente, yo sería diferente. Estamos esencialmente contruidos para la acción, no para el pensamiento o*

la comprensión, y que, en consecuencia, nuestra inteligencia se halla profundamente orientada a la construcción de conductas efectivas y apropiadas”.

Las señales corporales son esencialmente sabias, aunque a veces resulten confusas.

Según (Myrtha Chokler; 2009,p 7) *“entonces partimos de que toda actividad humana es esencialmente psicomotriz y para su puesta en marcha se articulan diferentes sistemas anatómicos, fisiológicos, psicológicos y sociales de gran complejidad que determina una particular manera de ser y estar en el mundo, de relacionarse con la realidad y los otros, para satisfacer las necesidades biológicas, culturales, espirituales y sociales”.*

Con la idea que nos refleja aquí Myrtha Chokler nos incita a reflexionar sobre los diversos momentos que transcurren a lo largo de nuestra vida y con ello a observar la presencia de nuestro cuerpo en cada uno de ellos gracias al contacto con diferentes personas que se encuentran a nuestro alrededor. En mi caso personal, ha sido contacto con los alumnos y profesores del centro.

EL CONCEPTO DE CORPOREIDAD

El concepto de cuerpo va muy ligado al concepto de corporeidad o *embodiment*.

“Embodiment: este término de difícil traducción (encarnación, incorporación, que se graba en el cuerpo...) es utilizado por aquellos autores que tratan la dimensión corporal de, en nuestro caso, las experiencias educativas, los modelos pedagógicos, las teorías del aprendizaje, los procesos de subjetivación, la construcción de la propia identidad, las diferencias de género, etc. Dichos autores resaltan el olvido del cuerpo en la investigación y en la práctica educativa. Los cuerpos, dicen, son “objetos de la práctica social y agentes de la práctica social”: los sujetos-cuerpos escolares (alumnado y profesorado) son receptores de los discursos que orientan el funcionamiento del sistema educativo y, a su vez, son agentes que los reproducen o contestan”. (PEC, 2017)

La psicomotricista Myrtha Chockler pone este ejemplo para mostrar que el cuerpo es más que un cuerpo biológico:

“Todos, cuando nos ponemos en movimiento y cuando nos quedamos inmóviles, ponemos en marcha al mismo tiempo, una gran cantidad de sistemas de alta complejidad que se articulan cuidadosamente para dar forma a la actitud, la postura el gesto, el movimiento con que nuestro cuerpo entra en relación con los demás, con los objetos, con el espacio circundante. El cuerpo que somos es, está, se presenta al mundo e interactúa con él, a través de su tono y postura, actitud y movimiento.” (Chockler, 2009, 16).

Aquí lo que nos presenta la autora es la idea de qué ocurre con nuestro cuerpo en los diversos momentos que se dan a lo largo del día. Todo lo que ocurre en el transcurso del día tiene relación con nuestro cuerpo y en cómo influyen los determinados factores significativos y relacionados con la corporeidad.

“La corporeidad como base del aprendizaje en Educación Física: La corporeidad es parte constitutiva de la personalidad. Por ello es necesario considerar al alumno en formación y al futuro profesor, no sólo como un grupo de músculos a los que hay que adiestrar para que tengan fuerza y precisión en aras de realizar una acción específica, por el contrario, se requiere considerar la infinita posibilidad de movimientos intencionados, creativos, e inteligentes que caracterizan al ser humano. El docente en formación debe construir y experimentar el concepto de corporeidad para aprender y comprender que el alumno necesita participar e involucrarse en actividades en las que intervengan todos los aspectos de su personalidad”. (Martínez, 2013).

En mi periodo de prácticas he podido comprobar es que el cuerpo cambia continuamente, no hay una única experiencia corporal ni forma corporal de estar en la escuela.

Dentro de las aulas, lo corporal forma parte del día a día, el cuerpo está presente en todos los momentos de la jornada escolar. En relación a esta presencia o ausencia en ciertos momentos del cuerpo de los niños en las escuelas y he descubierto varios contextos de los alumnos que se dan distintas presencias, tanto más como las de los alumnos.

“Lo corporal queda encerrado habitualmente en el cuerpo y su movimiento, en lo tangible, lo visible, en funcionamientos de sistemas y órganos, en movimientos de aparatos y palancas, constituyéndose en tema de medicina, biología, anatomía, fisiología, mecánica y otros campos relacionados con la salud, el deporte, la expresión artística...Así emergen infinidad de ámbitos que estudian el cuerpo, tantos como posturas ideológicas que existen.” (Grasso, 2008: 4)

Grasso se refiere aquí a la importancia del cuerpo como tema de indagación para diferentes disciplinas que lo estudian desde una perspectiva objetiva, es decir, como un conjunto de partes que forman un todo, pero sin situarlo dentro de la trama cultural y social en el que estamos inmersos las personas (los cuerpos). Sin embargo, mi intención es la de acercarme a la idea que presenta Merleau-Ponty (en Ester Grasso, 2008) *“yo no estoy delante de mi cuerpo, estoy en mi cuerpo, o mejor, soy mi cuerpo”*, es decir que las personas somos y tenemos cuerpo, y que a través de él nos presentamos y adentramos en el mundo, en la sociedad y la cultura

“Las perspectivas monistas¹ engloban una serie de teorías que basan la concepción del individuo en una esencialidad integrada en un todo (Starobinsky, 1991; Whitehead, 1992). El cuerpo no es entendido únicamente como complemento a una esencia inmaterial, sino como un territorio donde se experimenta la presencia en el mundo”.

“El individuo conoce el mundo a través de su entidad corporal (...) El hombre seguirá viviendo toda su existencia no sólo en el cuerpo, sino con el cuerpo y, de alguna manera, desde el cuerpo y a través del cuerpo. (...) El hombre tiene un cuerpo, el cual está capacitado para moverse, hecho para moverse. Gracias al movimiento el hombre aprende a estar en el espacio” (Pérez-Samaniego, V y Sánchez, R; 2001; p 3)

¹Reciben el nombre de monismo las posturas filosóficas que sostienen que el universo está constituido por una única sustancia (arjé), causa o sustancia primaria. Así, según los monismos materialistas, todo se reduce, en última instancia, a materia, mientras que para los espiritualistas o idealistas (especialmente el idealismo hegeliano), ese principio único sería el espíritu, y para los panteístas sería Dios mismo.

Lo que dicen los autores es que el cuerpo no es algo inmaterial, sino un territorio donde podemos vivir diversas situaciones. A través del cuerpo un individuo puede sentirse, percibirse, conocerse y manifestarse, en el que se garantiza un aprendizaje de sí mismo; cómo nos sentimos, qué queremos decir y cómo lo queremos decir.

“El propio lenguaje está repleto de expresiones que confunden mente y cuerpo. Oigo un chiste desternillante y lloro o me parto de la risa. Leo una historia desgarradora y me conmuevo hasta las lágrimas (de un tipo diferente). Mis ojos se desorbitan de la sorpresa y se agudiza el oído. Mis hombros se encogen con desdén, tengo mariposas en el estómago y se me hiela la sangre. Algo espeluznante me eriza la piel y me ruborizo por algún cumplido. Algo viene a la memoria y sonrío para mis adentros. De manera informal e instintiva, sabemos que los sucesos mentales y corporales concuerdan significativamente, pero todas estas reacciones somáticas no son meros accesorios de las actividades a las que acompañan; son absolutamente esenciales. Los cuerpos no se detienen en la piel por lo tanto tampoco lo hacen en las mentes” (Claxton, 2016;21)

Aquí lo que nos presenta el autor son las metáforas corporales que muchas veces se dan en determinadas situaciones y las usamos de manera significativa y para expresar de una manera más representativa lo que estamos sintiendo.

A partir del conocimiento de tu propio cuerpo se aprende a percibirlo, a quererlo y a no sentirse ni inhibido ni avergonzado o molesto a causa de él. Esto mismo ayuda tanto como a establecer relaciones con los demás y a imponer respeto frente a tus alumnos.

Dentro de este apartado destacamos la importancia de las presencias corporales y el “yo corporal”.

El concepto de presencia corporal según Marcelino Vaca es “los tipos de cuerpo que ese momento esté haciendo el niño”.

Los docentes también tenemos esas presencias corporales y es cómo está el cuerpo en la escuela.

Las presencias corporales conforman nuestro “yo corporal”. Debemos entender que nuestro yo corporal es una construcción en la que se ven englobados distintos entornos, nuestra propia biología, el contexto en el que nos desarrollamos, las personas que nos rodean... todo esto va configuración, en cierto modo, nuestra construcción corporal

Para ayudarnos a definir este tema, contamos con conceptos como por ejemplo:

“Habitus”: Concepto presentado por Marcel Mauss y reelaborado por Pierre Bourdieu, se define como un *“sistema de disposiciones durables y transferibles-estructuras estructuradas predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes- que integra todas las experiencias pasadas y funciona en cada momento como matriz estructurante de las percepciones, las apreciaciones y las acciones de los agentes cara a una coyuntura o acontecimiento y que él contribuye a producir”* (Bourdieu, 2002, 54).

Son disposiciones personales, construidas socialmente, valores incorporados.

En las narraciones de mi diario corporal docente también he intentado englobar la incorporación del habitus por medio de la vivencia motriz en mi periodo de prácticas.

El cuerpo es la principal herramienta de comunicación del docente. A parte de usar las palabras, para transmitir conocimiento a nuestros alumnos, lo que transmite un profesor con su cuerpo, en una clase adquiere una gran importancia. A esto lo denominamos, lenguaje no verbal, y con él, queramos o no, podemos llegar a cambiar la forma en la que los alumnos entienden un tema, una explicación, o la misma imagen que tienen de nosotros como profesor.

Debemos entender que todas estas señales que envía al exterior nuestro cuerpo, van configurando poco a poco nuestra figura docente y la forma que tenemos de llevar nuestros conocimientos a la práctica, ya que al fin y al cabo somos humanos y nuestro trabajo se desarrolla en un ámbito potencialmente comunicativo, donde predominan las relaciones sociales, hablar con nuestros alumnos, conocer su personalidad, entablar conversaciones con las familias y con el equipo de docentes que nos acompañe... y muchas más acciones que van construyendo nuestra figura corporal.

EL TIEMPO Y EL ESPACIO DEL DOCENTE

El tiempo es algo vivido por cada uno y tiene una duración interna que varía de persona a persona. Las variaciones subjetivas de nuestros sentidos del tiempo se basan en otros aspectos de nuestras vidas: nuestros proyectos, intereses y actividades y en los tipos de exigencias que nos plantean.

A todos ellos se unen los papeles que desempeñamos en la vida, de modo que nuestra vivencia del tiempo varía según los tipos de trabajo que efectuamos y las clases de roles que llevamos a cabo.

La definición del tiempo en la escuela es muy subjetiva ya que hay varios tipos de tiempo en el colegio. Para poder realizar esta TFG he dividido el “tiempo” en tres momentos que me han influenciado a mí a la hora de hacer los relatos, narrarlos y analizarlos.

La escuela comienza a partir de cuando suena el despertador, comienza con el desayuno, si tenemos la ropa preparada del día anterior, con quien vivas también puede influenciar tu manera de despertarte, yo el año pasado vivía en una residencia y mis tiempos no eran los mismos que este año viviendo en un piso de estudiantes.

Podemos empezar definiendo jornada escolar que es el tiempo que un colegio atiende a sus alumnos cada día. Incluye tanto el tiempo lectivo como el dedicado a otras actividades (comedores, actividades extraescolares, talleres, tiempo de recogida de los niños...). A estas otras actividades las llamaremos extraescolares.

Para mí en la jornada escolar se pueden destacar tres tiempos, el primero es al empezar el día nada más que te levantas, cómo te encuentras, de qué manera te has despertado, cómo has pasado la noche y de qué manera influye esto a tu día. El segundo momento o tiempo dentro de esta jornada escolar la importancia del recreo y que además, coincide con el medio día y cómo influye en nuestro cuerpo o nuestra manera de pensar estar en el recreo, si esto influye también a lo que nos queda de día, etc. Y por último sería al acabar lo que hemos terminamos como jornada escolar, qué ha influenciado en tu día

para terminar “cansados”, si tiene dominio lo extraescolar con lo escolar y de qué manera nos perjudica o nos beneficia.

En la profesión de docente, las largas jornadas, las clases, los alumnos, los padres y el resto de factores del entorno escolar producen un agotamiento corporal, social y psicológico que afecta a veces tanto a lo escolar como a lo extraescolar. Por lo tanto la gestión del estrés es una habilidad que debemos de ser capaces de controlar, ya que si nuestros niveles de estrés se encuentran con que no están bajo control, empezamos a perder nuestro equilibrio corporal y esto nos influye en gran medida a la hora de impartir clase.

Le Boulch habla de cómo influyen los diferentes espacios y objetos sobre nuestro cuerpo:

“El conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo en estado estático o movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean”. (Pérez, AJ; 2005).

El entorno y el medio son dos aspectos que ejercen una gran influencia tanto en el docente como en el alumnado, ya que como están en constante desarrollo debemos enseñarles el mundo que les rodea, porque esto va a ser lo que les configure como personas.

El niño desde que nace debe ir adaptándose al medio que el hombre ha ido creando con el paso de los años, a la vez que va desarrollándose física e intelectualmente. Para que mejore su educación integral debemos saber las necesidades de los niños ante este medio. Es por esto que las excursiones y salidas ejercen una importante función, la de que los niños exploren diferentes lugares experimentando con su cuerpo y mente.

El segundo tiempo del que he decidido hablar es el de la jornada semanal.

Puede influenciar mucho a lo largo de la semana las actividades extraescolares que hayas tenido esa semana, las noches que hayas pasado, el tiempo también genera cambios.

En los tiempos que he intentado dividir, hay que jugar mucho con las variables que afectan al cuerpo y por lo tanto a mí como persona y como docente, en qué manera influye dentro del aula y cómo nos ayuda a definir nuestro yo corporal.

Por último, he decidido hablar sobre el tiempo vivido, cómo y de qué manera me afectan mis experiencias personales vividas en cuerpo de alumna las llevo a mi cuerpo de profesora. Con qué temas soy más intransigente, otros más pasiva y en algunos momentos me pongo a la defensiva debido a las huellas del tiempo que tengo como marcas personales.

Dentro de la profesión del docente debemos acentuar la importancia que recibe estos estados de ánimo dentro de nuestro cuerpo. La relación que establece Tomas Motos sobre las emociones y la relación con el cuerpo es la siguiente:

“Existe en el cuerpo una especie de musculatura afectiva que corresponde a las localizaciones físicas de los sentimientos. Se asienta en los centros de la fuerza, de la personalidad y de la expresividad” (Motos, 1983: 105).

Las emociones que pueden derivar dentro de un docente son muy amplias, siendo tanto negativas como positivas. Las positivas suelen expresarse corporalmente de forma más reducida pero no quita que no se creen en las aulas. Como consecuencia a la expresividad de dichas emociones, se puede observar en cierta medida que la decisión tomada ha sido la correcta y compensa los momentos menos gratos. En cambio, las negativas están ligadas a las inseguridades e inquietudes como: temblor de las manos y sudoración, temblor también de la voz, sensaciones de dolor de estómago, inquietudes de forma más global...

Cómo estas emociones, sensaciones, debilidades y virtudes afectan por el tiempo según el hecho de ser el final del día, de qué manera voy por los pasillos siendo docente y cómo afecta en mi cuerpo la primera vez que hago o me hacen algo los alumnos.

Y por último en esta fundamentación teórica voy a hablar sobre los espacios que se dan dentro de la jornada escolar. Son muy diversos, yo me voy a centrar en el aula y el

gimnasio principalmente ya que han sido los lugares de trabajo donde más tiempo he pasado, pero también he estado en muchos recreos con los alumnos y también voy a hablar e indagar sobre los pasillos y mi presencia y energía cuando iba por los diferentes espacios del colegio.

La marca corporal es lo que queda después de una experiencia. Se asemeja a las huellas del tiempo vistas en la asignatura de Potencial Educativo de lo Corporal. De este concepto podemos distinguir la temporalidad de las marcas corporales de si pasan en un momento concreto o son de largo plazo.

Como he mencionado con anterioridad, las emociones y el cuerpo van unidos. Para dar a conocer nuestros sentimientos a los demás, los reflejamos mediante nuestro cuerpo, siendo este el principal vehículo de propagación.

Me parece muy interesante la conceptualización en la que distingue concepciones del tiempo distintas y cómo influye el espacio en estos tiempos y en la que gracias a ellas he podido mostrar mi cuerpo como alumna y mi cuerpo como docente a través de las experiencias personales que me ha brindado este Prácticum II.

EL DIARIO CORPORAL DOCENTE

“El Diario Corporal Docente es un híbrido entre un Diario docente (aquél en el que recogemos por escrito lo que nos ocurre como profesores para tener datos y relatos con los que poder reflexionar y replantear la docencia) y un Diario corporal (aquél centrado en los momentos en los que, por diferentes motivos, el cuerpo “pasa a primer plano” y lo “escuchamos”, lo que nos permite tomar conciencia de nuestra naturaleza corpórea)”. (Martínez, L 2018).

El D.C.D habla sobre la naturaleza corpórea de la tarea docente, es una experiencia personal en la que reflexionas y comprendes tú yo corporal en el que se pueden dar diferentes subtemas como por ejemplo; salud, emociones, comunicación y relaciones, imagen...

En resumidas cuentas, la presencia del cuerpo en las escuelas es ignorada y relegada, lo que exige en muchas ocasiones "colgar el cuerpo en el perchero", inmovilizando y silenciando el instrumento primero y más directo en la comunicación con el resto del mundo (Martínez, L.; y García, A., 1997:174). En palabras de Sparkes (1996:101):

“El cuerpo, en cuanto parte del yo, está en todas partes. Su género, edad, clase social, capacidad física, identidad sexual, raza, etnicidad, cansancio, estrés y reacciones emocionales se muestran en los distintos episodios escolares, sucesos críticos o momentos de desmoralización”.

A través del diario corporal docente podemos descubrir nuestra imagen corporal, mediante la indagación del cuerpo y percibirlo siendo conscientes podemos deducir alguna de las reacciones que ha tenido nuestro cuerpo.

La imagen corporal está muy unida a todas las demás dimensiones citadas anteriormente. Podemos fijarnos que la imagen corporal no solo es mostrarnos a través de una vestimenta adecuada o una serie de posturas que den a conocer nuestra profesionalidad. Dentro de este campo hay que saber que son muy influyentes tanto el lenguaje corporal como la salud y las emociones ya que cada una de ellas nos proporciona una manera de actuar diferente, reflejado en nuestra imagen.

Dentro del concepto de imagen corporal cabe destacar a Schilder (1990), el cual aborda el tema de la imagen corporal de la siguiente manera:

“La imagen corporal es la figura de nuestro propio cuerpo que formamos en nuestra mente, es decir, la forma en la cual nuestro cuerpo se nos representa a nosotros mismos”.

A partir del conocimiento de nuestro propio cuerpo aprendemos a percibirlo, quererlo y a no sentirnos inseguros ante situaciones que no hemos vivido antes.

De esta manera;

“Las narraciones adquieren gran importancia, dado que el conocimiento se encuentra entrelazado con las vidas concretas y las experiencias personales. Al punto que, el conocimiento en sí, no deja de ser una narración más que participa en el mundo de las narraciones sobre la vida”. (Feliu, 2007, p. 267).

Los modos de experimentar el propio cuerpo son una ayuda más para reconstruir la biografía. El problema estará en la capacidad de pensarse a sí mismo, ya que implica una interpretación de la vivencia del propio cuerpo y no siempre se sabe hacer o al menos hacer bien ya que en la mayoría de las ocasiones se pierden o se modifican datos.

“En la investigación narrativa el relato, como acto creativo, es la voz de los sujetos y el fenómeno de estudio. Los relatos narran los descubrimientos, las vivencias, los tropiezos, la justicia y la injusticia, los encuentros y desencuentros, las percepciones y las emociones... de la experiencia del sujeto, en mi caso, en el centro escolar.. Existen variedad de relatos con sus diversas maneras y formas de narrar que describen experiencias humanas como la vivencia de una enfermedad o de una situación de vulnerabilidad, la existencia en conflictos en condiciones y territorios específicos” (Villalba, R. 2018)

Dando por finalizado este marco teórico, continuaré con las reflexiones interiorizadas a lo largo de mi estancia en los centros con el Practicum II, analizando las diversas experiencias de mi diario corporal. Estas escenas han sido elegidas a conciencia para analizar cómo afectan los distintos tiempos de la jornada en mi cuerpo y cómo lo he analizado.

4. METODOLOGÍA

Para dar comienzo a la estructuración de la puesta en práctica que voy a realizar, partiré de las anotaciones recogidas a lo largo de mi estancia en los centros a través de mi propio Diario Corporal. Los datos obtenidos son recogidos en las prácticas realizadas como especialista en el Practicum II, enlazando estas experiencias con las diferentes dimensiones que he tratado en la parte teórica y recogiendo aquellas narraciones más cercanas a los temas.

Como he mencionado anteriormente, partiré de las anotaciones recogidas en mi Diario Corporal. Al tratarse de fragmentos, debido a la poca observación y escasez de descripción, puede que se queden cortos en sensaciones corporales. Para completar estas sensaciones, visto desde una perspectiva que considero más amplia a día de hoy, realizaré unos análisis donde la escucha corporal activa ampliará el sentido en cada dimensión. La manera de llevarlo a cabo formará parte de una lectura de las sensaciones corporales que en su momento reflejé en mi diario. Después, aparece una escucha corporal, la cual trata sobre la mejora de mis sensaciones en cada momento. A continuación, se realiza un análisis íntegro de cada dimensión y con ello los temas que surgen.

Gracias al Diario Corporal Docente podemos investigar nuestro propio cuerpo, cada individuo tiene un estilo personal propio y es por eso que he profundizado en algunas de las experiencias personales vividas en el periodo de estancia en el centro y he podido percibir cómo puedo sentirme en diferentes situaciones, que quiero decir en determinados momentos y cómo influye la manera de decirlo.

En este TFG se parte del objeto de estudio principal; la corporeidad del docente y su análisis a través del D.C.D.

Al investigar nuestro cuerpo podemos descubrir qué pasa con nosotros al realizar determinadas acciones, qué sensaciones pueden provocar en nosotros, cómo a través de las narraciones podemos determinar distintas acciones y su reacción y cómo las he

percibido yo a través de un análisis profundo y profesional y así conocer mis posibilidades dentro de un espacio y descubrir las virtudes y limitaciones mediante exploraciones más amplias gracias a la introspección.

Algunas de las limitaciones que he tenido a la hora de hacer las narraciones ha sido en muchos casos el no saber qué me pasa, no saber por qué mi cuerpo reacciona así ante determinadas situaciones. Otro de los problemas que he observado a la hora de escribir semanalmente mis experiencias corporales ha sido la falta de vocabulario en diferentes casos, no saber cómo explicarlo ni cómo definirlo, esto va ligado al punto anterior ya que si no saber qué ocurre con tu propio cuerpo es muy difícil explicarlo con palabras y a veces he sentido la falta de más riqueza en el vocabulario para poder expresar a la perfección lo que mi cuerpo sentía.

También, en menor medida, una dificultad a la hora de escribir es en cómo afectan los problemas personales a la hora de entrar en un colegio y en algunas ocasiones, no querer plasmarlo en el D.C.D por ser íntimo y demasiado personal.

Voy a hacer una selección de las diferentes narraciones mostrando mis experiencias en los diferentes tiempos a lo largo de mi estancia en el centro.

Al realizar mi propuesta centrándome en mis propios aprendizajes, he podido observar y analizar las diferentes perspectivas a la hora de hablar de nuestro cuerpo. Los desajustes que he considerado oportunos dentro de mis narraciones me han ayudado a darme cuenta que, para realizar unas satisfactorias descripciones de las sensaciones corporales, primero hay que saber escuchar a tu cuerpo. El problema de esta sensación es que a veces no prestamos el suficiente tiempo, obviando con ello todas las sensaciones corporales que nos envuelven.

El proceso de elaborar viñetas parte de las experiencias corporales (y, por tanto, únicas y subjetivas). Lo que busca la narración es captar, primero -para eso se intenta afinar la escucha corporal- y narrar, después -para eso se usan las viñetas u otras estrategias- esa

experiencia. Eso quiere decir que queremos pasar algo subjetivo a algo objetivo. Algo carnal a algo verbal. Esto genera, necesariamente, tensiones y requiere ‘entrenamiento’

A través de fragmentos elegidos de mi diario corporal docente, voy a analizar algunos factores clave. El principal objeto de estudio que voy a tener en cuenta va a ser el momento de la jornada que he estado en los centros y cómo éste ha influido en mis experiencias corporales.

He hecho viñetas del D.C.D. (como parte de las exigencias que se requiere en el prácticum). En este TFG voy a profundizar en algunos análisis. Uno de ellos va a estar marcado por los tiempos y espacios de la profesión docente y cómo se traducen en la experiencia corporal que recojo mediante el TFG.

Gracias a estas narraciones he descubierto que cada persona tiene un estilo personal y que mediante la profundización de uno mismo, al investigar y saber qué pasa con nuestro propio cuerpo al realizar determinadas acciones y qué sensaciones pueden provocar en nosotros, nos da confianza, seguridad y fuerza para afrontar situaciones que no habíamos vivenciado antes y saber controlar nuestras presencias corporales.

He escogido una serie de narraciones de mi D.C.D. y en este TFG voy a profundizar en algunos análisis principalmente en cómo influyen los distintos tiempos que se dan en la profesión docente y en cómo se traduce a mi experiencia corporal recogida en el D.C.D en el periodo del prácticum II.

A través de mi TFG quiero profundizar en un autoconocimiento para determinar las presencias corporales en cada momento del aula.

En el D.C.D he intentado plasmar algunas de las vivencias que he presenciado en el prácticum II y cómo ha reaccionado mi cuerpo ante estas situaciones, algunas de las reflexiones que me han llevado a hacer sobre mi propio cuerpo y mis experiencias corporales y he argumentado el porqué de estas presencias corporales en el aula.

Para la selección de las narraciones me he basado en determinadas características que he considerado interesantes de analizar y poder ver un desarrollo en cuanto a la redacción y mis propios conocimientos más clarificados.

Las escenas escogidas son porque en el momento narrado, tengo una escucha corporal activa y soy consciente de las sensaciones que están recorriendo mi cuerpo y así las viñetas son más concretas y precisas sobre lo que mi cuerpo estaba presenciando en ese momento dado.

Las categorías en las que he dividido las narraciones vienen dadas por el tiempo en el centro y de pueden organizar en; las presencias corporales, es decir, mi yo corporal que se da en ciertas situaciones y la demanda que tiene, por otro lado mostraré las necesidades que han requerido la docencia y cómo ha influido en mi cuerpo y por último trataré el tema de los valores con unas narraciones en las que me han supuesto un cierto conflicto interno debido a mi propia identidad como maestra.

Destaco que sobre la fuente primaria (mis propias viñetas) he ‘elaborado’ lo que esta escena reflejaba, enlazándolo con el contexto espacial y temporal al que se refiere, así como mi propia biografía e identidad.

A través del tiempo como mi cuerpo vivenciado se ha visto influenciado por las distintas situaciones y cómo a través del análisis me ha servido para mi futuro como docente.

Gracias a las experiencias vitales que se han dado en el aula, me han permitido tener una visión distinta debido al uso que me han dado los relatos de mi diario corporal. He mantenido una escucha activa de mi cuerpo.

He experimentado alguna tensión con mi experiencia de alumna siendo docente y eso lo mostraré en el último apartado de tiempo vivido como una marca en mi cuerpo a través de las “huellas del tiempo”.

El D.C.D ha ido dando mejores datos, es decir, más detallado, más experiencia corporal, más enfocados a la dimensión corporal del docente a medida que lo he ido usando y

elaborando. Por ello, las viñetas que me han permitido un análisis más profundo sino también las que pertenecen a las semanas más próximas al final.

5. PRESENTACIÓN DE DATOS O DE LA PROPUESTA

Una vez analizada la importancia de lo corporal en los docentes, el objetivo que me marco ahora es reflexionar sobre mi propia experiencia de vida, y darme cuenta de cómo se ha ido configurando mi ser corporal a través de mis vivencias y experiencias.

El factor físico del cuerpo es, con toda seguridad, lo más observado a lo largo de las prácticas, pero también es aspecto que más variables tiene. Así, por ejemplo, podemos realizar un recorrido desde lo más visible hasta lo apenas perceptible para otras personas: una visión que ponga de manifiesto lo consciente e inconsciente de nuestro cuerpo.

El siguiente apartado recoge parte de las experiencias vividas a lo largo del periodo de prácticas, así como el análisis de las mismas. Es pues un texto de creación personal que intentará establecer una serie de aspectos que, a mi modo de ver, tienen gran importancia en la mejora de la práctica docente.

Este apartado está organizado en tres grandes temas, de los cuales saldrán otros más específicos en relación con lo vivido. La elección de los temas presentados y por consiguiente, el descarte de otros, no nace del azar, sino que es fruto del etiquetado de datos que se iban haciendo en el análisis, y ya fuera por ser muy comunes o por englobar a otros, les propongo como ejes vertebradores. Estos ejes los he elegido en función del tiempo en las escuelas, como ya he expuesto en apartados anteriores en las viñetas elegidas trataré temas como las presencias corporales y las demandas que estas requieren, otro apartado será las necesidades de la docencia y por último serán viñetas relacionadas con mis valores y cómo estos influyen en mi identidad como docente.

Se debe tener en cuenta que es una narración en la que se presentan vivencias propias, es decir, el carácter subjetivo está muy presente, por lo que no se tratan de verdades

absolutas generalizables para todo el mundo sino de una reflexión extraída de lo ocurrido.

ANÁLISIS DE LAS PRESENCIAS CORPORALES

El espacio y el tiempo escolar conlleva diferentes formas de estar corporalmente en el aula y el docente está de formas muy variadas en la escuela.

Las presencias corporales pueden conformarse por la manera de vestir, por las fuerzas que ese día tengamos para llevar una clase y rendir, la forma de desplazarse en el colegio y las diferentes situaciones que se dan.

A través de las diferentes presencias voy a analizar las distintas percepciones y sensaciones que he tenido a lo largo de la jornada en el colegio y que estímulos he recogido siendo consciente de mi propio cuerpo.

“Suenan el despertador pero ya estaba despierta, será fruto de los nervios o de la preocupación de quedarme dormida el primer día de prácticas. Apago el sonido de la alarma y noto unos leves pinchazos en la tripa, pienso que serán frutos de los nervios ya que mi cabeza va a mil por hora, le rondan muchas preocupaciones, pero me siento más tranquila debido a que las sensaciones son muy distintas a las del año pasado, estoy nerviosa porque es un colegio nuevo, pero siento alivio, esta vez estoy más segura de mí misma, de mis posibilidades como maestra, de saber controlar las situaciones. Noto como me pesan los ojos por haber pasado una mala noche, pero las ganas de conocer el colegio, a mi tutora y a los que van a ser mis alumnos en los próximos tres meses hacen que ese cansancio no se perciba por mi cuerpo y le puedan las ganas y la motivación”(Diario corporal docente, semana 1, 11/02/19)

Esta narración la he escogido debido a la importante carga tanto física como emocional fruto del primer día de prácticas. Influye inevitablemente en la presencia corporal debido al estado de nervios, las preocupaciones y las inseguridades que producen en mi cuerpo las nuevas situaciones.

Aquí podemos comprobar que, a pesar de haber pasado una mala noche y que el cansancio esté presente, influye mucho el estado de ánimo en el que te encuentres o como afrontes la situación. En mi caso, estaba cansada pero al empezar una nueva etapa apenas hacía caso al cansancio presente en mi cuerpo y se apoderaba de la situación las ganas y la motivación de empezar.

Lo que muestra esta escena es la temporalización de la docencia (en este caso, el inicio de la misma, que es una fecha clave) tiene una repercusión en dos sentidos. Por un lado, una alteración en las pautas de descanso (sueño más agitado y ligero). Por otro, una excitación que compensaba el cansancio. Esto es un ejemplo de cómo nuestra experiencia corporal está presente en los diferentes actos de docencia. En este caso, el primer día también es un día especial en lo corporal (hay una doble direccionalidad entre la experiencia corporal y el sentido que para nosotros tiene el discurrir temporal).

También es clave la fecha de la narración de esta escena ya que es el primer día de prácticas, los nervios están a flor de piel y es normal que se den preferencias unas sensaciones corporales a otras. La experiencia corporal vivida ya era conocida debido al Prácticum I y es por eso que supe controlar mejor la situación y saber qué me pasaba y por qué me pasaba.

Es interesante el proceso de repetir lo ya conocido de manera que aunque experimento lo mismo, el hecho de conocer o que voy a experimentar supone una mitigación (o una reinterpretación) de la experiencia corporal.

“Este día mi cuerpo acabo agotado, sería por la emoción y los nervios de dar clase por primera vez, que había forzado la voz un poco o que mi cuerpo había estado tenso hasta el momento de empezar a hablar delante de los alumnos.

Notaba como mi boca se secaba y las manos me sudaban pero poco a poco la tranquilidad y la seguridad en mí misma se apoderó de mi cuerpo pero la sensación de satisfacción de haber superado mi primera clase bien, es indescriptible. Aun así el

cansancio se percibe y noto un ligero peso en mis hombros, de momento es fácil de soportar”.(Diario corporal docente, semanas 3-4, 27/02/19)

Otra fecha clave es la primera clase a mi cargo. Hay una mezcla de emocionalidad y de fisicalidad. Estoy más nerviosa, pero también se nota que fuerzo unos sistemas físicos, las cuerdas vocales, que no están todavía acostumbrados.

Aquí muestro el cansancio debido de dar mi primera clase en este periodo de prácticas, probablemente se juntara con los nervios y mi cuerpo reaccionara sintiéndose agotado debido a la presión causada por los nervios de ponerme delante de los alumnos “por primera vez”.

La narración muestra cómo mi cuerpo se presenta tras la primera clase impartida y cómo interactúo con él, a través de mi tono, mi postura, la actitud que tengo y el movimiento que va surgiendo.

“La semana fue dura ya que no tuvimos tiempo de descansar nada, tuve seminario de prácticas y seminario de TFG, cosa que me desmotivó un poco porque estoy un poco perdida y no lo estaba enfocando bien.

Pasé una mala noche, no sé por qué dormí mal y me levanté cansada. Pero me tomé un café y mi cuerpo poco a poco se fue despertando.

Sabía que iba a ser un día duro ya que teníamos que terminar todo lo de puertas abiertas para que los padres vieran el colegio con todo lo que habíamos hecho y decorado”.

“Seguía cansada del día anterior y de toda la semana en general. Al ser viernes mi cuerpo estaba con unas ganas ansiosas de terminar y poder descansar y desconectar el fin de semana” (Diario corporal docente semanas 5-6, 14/3/19)

Esta narración la he escogido porque inevitablemente influye el día que te espera en tu presencia corporal. Puede estar más nervioso y eso conlleva a pasar una mala noche, o estar emocionado y no dejar de pensar en el día.

La forma de utilizar nuestro cuerpo cambia según el contexto vivido, en este caso es el contexto del día o de la semana en general.

Dentro de las aulas, lo corporal forma parte del día a día y el cuerpo está presente en todos los momentos de la jornada. es por eso que, al estar presente en todo momento, hay que hacer una escucha activa del cuerpo para determinar las sensaciones, emociones, presencias y vivencias que se estén dando en ese preciso momento.

“Esta semana me notaba tensa, agobiada y un poco saturada. Me suele pasar cada vez que tenemos seminario ya que me doy cuenta de las cosas que hago mal y todo lo que tengo que hacer y mejorar”. (Diario corporal docente semanas 7-8-9, 4/4/19)

Lo esencial de esta narración es en cómo influye lo extraescolar en lo escolar y esto repercute a nuestra presencia corporal en el aula. Esto nos puede llevar a estar más cansados al día siguiente en clase, más desgastados, la motivación puede ser menor que otros días debido a lo citado anteriormente...

Me parece un aspecto muy importante para tratar como primer análisis y es la forma de empezar el día cómo puede influir en tu manera de estar corporalmente en clase.

Es interesante ver cómo, al menos en el caso de esta narración, hay una interacción entre lo que son las demandas más físicas (horas de clase, trabajo que hay que sacar adelante) y la emocionalidad (como reacciono ante los ‘palos’ que intuyo que me van a sacudir en determinadas tareas).

Como he mostrado en mis narraciones puedes pasar una noche preocupado por lo que tienes que hacer al día siguiente o por lo que hayas tenido ese día y eso puede afectar al rendimiento.

“A medida que la clase iba avanzando, yo me fui calmando. Noté como el estómago se deshacía del nudo que le estaba oprimiendo pero a pesar de eso las manos me seguían sudando.

Intenté tener una buena actitud postural, evité cruzar los brazos y tenerlos estirados ayudándome de la posición de las manos a la hora de explicar”. (Diario corporal docente semanas 7-8-9, 20/3/19)

En esta narración tengo una escucha activa ya que intento evitar ciertas actitudes que son parte de la presencia corporal.

En este apartado se hace referencia a la postura corporal que se toma en diversas situaciones. Tomamos la postura corporal como un conjunto de variantes que concuerdan entre sí, para expresar o comunicar una idea o hecho. En este conjunto introduzco: posición, movimientos y gestos.

Ya era una fase avanzada de las prácticas y gracias al D.C.D, como he explicado en la narración, intentaba ser consciente de mi postura, gestos y en general a todo lo relacionado con mi cuerpo.

Puede decirse que tuve un diálogo interior que lo reflejo en el D.C.D en el que muestro como ha ido mi evolución personal-profesional en el que he tenido una vivencia corporal.

Gracias a las diferentes situaciones he podido comprobar cómo reacciona mi cuerpo y mi mente y me ha ayudado a aceptarme como docente, a entregarme a lo desconocido y confiando en mi cuerpo generando las nuevas experiencias.

“Nuestro cuerpo no solo se entromete en nuestra comprensión y producción lingüística. Influye también en nuestras tentativas de interactuar de manera inteligente con el mundo que nos rodea. La interconexión de lo abstracto y lo concreto se revela en nuestro comportamiento, así como en lo que sucede en nuestra mente. Por ejemplo, podemos cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar modificando simplemente nuestra postura o nuestra respiración. Para entristecerme o asustarme con rapidez, me basta con suspirar profundamente o respirar de forma superficial y temblorosa”. (Claxton, 2016; 175)

Aquí coincido con el autor ya que a través de nuestro cuerpo expresamos muchas emociones sin necesidad de usar las palabras y es por eso mismo que hay que ser consciente de nuestros gestos, posturas o incluso nuestros pensamientos porque todo puede influir en menor o mayor medida a nuestro yo corporal.

Es importante fluir para tomar conciencia y dar espacio a lo que expresa mi cuerpo, cómo responde ante determinadas situaciones y si nos sentimos satisfechos o no con nuestro cuerpo.

“Hoy era el gran día en el cual nuestro profesor de la universidad nos visitaba en el colegio. Me desperté ya con los nervios a flor de piel. Me levanté de la cama de un brinco y comencé a vestirme. Tenía la sensación de tener que hacer todo deprisa, no sé por qué, cuando normalmente por las mañanas necesito tomarme las cosas con calma. Sería por los nervios”. (Diario corporal docente semanas 7-8-9, 10/4/19)

Esta narración es importante ya que después de estar una larga estancia en el centro, el profesor de la universidad nos visitaba y era una situación nueva. Los nervios se apoderaron de mí y no era consciente de mi presencia corporal en esos momentos, omití la escucha corporal y puede ser que eso me perjudicara a la hora de estar en clase.

Se suele decir que el cuerpo es sabio y que nos transmite multitud de información. Lo complicado es saber interpretar esa cantidad ingente de información que nos llega. Muchas veces podemos confundir la información que nos llega al cuerpo porque las sensaciones son muy parecidas pero pueden ser por cosas totalmente distintas.

La previsión es una apuesta basada en experiencias previas. Prepara una respuesta a un acontecimiento que aún tiene que suceder. Como he reflejado en la narración, muestro una sensación inusual en mi cuerpo a la hora de levantarme ese día y supongo que es de los nervios, pero no observo más allá de mi cuerpo y doy lugar a las suposiciones debido al contexto de ese día.

Una vez que empezamos a observar cómo nos sentimos o que no está sucediendo mientras pensamos, descubrimos todo lo que podemos soportar respecto a los

sentimientos y en cómo forman parte de nosotros pero que muchas veces, ni nosotros mismos sabemos que nos está pasando o por qué nos estamos sintiendo así.

“Anoche no dormí bien. Debo de estar cansado. Por tanto, la sensación de hastío que tengo y esos bostezos que estoy intentando contener probablemente sean de agotamiento, no de aburrimiento” (Claxton, 2016; 110)

Así lo refleja Claxton con el que comparto esta idea. Todo lo que sentimos no suele ser consciente ni deliberado y por eso muchas veces confundimos sentimientos o sensaciones, pero una vez que hacemos la escucha corporal y somos conscientes de nuestro propio cuerpo, podemos entender muchas cosas y poder controlar ciertas actitudes, gestos, manías que tenemos involuntariamente.

“La decepción inundaba mi cuerpo y me sentía pequeña por la situación que acabábamos de vivir. Parecía que me pesaba mi cuerpo y tenía que sostenerlo haciendo el doble de fuerza con las piernas. También iba desgarrada porque notaba una presión en los hombros.

Puede ser que llevara una semana mala en cuanto a temas familiares, escolares y demás y se me juntó todo provocando cansancio y como en clase ocurrió eso también sentí decepción porque el trabajo no había dado sus frutos”.(Diario corporal docente semanas 7-8-9, 4/4/19)

En esta narración podemos ver cómo influye incluso cómo te despiertas para acabar el día. También pienso que se puede confundir la sensación de decepción con la de cansancio pero una vez que se junta todo e incluso empecé el día nerviosa, intranquila y con impaciencia influiría a mi día negativamente y, por supuesto, en mi presencia corporal a la hora de estar en clase y con los alumnos.

Después de valorar algunas de las situaciones que pueden aparecer con este malestar, pienso que nuestra imagen y comunicación corporal cambia. El tono con el que hablamos aumenta o disminuye, los gestos que realizamos no son los habituales, nuestra tensión muscular es diferente, transmitiendo la imagen de un docente menos activo.

Por otro lado, al incorporarme al centro con este malestar, realicé una escucha de mi cuerpo más subjetiva y observé estas situaciones proporcionando otro punto de vista. Debemos acudir a las aulas con las pilas cargadas y en las mejores condiciones evitando cualquier cambio.

ANÁLISIS DE LAS NECESIDADES DE LA DOCENCIA

En este apartado me voy a centrar en las necesidades que requiere el docente dentro de la propia docencia y los factores que influyen y pueden alterar estas necesidades.

En cómo dar clase te puede afectar a la salud (quedarse afónico, hay situaciones que provocan mucho estrés, los dolores de espalda, el dolor de cabeza..) Dar clase requiere una capacidad de energía elevada, que, en algunas ocasiones, escasea.

Los factores que influyen en las interacciones no se pierden en ningún momento, sin embargo las situaciones cambian. El contexto puede influir mucho en cómo nos encontramos corporalmente en clase, nuestro estado de ánimo, nuestras presencias corporales, el rol que estemos llevando a cabo en un preciso momento...

El lenguaje es algo que los seres humanos tenemos innato y en el que el individuo es su propio instrumento. A través del lenguaje podemos sentirnos, percibirnos, conocernos y manifestarnos. Se da un aprendizaje de nosotros mismos, qué es lo que sentimos y cómo lo sentimos, qué queremos decir, cómo y si es el momento apropiado.

A través de este análisis de la jornada semanal, es decir, cómo han influenciado sobre mí el cansancio acumulado de la semana, qué más factores han influido y si lo extraescolar influye en lo escolar y de qué manera.

“Una sensación de culpabilidad, tristeza, empatía se apoderó de mí y noté como se me hacían nudos por todo el cuerpo, en la garganta, en el estómago incluso en la cabeza. Me senté y noté como mi cuerpo explotaba y me caía una lágrima por la mejilla. No era el momento de derrumbarse, ni el lugar pero mi cuerpo no podía más.

Era el cansancio acumulado de una semana entera soportando presión tanto de tema escolar como personal y el nudo del estómago se extendió hasta llegar a la garganta impidiéndome poder hablar con normalidad, trabándome con mi propia lengua y mostrándome un dolor intenso en la barriga fruto del estrés”.(Diario corporal docente semanas 5-6, 15/3/19)

Esta narración me parece muy importante y que refleja perfectamente el estrés, cansancio, la rabia y la impotencia y que muchas veces el cansancio se acumula a lo largo de los días y tiene que tener una vía de escape aunque no sea el momento.

Recuerdo que esa semana fue muy intensa y como explico en la narración, no pude con ella. El estrés me sobrepaso y eso que mi cuerpo no paraba de mandarme señales pero yo las ignoraba.

Sentía que mi cuerpo y mi mente estaban descoordinados, no quería prestarles atención en conjunto y mi presencia corporal delante de los alumnos se estaba derrumbando poco a poco.

“Esta semana me notaba tensa, agobiada y un poco saturada. Me suele pasar cada vez que tenemos seminario ya que me doy cuenta de las cosas que hago mal y todo lo que tengo que hacer y mejorar.

En el aula, como ya expliqué en las semanas pasadas, intento que no me afecte lo de fuera del colegio y hacer borrón y cuenta nueva pero tengo que indagar sobre mí para ver si me influye en el día a día con los alumnos después de un seminario.

En clase les echamos la bronca por hacer trampas y no acatar las normas del juego. Yo notaba que el cabreo iba desapareciendo, probablemente el cansancio superase al cabreo y estaba empezando a notar una leve sensación de malestar producido por un dolor de cabeza”. (Diario corporal docente semanas 7-8-9, 4/4/19)

Esta narración puede ir enlazada con la anterior ya que también hablo del cansancio y del estrés y de lo que supone tener actividades extraescolares y cómo repercuten en el día a día de un docente.

A través de la indagación, el autoanálisis y el autoconocimiento de mi propio cuerpo, he podido ser capaz controlar mi cuerpo en diversas situaciones debido al conocimiento previo que he desarrollado en el prácticum II y me ha llevado a un conocimiento personal profundo que me ha favorecido en la labor docente.

Como dice el autor Guy Claxton del libro “la inteligencia corporal”: estamos esencialmente contruidos para la acción, no para el pensamiento o la comprensión, y que, en consecuencia, nuestra inteligencia se halla profundamente orientada a la construcción de conductas efectivas y apropiadas y coincido con el autor puesto que nuestro cuerpo está hecho para el movimiento y que el cuerpo cambia continuamente.

Con el cuerpo a través de los gestos o movimientos de las manos, brazos, etc. pueden ser una guía de tus pensamientos o emociones y eso es lo que voy a intentar averiguar.

Qué significa cada gesto que hago en determinados momentos con cada alumno, por qué lo hago así y qué consecuencias deparan determinadas acciones con el cuerpo, también he podido determinar el porqué del cansancio esa semana y qué factores me influyen personalmente.

“En el recreo mi madre me llamó para decirme que el martes iba a operar a mi padre así que note una leve presión en el pecho fruto de los nervios y la preocupación que me habían entrado tras recibir esta noticia.

Mis manos sudaban y no podía quitarme de la cabeza la noticia y mi mente iba a mil por hora porque estaba pensando en que no podía ir, si mi madre necesitaría ayuda o que tal saldría la operación de mi padre”. (Diario corporal docente semanas 10-11,26/4/19)

En estas narraciones podemos ver cómo hago mención a la semana en general, cómo noto el cansancio cada vez que tenía seminarios o alguna otra actividad, como ya he mencionado en narraciones citadas previamente.

Al tener seminarios por la tarde era un día que se me hacía muy pesado ya que salía del colegio, llegaba a casa me tocaba hacer la comida, fregar y volver a irme a la universidad, no tenía para sentarme cinco minutos, es muy importante la necesidad de

descanso del docente, lo mismo que tiene otras necesidades (alimentación, hidratación, cuidado postural.), y eso mi cuerpo a lo largo de la semana lo notaba ya que en la universidad nos pasábamos toda la tarde.

En esta interacción es en la que realmente el docente debe detenerse más tiempo a reflexionar y pensar, ya que será la que, con mucha seguridad, le haga mejorar su práctica. Como estamos viendo a lo largo del todo el documento, se trata de indagar en las experiencias corporales a través de la narrativa para mejorar, puesto que se entiende el cuerpo como una herramienta de expresión y comunicación, es decir, nuestro cuerpo también habla y por tanto ayudará tanto a la trasmisión de conocimientos como al propio desarrollo de la clase.

“A pesar de que la semana era corta ya que el jueves nos daban las vacaciones de Semana Santa, la semana se me hizo larga, pesada y dura. A los alumnos se les notaba que necesitaban vacaciones, tenían la mente muy dispersa, estaban cansados al igual que los profesores, la carga después de tanto tiempo seguido sin descanso era notable. Los días se pasaban más lentos, era considerable el dolor de cabeza debido al alboroto que formaban los alumnos, se podía notar el ambiente cargado”.(Diario corporal docente semanas 7-8-9, 10/4/19)

Si reflexionas sobre tu cuerpo y sabes qué le ocurre y por qué le ocurren ciertas cosas, como el cansancio, la decepción, la rabia o afecta lo personal y extraescolar, es más fácil manejar la situación sobre tu cuerpo y tener un control ya que si percibimos, sentimos y conocemos nuestro cuerpo y nuestras sensaciones podemos conocer las posibilidades que nos ofrece y poder mejorarlas o evitarlas de algún modo como también poder hacer exploraciones más amplias de nosotros mismos.

El cuerpo es un territorio donde podemos vivir diversas situaciones, a través del cuerpo podemos sentir, conocer, manifestarnos y es por eso que el cuerpo también necesita descansar, al igual que la mente.

La presencia de lo corporal es tan importante dentro como fuera del aula, he aprendido a cómo tratarlo dentro del aula y la importancia que tienen las diferentes herramientas que podemos usar dentro del aula para favorecer al alumnado.

El tiempo es algo vivido por cada persona y tiene una duración interna que varía de persona a persona, las variaciones de nuestros sentidos del tiempo se basan en muchos aspectos de nuestra vida, nuestra vivencia del tiempo varía según los tipos de trabajo que efectuemos y la clase de roles que llevemos a cabo. Aquí pude comprobar como el estar mucho tiempo seguido sin descansar afecta tanto a los alumnos como a los profesores en el que el cansancio se hace notable y cuerpo – mente no están en relación.

“Antes de llegar al aspecto consciente de nuestra vida emocional, debemos entender para qué sirven las emociones. ¿Por qué nos enfadamos o asustamos? ¿Para qué sirven el amor, la culpa o la vergüenza? Las emociones han de resultar útiles o de lo contrario no las tendríamos. Debemos comenzar viendo las emociones como una contribución a nuestra capacidad de actuar inteligentemente, no como impedimentos para esta de acciones. Sin duda, a veces nuestros sentimientos parecen apoderarse de nosotros y asociarse a cursos de acción que no sentimos incapaces de resistir. Y eso era lo que me estaba pasando tenía demasiadas emociones en mí y se estaban apoderando totalmente sin yo tener ningún tipo de control. Me faltaban las palabras, aunque mis gestos daban pistas mucho más reveladoras sobre el complejo sistema de relaciones que tenía en la cabeza. Con el estímulo adecuado, aumentaba mi capacidad de desplegar en palabras la comprensión corporal y de descubrir dos cosas: en primer lugar, el valor de ser capaz de conjugar lo manual y lo intelectual y, en segundo lugar, el valor de ser capaz de aprender con y de otros. Las personas piensas con sus sensaciones corporales. Piensan con su imaginación. Era precisamente lo que sentía, mi sensación corporal se estaba combinando con mi imaginación sobre qué pasará ahora, ya he acabado la carrera, cierro otra etapa en mi vida...”(Diario corporal docente semanas 12-13, 14/5/19)

En esta narración, al ser de las últimas semanas, ya soy consciente de la mayoría de sensaciones que recorren mi cuerpo y saber por qué pasan y cuál es su significado, ya que muestra que hay un proceso y que estrategias como el D.C.D. ayudan a acelerar y guiar este proceso. Vemos pues, según esto último, como el cuerpo es capaz de hacer dos cosas muy contrapuestas en función de a quién nos estemos dirigiendo en la interacción. Gracias al D.C.D podemos ver que hay un proceso y que estrategias que se dan en esta herramienta puede ayudar a acelerar y a guiar el proceso de autoconocimiento corporal.

Está claro que no es lo mismo cómo se vive el cuerpo en función de que se dé una interacción u otra. En este caso, por el contexto en el que estamos inmersos, se diferencia entre profesor-profesor y profesor-alumno, pero podemos extrapolar este hecho a otros ámbitos, ya que no es lo mismo hablar con los padres, con los amigos, con un desconocido...el cuerpo se va adaptando a la situación, sintiéndose influenciado por factores externos e internos de todo tipo, como puede ser, en el caso de los externos la ropa, el peinado y el aspecto corporal tanto propio como ajeno, o en el caso de los internos los sentimientos, emociones y estados de ánimo. Todo ello forma tantos modos de cuerpo como situaciones existan.

En la narración podemos observar cómo me hago preguntas más concretas sobre la situación que estoy viviendo para poder entender mejor mi yo corporal y por qué reacciona así ante determinadas situaciones.

Al escribir el Diario Corporal Docente existe la posibilidad de poder comparar tus pensamientos con tus sensaciones vividas, puedes, a través de comparar estas dos cosas, aprender de ti mismo. Existen muchas formas de pensar y las personas pensamos con nuestras sensaciones corporales, pensamos con nuestra imaginación, y con nuestros gestos corporales. En el análisis del D.C.D aprendemos a conocernos a nosotros mismos, a cómo influye el cuerpo en la actuación de la mente, especialmente en nuestra forma de utilizar las lecciones de la experiencia vivida para así guiar nuevas elecciones y decisiones.

También a raíz del último encuentro con los profesores descubrí que para que tenga éxito la comunicación, no solo necesitan sincronizarse los cerebros, sino también los cuerpos.

ANÁLISIS DE LOS VALORES

En este análisis entro más en lo personal y voy a tratar sobre las “marcas corporales” que se han incorporado en mi cuerpo a través del tiempo. En las narraciones escogidas en este apartado, voy a analizar las marcas corporales que quedan después de una experiencia y de la temporalidad de estas marcas, es decir, si han sido de un momento concreto o ha sido a largo plazo. También voy a hablar sobre los valores que yo tengo y como intento transmitirlo a los alumnos de la manera más objetiva posible sin imponerles nada.

En este apartado voy a analizar qué situaciones de la vida cotidiana hacen que tome conciencia corporal propia y algunas de las reflexiones de por qué he reaccionado así.

Aquí voy a mostrar la tensión con mi experiencia como alumna y como docente, siendo partícipe de ambos cuerpos y teniendo muy presentes las sensaciones que me producen los dos.

A través de la escucha corporal y de las narraciones del D.C.D. voy a mostrar mi experiencia vital y la visión que me ha dado ante determinadas situaciones nuevas corporalmente para mí y como en el análisis muestro mi situación social.

El movimiento nos ayuda a alcanzar las metas. Los docentes pueden utilizar las funciones del cuerpo para sus intencionalidades, fomentar la capacidad expresiva y las funciones cognitivas, no tiene que estar presente solo en educación física sino en todo el ámbito educativo y saber que siempre hay un efecto corporal, el moverse e incluso el no moverse.

“Hoy hemos bajado al patio a jugar con los alumnos de clase. Hemos jugado un partido de fútbol y por un momento me he acordado de cuando yo estaba en 1º de primaria y los chicos no me dejaban jugar al fútbol por ser chica. Una sensación de tristeza me ha inundado todo el cuerpo, mi corazón se ha encogido y me he hecho pequeñita. Pero los niños, no sabían que me pasaba y al rato de estar jugando con ellos, me han hecho sentir una más, ver como niñas y niños jugaban por igual, sin menospreciar a nadie y lo único que importaba era pasárselo bien, he disfrutado igual o más que ellos. Me he sentido niña, libre y feliz al jugar con ellos y que ellos jugaran con una sonrisa en la cara”. (Diario corporal docente semanas 3- 4, 28/02/19)

Aquí podemos ver el primer conflicto interior que tuve. Se dio en el patio en el tiempo de recreo y me trasladó a mi cuerpo alumna, a la mala experiencia que tuve siendo una niña y no poder jugar al fútbol con los niños por los estereotipos marcados que se dan en la sociedad. Las niñas debían estar jugando con las niñas y los niños con los niños. Esta es una marca corporal clara que tengo desde mi época de estudiante en primaria y que mi cuerpo sigue arrastrando a día de hoy. Por otra parte es increíblemente satisfactorio como han cambiado las cosas a día de hoy, y eso que no han pasado demasiados años, a ver cómo las cosas cada vez están mejor vistas, cómo pueden jugar todos con todos sin poner pegas a nadie y cómo cada vez, poco a poco, los estereotipos van desapareciendo.

“Hoy en el recreo un alumno ha traído un balón de baloncesto. Nos ha pedido a los profesores de prácticas que si podíamos jugar al baloncesto, los dos accedimos encantados.

Antes de empezar a jugar, yo me senté con las chicas a esperar a que almorzaran, fue un rato muy agradable en el que me estuvieron contando muchas historias. Cuando terminaron de almorzar, les pregunté que si querían venir a jugar al baloncesto con los demás compañeros a lo que una niña respondió “nosotras no podemos jugar, somos chicas”. Mi cuerpo en ese momento sintió muchas emociones, desde frustración, miedo, ofensa hasta confusión. No me podía creer que una niña hubiera dicho eso, mi cuerpo

estaba agarrotado, inquieto. Mi niña interior se asomaba en mi cabeza enfadada, no podía con el cargo de tristeza que llevaban esas palabras. Las demás niñas contestaron primero que yo, que claro que podían jugar todas juntas a los que yo les di la razón y nos fuimos a jugar todas”. (Diario corporal docente, semanas 3 – 4, 8/03/19)

Este fragmento de la narración de este día se podría solapar con el anterior en el que el conflicto cuerpo alumna – cuerpo docente sigue muy presente y es básicamente el mismo tema.

Mi cuerpo se mostraba inseguro ante estas situaciones, volvía a ser la niña pequeña a la que no dejaban jugar y que se conformaba con eso, sin luchar por lo que de verdad quería. Las inseguridades son algo natural, que surgen de forma espontánea y no debemos de verlas como malas sino como indicadores de que hay algo en lo que hay que tener especial atención o cuidado por algún motivo. Las inseguridades que llevan al autoconocimiento a partir de un análisis y reflexión por el que llegamos a un control mayor de nuestro cuerpo, pueden resultar más exitosas que las seguridades y confianzas que muchas veces mostramos (y que a veces no son tan ciertas).

Aun así, es una realidad que el cuerpo en determinadas ocasiones muestre confianza y saber hacer, propiciando a que la comodidad corporal está presente en todo momento, hasta tal punto que nos olvidemos del propio cuerpo como afirman Sparkes & Smith, (2001) y sólo volvamos a ser conscientes de él cuando algo falla.

Mi experiencia personal en el aula como docente me ha llevado a conocerme a mí misma como docente y a saber cómo estoy dentro de un aula. Destaco de esta experiencia la influencia aún presente que tengo como cuerpo de alumna que ha repercutido en algunas de las situaciones que he vivido en el aula y en cómo la corporeidad, que es un concepto en continuo cambio y transformación, ha estado presente en mi cuerpo y mente y he podido comprobar cómo reacciona mi cuerpo ante determinadas situaciones. He descubierto la inseguridad que me produce estar con otros

docentes en el aula, cómo me pongo a la defensiva con ciertos temas repercutido por mi etapa de estudiante y en cómo mi cuerpo reacciona aunque no quiera con ciertos momentos que se dan en el aula, por ejemplo, el sudor continuo de las manos.

La forma de utilizar nuestro cuerpo cambia en función del contexto en el que estemos sumergidos. Por ejemplo, yo puedo hablar desde mi experiencia personal durante las prácticas realizadas en los dos últimos años de los estudios de Grado, donde pude vivenciar la perspectiva corporal como docente en prácticas y como alumna en la universidad. Este aspecto lo trataré en las narraciones y fragmentos sacados de mi D.C.D, en los que pretendo identificar cómo ha incidido mi corporeidad durante mis intervenciones a lo largo del Prácticum II.

“Hoy en el recreo he bajado a estar con los alumnos. Las niñas estaban todas reunidas jugando a algo así que me he dirigido donde estaban ellas y me han dicho que estaban jugando a “mamás y papás”.

Como no veía ningún chico jugando he decidido preguntar por quién era el papá a lo que me han dicho que el papá está trabajando. Cuando me he unido a jugar me han dado opciones a elegir para ver qué miembro de la familia quería ser, me dieron las opciones de hija mayor, perro o la otra mamá. Cuando dijeron “otra mamá” por mi cuerpo recorrieron las emociones de asombro, confianza, entusiasmo y ternura. Una niña dijo que dos mamás no podían ser a lo que la otra alumna respondió que sí y entraron en un debate y reflexión las dos en la cual la conclusión fue que sí que podía haber dos mamás. En ese momento sentí mucha satisfacción, en mi cara se dibujaba una sonrisa casi imborrable y sobre todo orgullo de ver cómo están educando en la igualdad a los niños de hoy en día”. (Diario corporal docente, semana 2, 21/02/19)

Esta narración es una muestra clara de mis valores, ideología y pensamientos que tiene mi identidad y biografía de docente.

Resulta curioso analizar en profundidad cada una de las observaciones y anotaciones acerca de las sesiones. En ellas se puede ver cómo pasar de un estado de seguridad,

donde el cuerpo es enérgico, transmite y parece implacable, a uno de incertidumbre e inseguridad, o viceversa, en el que el cuerpo es vulnerable a cualquier estímulo, es cuestión de segundos. Fruto de estos sentimientos, el cuerpo va tomando numerosas actitudes, siempre con intento de buscar el bienestar.

En este apartado podría definir mis presencias corporales y las sensaciones percibidas por mi cuerpo en estas narraciones como una montaña rusa como en los casos anteriores de narraciones también mostraba demasiadas emociones en un segundo y muy distintas entre sí.

En este caso, podemos ver que más allá del discurso sobre la propia vivencia, hay un discurso ético y cívico. En el texto se puede ver mi inseguridad ante la incertidumbre de lo que ocurrirá, a lo que se responde suprimiendo caminos posibles de la interacción, como yo no hablé y decidí que eligieran ellas sin entrar en el debate y dar mi punto de vista para ver lo que realmente pensaban ellas y así fue, vi varios puntos de vista sobre un tema que personalmente me atrapa y me concierne en unas niñas de 6 años que supieron solventar sin ningún tipo de problemas y con una madurez digna de admirar.

“Hoy es el día de la mujer y en clase, la tutora les ha puesto un vídeo sobre la igualdad. Al acabar el vídeo les ha hecho algunas preguntas para reflexionar y algunos de los alumnos me han decepcionado y frustrado un poco.

Sobre todo uno de los alumnos no entraba en razón y decía que “los chicos son más valientes” he sentido una impotencia terrible. Notaba como mis puños se agarrotaban y como mi boca se secaba. Empezaba a estar nerviosa en esa situación ya que no me podía creer que un niño de 6 años ya tuviera esa mentalidad con esos pensamientos”.
(Diario corporal docente semanas 3-4, 8/03/19)

Otra viñeta muy característica en la que lo personal influye en lo laboral y mis pensamientos se contraponen a mis actitudes y mi presencia corporal.

Saber controlar nuestro cuerpo, supone estabilizar todas estas emociones que podemos sufrir en una misma sesión. Hay que comprender que al propio alumno le puede llegar a

trastocar el hecho de que cambiemos nuestro ánimo y nuestra forma de expresarlo muchas veces durante una misma clase. Es por eso que en esta narración no muestro nada más allá de mi preocupación por los pensamientos de ese niño, no dije nada, se estaba encargando la tutora, pero esa fuerza en los puños muestra el saber controlarme sacando la fuerza por un lado.

Al final, corporalmente hablando, el desarrollo de la clase se corresponde a una demanda de seguridades e inseguridades, de sentimientos, emociones, estados de ánimo y todo un complejo que conforma nuestra forma de estar. Esta conformación no resulta de la nada sino que atiende a un proceso a través del cual el cuerpo va adoptando una serie de patrones adquiridos a través del tiempo y de las marcas corporales que se quedan a través de las experiencias vividas en las distintas situaciones a lo largo del tiempo que sirven para mejorarte a ti como docente en la práctica.

Los dos temas de los que he hablado o tratado implícitamente en estas narraciones, el machismo y la homofobia, han sido unas marcas corporales que están muy profundas clavadas en mi cuerpo.

Todas son de un momento concreto determinado pero que mi análisis va mucho allá sacando el cuerpo alumna a muy largo plazo. Las experiencias narradas han sido muy significativas para mí y es por eso que con unos temas soy más implacable que con otros, me afectan de una determinada manera que, como no me había visto en esta situación antes, no sabía cómo iba a reaccionar mi cuerpo.

Esto muestra que vemos la docencia desde nuestras propias coordenadas. Por eso somos más sensibles, más vulnerables, más decididos o más motivados a unos temas que a otros. Conocerse ayuda, también a tratar que las coordenadas personales sean un punto de partida, pero que no sean una limitación para el alumnado a nuestro cargo (es decir, que nuestro mundo personal no sea también el mundo que imponemos a los pequeños a nuestro cargo, aunque no podemos evitar que lo que más nos toca tenga una presencia mayor).

Nuestra experiencia vivida es corporal y no podemos separarlo de la experiencia humana es por eso, que en estos relatos no he podido separar la mente del cuerpo.

En estas narraciones la característica principal es hacer visible el cuerpo que somos y nuestra condición corporal ante situaciones que no hemos vivido antes, diversas experiencias que se dan en la sociedad, no solo en el colegio, y que tenemos que saber controlar corporalmente. Para este propósito la narrativa de autoconocimiento y reveladora del mundo en el que vivimos.

“La escritura acude como acción inicial a la memoria de lo vivido. Es decir, a los fragmentos acogidos por la memoria, tanto individual como colectiva, del haber vivido o estar vivenciando diferentes etapas de nuestra vida, roles y contextos asumidos en un mundo de interacciones polifónicas sociales.

La escritura en alianza con la memoria recupera la experiencia vivida para estructurarla en un relato: una trama que configura una identidad narrativa y una mimesis de la experiencia”. (Villalba, R. 2018)

Aquí lo que muestra el autor es que las experiencias corporales de las situaciones que vivimos en un contexto se acogen mucho a la memoria de lo que ya hemos vivenciado.

En mi caso, las narraciones escogidas, dan fruto a mi cuerpo como alumna siendo docente, mostrando un control corporal que no había vivido antes y que como gracias al análisis he sabido sopesar la situación.

La experiencia corporal va siendo modificada en el tiempo a través de vivencias pasadas, comentarios, análisis, reflexiones, sentimientos, estados de ánimo... El cuerpo es uno pero sus formas son tantas como situaciones surjan. El conocimiento y control de ellas, en este caso a partir de la narración y la reflexión, nos ayuda a construir en la medida de lo posible el que nosotros queremos para cada momento y así poder mejorar en la práctica como especialista de la educación.

En síntesis, lo que muestro en este apartado es que el D.C.D. me ayuda a entender las diferentes maneras en la que la docencia está atravesada por la experiencia corporal,

cómo se enlaza con ella, destaca algunos aspectos sobre otros, reinterpreta las experiencias, etc.

En concreto, parece que hay dos puntos básicos; entender más de las demandas corporales de la docencia y entender más sobre uno mismo a partir de la experiencia corporal que sucede en un momento concreto y la que ‘remueve’ de la biografía.

6. CONCLUSIONES

Creo que a través de este TFG he alcanzado el fin que perseguía, que era, por un lado, indagar y analizar acerca de los principales aspectos del ámbito corporal que influyen y condicionan la labor de los docentes en la escuela, y por otro, reflexionar sobre la propia indagación de nuestro cuerpo en función de los distintos tiempos que se dan en la escuela a lo largo de una jornada.

En un tema tan subjetivo como es la vivencia corporal, donde cada persona la siente de una forma y lo achaca a unos factores diferentes, no cabría decir en este apartado grandes generalizaciones. Este trabajo nace de mi interior, es decir, es personal, por lo que no siempre va a coincidir con la opinión del lector.

El conocimiento que quiero general no tiene esa pretensión de ‘objetividad’ sino de conocimiento de las propias claves y limitaciones personales, para orientar el desarrollo profesional.

La vivencia corporal es algo que va con la personalidad, con la forma de vida, con los valores, con la educación, con las vivencias, con los sentimientos y emociones... con múltiples cosas y como consecuencia de ello, cada uno lo entenderá a su manera, porque cada uno somos diferentes en ese aspecto.

Pero también, con el conocimiento y la reflexión. Lo que busca el D.C.D. es precisamente eso. Todo el mundo tiene valores, vivencias, sentimientos, emociones... Pero el D.C.D. quiere, a partir de la escucha corporal y la narración de la vivencia corporal, permitir que aflore parte de lo que nos ocurre para enlazarlo con otras vivencias biográficas y con referentes teóricos con el fin de entendernos mejor y, en la medida de lo posible, reorientar pedagógicamente lo que nos ocurre.

El diario corporal docente me ha ayudado a reflexionar y tomar conciencia sobre lo que puede repercutir y condicionar el contexto las presencias corporales, los espacios en el

propio centro, la expresión corporal e incluso la comunicación que se da con los alumnos en un momento dado.

Las experiencias corporales han sido únicas y subjetivas y el D.C.D. me ha permitido afinar la escucha corporal como una primera fase y a continuación narrar lo que esa escucha me decía sobre mi cuerpo. Ha sido, en ocasiones, complicadas de narrar algunas de esas emociones y sensaciones porque a veces da lugar a confusión lo que nuestro cuerpo siente y percibe y eso a la hora de pasar de lo carnal a lo verbal se ha notado.

Gracias a esta herramienta he tenido una escucha del cuerpo más activa en la que he tomado conciencia de situaciones relacionadas con la docencia donde mi naturaleza corpórea ha adquirido una mayor importancia y he sido consciente de ella.

Otra técnica narrativa que podría utilizar como línea para futuras investigaciones son los llamados corporelatos.

“Un corporelato es una práctica consciente e intencionada de creación narrativa cuya característica principal es hacer visible el cuerpo que somos al narrar relativos a nuestra condición corporal”. Villalba, R (2018)

Este autor apunta que un corporelato es indagar en el cuerpo a través de la experiencia. Puede haber varias experiencias significativas y que haya varios cuerpos docentes.

Las narraciones y disertaciones sobre el cuerpo del docente nos permite tener una experiencia de investigación y creación más amplia.

De acuerdo con el autor apunto que hay situaciones o comportamientos que se traen de cuando eras estudiante y es por eso que el docente puede adoptar más de un cuerpo ante una determinada situación.

También al analizar mis propias narraciones y extraer conclusiones, me ha ayudado a favorecer el autoconocimiento corporal para mejorar en las intervenciones o simplemente conocer cómo reacciona mi cuerpo en los diferentes espacios del colegio

en función del tiempo. El conocimiento del cuerpo a través de la narrativa, su análisis y reflexión proporciona un autoconocimiento no solo para el ámbito educativo, sino también para la vida diaria. Por otra parte, se consigue entender no solamente lo que afecta personalmente, además se llega a la comprensión del desarrollo y las actuaciones de las demás personas y sus relaciones con el entorno cercano.

He clarificado una idea sobre la que no tenía muchos conocimientos, y es la importancia que adquiere lo corporal en la labor del docente. Además, este TFG me ha permitido reconocer con más precisión la relevancia que adquiere diversos aspectos del ámbito corporal para los docentes, tanto para los especialistas de Educación física como para los de cualquier otra área. También, he podido indagar y profundizar en conceptos como la corporeidad o vínculo existente entre las identidad personal y la profesional, sobre los que, durante mi formación inicial, apenas adquirí conocimientos.

A través de viñetas narrativas, he podido contemplar las diferentes dimensiones que se han dado en mi cuerpo y en qué situaciones se demandan, también a raíz de eso las necesidades que requiere la docencia y, por último, los valores que tiene mi propia identidad como docente.

A partir de aquí, es cuando he podido experimentar cómo el cuerpo va pasando por múltiples y diferentes estados en un periodo corto de tiempo, por lo que va rehaciéndose continuamente, pero no sólo a corto plazo, sino que en futuras acciones, todo lo vivido anteriormente ha dejado su poso y el cuerpo, buscando siempre la mejora, ha ido desechando o incorporando nuevas actitudes corporales.

Por medio de este estudio, me he dado cuenta de que hay muchos momentos corporales en la vida de cada persona que influyen a ser lo que hoy en día somos y cómo somos. He podido saber más de cómo mi vida y las experiencias ha influido a ser la maestra que hoy en día soy.

No obstante, siendo el DCD una herramienta que puede aportar tanto a un docente, nos encontramos con algunas dificultades en su desarrollo. En primer lugar, cabe destacar

que elaborar el DCD implica dedicar un tiempo que a veces, para un profesor, o un estudiante en prácticas en mi caso, escasea. También puede haber complicaciones a la hora de escribir por no tener el vocabulario o los conocimientos necesarios para elaborar un buen contenido que también va influenciado, en muchos casos, por no saber qué sucede a nuestro propio cuerpo en algunas ocasiones.

Otras de las notables limitaciones que he tenido a la hora de escribir el D.C.D. ha sido la posibilidad de confundir las sensaciones y vivencias corporales que estaba viviendo en un determinado momento. Es complicado, en una situación en la que varias emociones a la vez inundan tu cuerpo, saber diferenciar una a una y por qué nos están pasando y cómo reaccionamos a ellas. Esto está muy relacionado con el no saber qué nos pasa en algunas situaciones, al no saber qué está pasando en nuestro cuerpo, es más difícil determinar las emociones y sensaciones y esto puede llevar a equivocaciones en las propias narraciones.

También, en cierta medida, otra limitación que he tenido ha sido pasar de lo subjetivo a lo objetivo porque eso requiere un ‘entrenamiento’ que se trabaja a través de la narración del D.C.D. y como ha sido una herramienta nueva para mi, no he podido dar todo el potencial que un buen D.C.D requiere.

Es destacable cómo la personalidad del narrador incide muy directamente en la profesión docente y, por lo tanto, se ve reflejado en el DCD, ya que la narrativa es un reflejo de las subjetividades individuales y sociales de quien narra (Sparkes, 2007).

Con todo esto, presento una herramienta de autoconocimiento, reflexión y mejora docente en torno al tema corporal, y lo hago partiendo de mi propia experiencia.

Nuestra experiencia vivida se va grabando en nuestro cuerpo y dejando diferentes huellas, unas físicas, otras emocionales... Parte de nuestra experiencia vital, nuestra biografía; nos ha llevado a entender la escuela de manera que entendamos que no es algo fijo, sino que varía constantemente.

Como líneas de investigaciones futuras me han quedado campos de estudio muy abiertos, como por ejemplo; ¿Cómo está afectando los cambios a las experiencias corporales y cómo influyen los espacios para mí?

Tomar más conciencia de los espacios , es decir, en los diversos entornos en los que se muestra el cuerpo del docente, por ejemplo, el gimnasio, el aula, los pasillos, el patio... ya que en cierto sentido, estos espacios afectan la manera en la que te puedes relacionar corporalmente de un modo más emocional, más volcada en cuidados, más pendientes de la autoridad, éstos pueden afectar a lo corporal y a nuestras presencias, ya que en mis narraciones no he hecho mucho hincapié en los diferentes espacios del centro y pienso que es un tema y una condición importante a tener en cuenta en futuras narraciones que haga del D.C.D.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Bordieu, P (2002). Diccionario crítico de Ciencias Sociales. Concepto de habitus.
- Chokler, M (2009). Corporeidad y motricidad. ¿Qué es la psicomotricidad? Una nueva mirada sobre el cuerpo. Librevuelo-vivianablog. Espacio de debate y búsqueda de estrategias de intervención en Educación.
- Claxton, G (2016). La inteligencia corporal.(p. 12–175)
- González, G; Martínez, L (2018). Los diarios corporales docentes como instrumentos de reflexión y de evaluación formativa en el prácticum de formación inicial del profesorado. Estudios pedagógicos XLIV, N°2: 185-204.
- Grasso, EA (2008). La palabra corporeidad en el diccionario de educación física. Revista Digital Portal deportivo N° 4 Enero-Febrero.
- Feliu, A (2007) La publicidad institucional. Universidad de Alicante.
- Martínez, R (2013). Corporeidad como base de aprendizaje. Plan de estudios de la Licenciatura de Educación Física, México)
- Martínez, L. (2017). Apuntes de la asignatura Potencial Educativo de lo Corporal. Departamento Didáctica en la Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid. Campus de Palencia.
- Motos, T (1983) Iniciación a la expresión corporal. Barcelona: Humanitas. P 105

- Pérez, AJ (2005) Esquema corporal y lateralidad. Psicomotricidad práctica.
- Pérez - Samaniego, V y Sánchez, R (2001). Las concepciones del cuerpo y su influencia en Educación Física. Revista digital “Buenos aires”. Año 6 - N°33.
- Sparkes, A (1996). Recordando los cuerpos de los profesores: momentos desde el mundo de la educación física. Revista de educación, 311. pp. 101-112
- Vaca, M (2002). Relatos y reflexiones sobre el Tratamiento Pedagógico de lo Corporal en la Educación Primaria. Palencia: Cuerpo Educación y Motricidad.
- Vaca, M; Varela, MS (2006) ¡Estoy dentro de mi cuerpo! El ámbito corporal en la educación y su tratamiento.
- Villalba, R. (2018). Corporrelato: una experiencia de investigación y creación. Universidad Distrital Francisco José de Carlos.