



**Universidad de Valladolid**

**Facultad de Educación y  
Trabajo Social**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

Grado en Educación Primaria

*Mención en Educación Física*

**El cuerpo docente.  
Primeras experiencias corporales en  
docentes noveles.**

Autor:

**D. Raúl Arranz Rodríguez**

Tutor:

**D. Alfonso García Monge**

# ÍNDICE

RESUMEN/ABSTRACT	3
1. INTRODUCCIÓN	4
2. OBJETIVO	5
3. COMPETENCIAS	5
4. JUSTIFICACIÓN	8
5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	11
6. METODOLOGÍA	15
7. RESULTADOS	20
○ Situaciones de nervios e inseguridad	20
○ Situaciones gratificantes y de seguridad	29
○ Gestos repetitivos	35
8. CONCLUSIONES FINALES	38
9. REFERENCIAS	40
APÉNDICES	43
○ Diario de campo	44

**Título:** El cuerpo docente: Primeras experiencias corporales en docentes noveles.

**Autor:** Raúl Arranz Rodríguez

**Tutor académico:** D. Alfonso J. García Monge

### RESUMEN

La acción docente es una experiencia situada y físicamente cargada de sensaciones y emociones. El presente documento presenta un análisis introspectivo de las experiencias corporales propias en mis primeros meses como docente en prácticas. En él se ven las principales situaciones de inseguridad, de seguridad y los gestos no intencionados que han sido detectados. A través de la presentación de fragmentos de narraciones sobre la experiencia corporal vivida y del análisis de los mismos, se pretende provocar una experiencia vicaria en el lector que ayude a comprender la importancia del cuerpo (entendido como sistema integrado no dualista) en la labor docente.

**Palabras clave:** Narrativa docente – Profesor novel – Inseguridad – Seguridad – Corporalidad.

### ABSTRACT

The teaching activity is a located and physical experience with a lot of sensations and emotions. This document presents an introspective analysis about the own bodily experiences in my first months as a training teacher. During these months I saw the most common insecurities or securities situations and not intended signs that I detected. Through the presentation of the fragments of narratives about the lived bodily experience and the analysis of there, his intention is to cause a vicarious experience in the reader in order to understand the importance of the body (understood as an integrated non-dualistic system) in teaching.

**Keywords:** Teaching narrative - Novice teacher - Insecurity - Security – Corporality

# 1. INTRODUCCIÓN

Toda novedad presenta algún matiz de emociones. A medida que avanza el tiempo estas emociones se van sustituyendo por seguridades, pero nunca desaparecen del todo. Esto es un símil con lo que es la docencia para un profesor novel, en este caso para un estudiante en prácticas. Al principio todo se ve inundado por inseguridades, miedos y ansiedad, los cuales van desapareciendo con el paso del tiempo, pero nunca llegan a eliminarse del todo, pues siempre hay situaciones inesperadas e imprevisibles que nos trastocan.

Éste es un trabajo que se basa en hacer bastante a menudo un análisis introspectivo que nos ayude a conocernos como docentes, viendo nuestras seguridades e inseguridades, incluso nuestras manías gestuales, todo escondiendo detrás grandes significados de los que en un principio no somos conscientes hasta que nos vemos inmersos en ello. Es un tema interesante, pues durante esta etapa universitaria no hemos recibido formación sobre cómo resolver las situaciones de inseguridad, cómo enfrentarnos por primera vez a una clase de niños o cómo resolver un conflicto entre dos alumnos. Tan solo nos han dejado caer algunas pinceladas, descontextualizadas.

Quizá esta falta de formación durante el Grado y el interés por tomar conciencia de estas experiencias corporales de cara a tener la capacidad para solventarlas de la forma más adecuada en un futuro, me ha llevado a desarrollar este tema en el presente Trabajo Final de Grado.

Este trabajo, previamente al análisis y exposición de los resultados, ha conllevado la elaboración de una justificación y una fundamentación teórica del mismo a través de la indagación, lectura y análisis de documentos, tesis o estudios sobre el tema expuesto.

Además, este tipo de trabajo tiene la dificultad de objetivar la información recibida, sin dejar nada en el olvido, para lo cual ha tenido que existir un trabajo constante e inmediato a la práctica, pues así evitaba la pérdida de información.

Ha sido tal mi implicación en el mismo que estas experiencias corporales han llegado a trascender fuera del contexto escolar, produciéndose momentos en los que me paraba a pensar y a analizarme interiormente.

## 2. OBJETIVO

- Indagar en las vivencias de un docente novel a través de la narrativa en un autoestudio.

## 3. COMPETENCIAS

Este trabajo intenta englobar todas las competencias asociadas al Título de Grado en Educación Primaria, de entre las cuales podemos diferenciar unas generales y otras específicas. El desarrollo de todas ellas indicará el grado de cumplimiento de los objetivos planteados en el título. A continuación mencionaré cada competencia explicando brevemente el aspecto por el cual se va a ver desarrollada en este trabajo.

### Generales

1. *Poseer y comprender conocimientos en un área de estudio –la Educación–.* Se ha consultado y empleado diferente bibliografía y, además, se emplea terminología propia de este área de estudio.
2. *Saber aplicar sus conocimientos a su trabajo o vocación de una forma profesional y posean las competencias que suelen demostrarse por medio de la elaboración y defensa de argumentos y la resolución de problemas.* La propia metodología empleada para la elaboración de este trabajo conlleva en sí misma procesos de reflexión sobre la práctica y otros aspectos de interés.
3. *Tener la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética.* De igual forma, durante la elaboración del trabajo se han seguido procesos de recogida de datos, investigación y reflexión. La justificación y la fundamentación teórica reflejan a la perfección esa importancia o interés del tema.

4. *Poder transmitir información, ideas, problemas y soluciones a un público tanto especializado como no especializado.* Este trabajo pretende informar y realizar un análisis de algunos factores, pudiendo establecer soluciones a ello. La fácil lectura del mismo hace que pueda ser entendido por cualquier tipo de público. Más concretamente, en la exposición del trabajo se transmitirá hacia un tribunal especializado en educación.
5. *Haber desarrollado aquellas habilidades de aprendizaje necesarias para emprender estudios posteriores con un alto grado de autonomía.* La elaboración de este trabajo ha supuesto el empleo de diferentes habilidades de aprendizaje. Además, se caracteriza por ser individual, de manera que en su inmensa mayoría todos los procesos de investigación, reflexión y elaboración del mismo tienen un carácter autónomo.
6. *Desarrollar un compromiso ético en su configuración como profesionales, compromiso que debe potenciar la idea de educación integral, con actitudes críticas y responsables; garantizando la igualdad efectiva de mujeres y hombres, la igualdad de oportunidades, la accesibilidad universal de las personas con discapacidad y los valores propios de una cultura de la paz y de los valores democráticos.* En este trabajo se analizan y se intentan solucionar algunos aspectos que pueden llegar a tener un matiz sexista y discriminatorio.

### **Específicas**

*Se debe conocer, participar y reflexionar sobre la vida práctica del aula, aprendiendo a colaborar con los distintos sectores de la comunidad educativa, relacionando teoría y práctica. Esta competencia se concreta en varios aspectos:*

- a. *Ser capaces de aplicar los procesos de interacción y comunicación en el aula, así como dominar las destrezas y habilidades sociales necesarias para fomentar un clima que facilite el aprendizaje y la convivencia.* La propia labor docente implica esta serie de actividades, pero este trabajo aún va más allá e intenta relacionar lo corporal con la experiencia en el aula, de manera que pueda ir paliando esos problemas o poniendo soluciones alternativas.

- b. *Controlar y hacer el seguimiento del proceso educativo y, en particular, de enseñanza y aprendizaje mediante el dominio de técnicas y estrategias necesarias.* Este es un objetivo que se ha logrado en el periodo de prácticas, pero donde el tema de este trabajo no tiene mucho que aportar.
  
- c. *Ser capaces de relacionar teoría y práctica con la realidad del aula y del centro.* Lo primero que se realizó fue una búsqueda de información y un análisis del contexto, para adaptar nuestra labor al mismo. Dentro del trabajo, se ha intentado abordar la práctica teniendo en cuenta la teoría, o lo que es lo mismo, la información sobre estudios o experiencias anteriores.
  
- d. *Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.* La esencia de este trabajo está en narrar las experiencias y reflexionar sobre ellas para mejorar nuestra labor docente.
  
- e. *Adquirir hábitos y destrezas para el aprendizaje autónomo y cooperativo y promoverlo en los estudiantes.* Se adquieren numerosos hábitos de recogida de información, cooperación, investigación o reflexión. Además, existe una colaboración con y por parte del compañero de prácticas.

## 4. JUSTIFICACIÓN

Es muy importante el interés creciente que está teniendo la narrativa para el desempeño profesional, pues la narración es una forma o instrumento de conocimiento que da sentido a la vida de las personas. Investigar con los relatos de las personas contribuye a comprender, por ejemplo, cómo construyen las identidades, qué sentido dan al cuerpo en sus vidas y qué papel juega la educación en todo ello (Sparkes y Devís, 2007, p.44).

*Su investigación nos muestra que los relatos guían la acción; que la gente construye identidades (aunque múltiples y cambiantes) situándose dentro de un repertorio de historias trabadas: que la “experiencia” se constituye a través de narraciones; que la gente da sentido a lo que les ha ocurrido y está ocurriéndoles al intentar encajar o en cierta forma integrar lo que les ocurre dentro de uno o más relatos; y que la gente está guiada en ciertas maneras, y no otras, a partir de proyecciones, expectativas y recuerdos derivados del múltiple y, en última instancia, limitado repertorio de narraciones sociales, públicas y culturales disponibles (Somers, 1994, p. 638)*

Muchos autores señalan que los problemas que están por venir en un futuro tienen mucho que ver con las identidades, emociones y subjetividades, claves para el ser humano. Pues bien, la investigación narrativa es imprescindible para poder indagar en esos problemas, conociéndonos a nosotros mismos y sabiendo en todo momento como paliarlos. En palabras de Bruner (2002), no solo las personas hacen narrativas, sino que las narrativas hacen a las personas. Es decir, a través de las narrativas iremos creciendo como personas, conociéndonos mejor y formándonos en todos los aspectos, es decir, podríamos adquirir un desarrollo integral a través de las narrativas y su consecuente reflexión.

Por otro lado, la narración nos permite compartir experiencias de nuestras vidas, comparándolas con las de los demás. En palabras de Polkinghorne (1995, p. 5), ha aumentado el interés por las formas narrativas de indagación debido a que es *la forma lingüística que mejor se adapta al despliegue de la experiencia humana como una acción contextualizada. Las descripciones narrativas muestran la actividad humana*

*como un compromiso con propósito en el mundo.* Estas narraciones nos permiten dar una explicación o significado coherente a la vida, viendo los momentos clave y los puntos críticos que existen en cada momento, aunque también es cierto que siempre están influenciadas por la sociedad en la que se enmarque y las motivaciones del narrador.

Como hemos dicho antes, las narrativas nos permiten interpretar y dar sentido a nuestras experiencias, lo que servirá para “*comprender y mostrar la complejidad del ser humano, en vez de eliminarla del panorama de la investigación.*” (Smith y Sparkes, 2009, p. 10)

Debemos resaltar aquí que, aunque cada narrativa se algo individual en el momento en el que cuenta experiencias, emociones, sentimientos o motivaciones propias de cada individuo, no hay que olvidar la importancia que tienen los lectores de nuestras narrativas, ya que el verdadero sentido y significado de las narrativas se produce en relación con los demás, es decir, compartiendo nuestras experiencias e interpretaciones.

Una vez resaltada la importancia de la narrativa a nivel global, nos centraremos un poco más en el interés de ésta en el desempeño profesional, incidiendo en este caso en la formación del docente y la mejora de su práctica educativa.

La narrativa es un importante instrumento para la práctica reflexiva en el campo de la educación. En cuanto a la formación del profesorado, según afirman Wittizorecki *et al.* (2006), las narrativas son objeto de investigación, conectando las dimensiones personales y sociales del aprendizaje profesional, para enriquecer así el proceso de formación del profesorado. Por otro lado, el narrado de relatos y las diferentes interpretaciones que puedan darles los lectores o el propio autor de los mismos, proporcionarán diferentes alternativas ante retos nuevos o conflictivos que se nos vayan planteando en nuestra labor como docentes. Este es un aspecto importante sobre todo de cara a los docentes noveles, ya sea en sus periodos de prácticas o en sus primeros años como profesionales, donde surgirán a menudo retos novedosos ante los cuales no sepamos qué soluciones poner para solventarlos.

Pues bien, aclarando lo anterior, las narrativas de la práctica educativa y su posterior reflexión, nos ayudarán en gran medida a adquirir cierta autonomía y resolver de forma efectiva esa serie de conflictos, al igual que nos sería de gran utilidad para otra serie de circunstancias que no sean nuevas pero que nosotros consideremos oportuno optar por tomar soluciones diferentes a las habituales.

En cuanto a la globalidad de los docentes, la sociedad tiene un carácter cambiante en lo que la educación tiene mucho que ver, ya que tanto ésta como los docentes deben estar en continua adaptación, por lo que una reflexión de la práctica docente por parte de cada profesor será de gran importancia para lograr esta aclimatación al contexto social y cultural en el que estamos inmersos. Para ello son imprescindibles las narrativas, que mediante una triangulación con el resto de profesores y una reflexión propia, favorecerán una mejor adaptación al tiempo en el que se sitúa la educación.

Para finalizar esta justificación, veremos brevemente el interés que va a tener la narrativa en el tema que trata este trabajo, aunque posteriormente se analizará más en profundidad. Debemos partir de la situación en la que nos encontramos los docentes noveles, pues apenas tenemos experiencia u horas suficientes como para desenvolvemos con gran autonomía en el contexto escolar. En los primeros contactos existen situaciones novedosas que nos causan tensión, dudas, inquietudes e inseguridades, los cuales se van a traducir en un conjunto de emociones, sentimientos y cambios corporales que son dignos de analizar. Aquí es donde radica la importancia de la narrativa, pues uno de los instrumentos para reflejar estas situaciones es el narrado de experiencias, lo que nos va a permitir recopilar todos esos aspectos y vivencias para poder reflexionar adecuadamente y conseguir solucionar estos casos de la mejor manera posible. Además, como hemos dicho antes, no será un instrumento de trabajo particular, sino que podemos intercambiar experiencias con otros compañeros y retroalimentarnos, de manera que todos nos beneficiemos de las experiencias y reflexiones ajenas.

## 5. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

Es importante conocer los diferentes estudios que existen en cuanto a narrativas. Nosotros nos centraremos en los relativos a la narrativa docente y a la narrativa corporal, pues el tema de este trabajo viene a englobar parte de estas dos temáticas.

Partiendo de la narrativa docente, como hemos dicho anteriormente, ésta supone un medio de conocimiento que, además da sentido a la vida de las personas. Aplicando esto a la labor del docente, podríamos generalizar diciendo que la narración o la investigación narrativa dan sentido a nuestra práctica, de manera que nos permitirá reflexionar sobre la misma para poder mejorarla en la medida de lo posible, adaptándola a las circunstancias en las que se enmarque nuestra acción educativa. Por ello, las historias de vida son un medio propicio para comprender las experiencias del docente, extrayendo los aspectos más relevantes que nos sirvan para realizar un análisis de los mismos (González Calvo & Martínez Álvarez, 2009, p. 35). Cuando hablamos de un profesor experto no nos basamos en los numerosos años de experiencia, sino a aquel con un *"elevado nivel de conocimiento y destreza, cosa que no se adquiere de forma natural, sino que requiere una dedicación especial y constante"* (Bereiter & Scardamalia, 1986, p. 10). Por lo tanto, no es cierto que la experiencia nos hace mejores profesores, sino que tenemos que reflexionar sobre ello. Si no se reflexiona no se llegará a conseguir un pensamiento o conducta experta (Berliner, 1986, p.8).

Bransford, Derry, Berliner, & Hammersness (2005) diferencian el “experto rutinario” y el “experto adaptativo”. El experto rutinario desarrollaría una serie de competencias a lo largo de la vida, empleándolas cada vez con mayor experiencia; en cambio, el experto adaptativo cambia sus competencias para adaptarlas a las diferentes situaciones que se den a lo largo de su vida docente.

Haciendo referencia a aquellos profesores noveles, hemos de señalar que éste supone unos primeros años de transición de estudiantes a docentes. Podemos decir que este periodo de transición empieza en los primeros años de prácticas, pero como afirman Sanjurjo y Rodríguez (2003, p.3), podemos considerar que comienza mucho antes, desde la etapa como estudiantes en la escuela. En este momento empezamos a tener una biografía escolar y una serie de experiencias que de una manera u otra siempre recordaremos.

Siguiendo con los primeros momentos como docentes, éstos son caracterizados por tensiones e inseguridades para los cuales es necesario ir adquiriendo esa serie de competencias que nos ayuden a conseguir un desarrollo profesional y un equilibrio personal. Generalmente creemos que al acabar los estudios universitarios estamos formados y con las suficientes competencias para afrontar la vida como docentes, pero no es así. El docente tiene que estar, como hemos dicho antes, en continua formación y adaptación al contexto escolar.

Según Feiman-Nemser (2001, p.1017) los profesores noveles tienen dos tareas principales: enseñar y aprender a enseñar. Estas tareas se pueden ver reforzadas por la narrativa, ya que se trata de un periodo de indagación, aprendizaje, innovación y reflexión para lo que ésta se hace indispensable. Todas las narrativas van a encerrar un conocimiento y una experiencia desde la cual podremos reflexionar para adquirir esos aprendizajes y competencias tan necesarios en la labor como docentes. Mc Ewan (1998, p.243) afirma que la reflexión sobre la práctica nos sirve para expresar qué hacemos y por qué, adaptando una postura crítica que nos ayude a desarrollar una serie de competencias profesionales y, con ello, a mejorar nuestra práctica educativa. En este sentido, Jurjo Torres (2001, p.12) sostiene que el aula tiene características como la imprevisibilidad o multidimensionalidad, entre otras. Todas ellas hacen que los docentes tengan que planificar y reformular su práctica, condicionando las interacciones de enseñanza aprendizaje. No sólo cambia la sociedad, sino también las leyes educativas o las condiciones del trabajo, por ejemplo. Por ello, el docente autónomo deberá ser capaz de investigar y narrar su propia práctica, reflexionando sobre ella y tomando las decisiones oportunas para adaptarse al contexto en el que se enmarca su labor (Cabo, 2006, p.7).

Numerosos estudios nos muestran la importancia de la narrativa en diferentes situaciones. Centrándonos en la educación podemos destacar una serie de ejemplos que tienen que ver con la formación inicial del profesorado. Knowles y Holt-Reynolds (1991) se basaron en relatos autobiográficos de futuros docentes para facilitar la comprensión del contexto escolar, tanto para ellos mismos como para los lectores de las narraciones.

Por su parte, Martínez y Jareño (2000) utilizaron narraciones autobiográficas de estudiantes de Pedagogía para conocer la vida en la escuela. Para ello se basaron en las experiencias, anécdotas u otros aspectos relevantes acerca del profesorado o el aula. Por su parte, Rivas y Calderón (2002) realizan un estudio de caso de tres alumnas de Pedagogía que narran su vida escolar.

Rosales (2000) hace una evaluación interna de la escuela a través de autobiografías de ex-alumnos. Por su parte, Weiler (1992) utiliza las narraciones biográficas para conocer las experiencias de docentes jubiladas y acercarse a los motivos que las impulsaron a ser maestras. Abandonando el aspecto de formación en educación u otra rama cercana como es la Pedagogía, Cabrera y Padilla (2004) estudian las experiencias de un chico y una chica mexicanos criados en un contexto de pobreza, que llegaron a graduarse en la Universidad de Stanford.

Siguiendo con la narrativa, me centraré en lo corporal, ya que es el tema que se va a abordar principalmente en este trabajo. Normalmente no solemos reflexionar sobre aspectos corporales hasta que no se da una situación específica que lo convierte en objeto de reflexión. En este sentido, algunos estudios recientes han destacado la importancia de las narraciones para investigar las experiencias subjetivas derivadas de diferentes situaciones corporales, como pueden ser prácticas culturales de modificación corporal (Albin, 2002); narrativas sobre la experiencia de la menstruación (Koutroulis, 2001); la experiencia corporal del sufrimiento y la enfermedad (Skultans, 2000); la experiencia de heridas en la columna vertebral de deportistas (Smith & Sparkes, 2002); los significados de la salud y la discapacidad en mujeres con discapacidades (Tighe, 2001); la experiencia corporal postparto (Upton & Han, 2003) y experiencias de adicción al alcohol (Zakrzewsl0 & Mark, 2004), de forma que mediante las narraciones de las experiencias propias accedemos al conocimiento de la subjetividad, de aquellos componentes del interior de uno mismo.

Destacando la importancia de los cuerpos, no debemos quedarnos en el aspecto fisiológico, sino que debemos tener en cuenta que son protagonistas en la construcción de la identidad y la percepción del mundo. Por ello es importante saber las diferentes experiencias corporales de los docentes y sus interacciones (González & Martínez, 2009, p.35). Es en esto mismo en lo que se va a basar este trabajo, en el cual a través de

las narraciones de experiencias corporales vividas, he obtenido mucha información que me va a servir para analizar lo vivido y ver de qué manera interactúa mi cuerpo, siendo consciente de las diferentes emociones que pueden darse en cada situación. Así, cada situación tiene una serie de emociones o aspectos concretos, pudiendo además agrupar las diferentes emociones en grandes temas que engloben diferentes situaciones más sencillas o específicas.

Como afirma Sparkes (1994, p.558), estas narraciones autobiográficas provocan la reflexión sobre la experiencia, tomando conciencia de cómo uno piensa, siente y actúa en cada situación determinada. Además, es muy interesante este método de investigación, el cual permite que estas experiencias no queden en el olvido, sino que puedan ser analizadas y reflexionadas teniendo narrados hechos reales de cada uno, de manera que en un futuro además puedan ser comparadas para apreciar los cambios, o simplemente sean retomadas por diferentes motivos, como puede ser el ir a un centro en el que serás nuevo y experimentarás muchas de ellas.

En cuanto al tema de mi trabajo, el narrado y reflexión de las diferentes experiencias corporales de los docentes noveles es muy interesante. En primer lugar se trata de un tema novedoso, por el que poca gente se preocupa y el cual tiene una importancia considerable. Como futuro docente, y como docente en prácticas que he sido, creo que los primeros años de docencia se nos presentan situaciones que nos transmiten inseguridades. Son situaciones que surgen a diario y para las cuales debemos tener un buen conocimiento. Además, en cuanto al control corporal, creo que es un tema imprescindible para el que no existen materias específicas a lo largo del Grado en Educación Primaria. Tampoco han existido contenidos referidos a la resolución de conflictos y disciplina, algo que se da diariamente y para lo que considero que necesitamos una buena formación. Estas situaciones conllevan unas experiencias corporales que se traducen en una serie de emociones y sentimientos que, en muchas ocasiones, conllevan un descontrol corporal y un desorden psicológico importante para tener en cuenta a la hora de solucionar o enfrentarse eficazmente a este tipo de acontecimientos.

Por ello, trataré de reflejar las diferentes situaciones que se han dado en el aula, en el recreo o fuera del cole, recogiendo en ellas además este conjunto de emociones que se derivan de las mismas.

Todas las experiencias son personales, y en cada persona afectarán de una forma, pero por lo general, creo que muchos docentes noveles se pueden llegar a ver identificados en muchas de ellas, de las cuales posiblemente ni sean conscientes hasta no leer unos resultados y conclusiones en estudios o trabajos sobre este tema. Incluso profesores con una amplia experiencia se pueden llegar a encontrar con situaciones novedosas, o simplemente identificar situaciones que ellos han vivido o viven actualmente.

## 6. METODOLOGÍA

La metodología empleada en este trabajo puede estar alejada de lo común en estos casos, ya que no ha existido ninguna Unidad Didáctica específica a desarrollar en el periodo de prácticas. Al tratarse de experiencias corporales en las que el centro de atención son los componentes fisiológicos, emocionales y relacionales de cada uno, no hay un planteamiento didáctico a seguir y evaluar, sino que es un trabajo introspectivo por parte del docente, en este caso por mi parte.

No obstante, existe una dificultad a la hora de recopilar los datos y también en el momento de reflejarlos, por lo que he querido complementar este trabajo mediante el empleo de diferentes instrumentos o modos de recogida de información. Es cierto que en este tema existen dificultades a la hora de plasmar las vivencias. En primer lugar, se producen interferencias entre la realidad y la reflexión personal, ya que es complicado estar atento al desarrollo de la clase y a la vez realizar un análisis corporal sobre lo que estamos sintiendo en ese momento. También existe la dificultad de rescatar el recuerdo y no perder datos, por lo que debemos recopilar cuanto antes la información. Otro de los problemas existentes consiste en la dificultad de plasmar por escrito esa información, pues se trata de datos o matices subjetivos.

Para evitar estas tres dificultades, he contado con la ayuda de mi compañero de prácticas. Ambos habíamos elegido el mismo tema y vimos un punto a nuestro favor el realizar las prácticas juntos. La verdad es que en este sentido ha sido muy beneficioso, ya que ha existido una ayuda recíproca.

Dejando a un lado esta pequeña introducción a la metodología, a continuación intentaré reflejar qué instrumentos de recogida de información he utilizado, cuándo y dónde se ha producido este hecho, cómo lo hemos hecho y por qué se ha hecho así.

En primer lugar, hemos utilizado diferentes técnicas de recogida de información: registros anecdóticos por un observador externo y diario de campo del docente. La primera de ellas ha sido la observación del compañero, pues de todas las sesiones se han realizado narraciones o apuntes por parte de él, las cuales intentaban no perder el mínimo detalle. Aprovechando las observaciones que debíamos realizar al compañero en el Prácticum II, nosotros añadimos un apartado para lo corporal, o bien lo señalábamos con algún tipo de señal (asterisco, guión, etc.) dentro de las propias narraciones. Además, esto se ha visto completado mediante un análisis interior realizado por mí mismo, así como por una narración de cada sesión que englobara estos dos conjuntos de informaciones recibidas, ya que en realidad lo que mi compañero apunta son mayormente aspectos gestuales, donde el componente emocional solo lo puede describir la persona que lo vivencia. Así, todo ello ha sido transcrito lo más rápido posible a un diario de campo, para que de ahí pase a formato digital, a fin de recopilar el mayor número de experiencias corporales y poder hacer un análisis mucho más rico y profundo.

Posteriormente, de cara a facilitarme la organización de los resultados, he establecido una serie de etiquetas a los márgenes con la temática de cada párrafo o idea que pudiera aparecer, de manera que luego he podido formar diferentes categorías de temas y subtemas que me han permitido establecer una organización más clara y precisa. [Ver

*Figura 1 y 2]*

*Figura 1: Etiquetas al margen de las narraciones.*

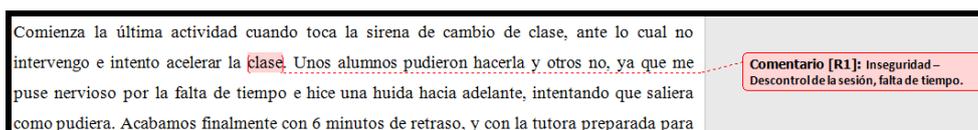


Figura 2: Tabla de temas y subtemas.

Temas	Subtemas
<b>Situaciones de tensión e inseguridad</b>	Descontrol de la sesión Reformulación de sesiones Falta de silencio en clase Conflicto, llamada de atención, castigo o riña Situación peligrosa Espacios más amplios No saber el nombre de los alumnos Preocupación por su aprendizaje Apariencia hacia los niños Imprevistos o situaciones inesperadas
<b>Situaciones gratificantes y de seguridad</b>	Buen comportamiento de los alumnos Buen trabajo e implicación Mantener la atención de los alumnos Ajustarme al tiempo previsto Preparación previa Explicaciones claras Saber nombre de alumnos Colaboración de otros compañeros Otras situaciones fuera del aula.
<b>Gestos repetitivos</b>	Señalar con el dedo Excesivo movimiento de manos En momentos de espera

También he de señalar aquí que en las últimas sesiones, si eran gestos que se había producido ya varias veces, les obviaba y señalaba únicamente los novedosos. Además, no quedaba aquí, sino que mi compañero y yo comentábamos un poco estas experiencias, produciéndose una retroalimentación y conociendo más experiencias ante una misma situación u otras formas de solucionar, controlar o evitar las diferentes emociones derivadas de estas experiencias.

En segundo lugar, han existido una serie de espacios o tiempos en los que se ha producido esa recogida de información o ese análisis introspectivo. Primeramente, debo señalar que en su mayoría de ocasiones se ha producido en las sesiones de Educación Física (gimnasio, pistas polideportivas, espacios exteriores al centro).

Además, tanto mi compañero como yo, propusimos a nuestra tutora el dejarnos impartir sesiones de otras asignaturas, ya que así podríamos identificar más experiencias y además en un espacio diferente como es el aula, ya que la dinámica del aula ordinaria y de las sesiones de Educación Física son muy diferentes entre sí. En estas últimas estás mucho más activo y pendiente de un mayor número de cosas, y se hace más difícil el examen interior de uno mismo. Por el contrario, en el aula ordinaria tienes todo más controlado y se hace más fácil el chequeo interior. La experiencia ha sido muy beneficiosa en ese sentido, ya que eran situaciones con una organización muy diferente, en la que los niños no se mueven nada más que para ir a la papelera o quitarse la chaqueta; es decir, más “tranquilas”.

No solo nos hemos limitado a las experiencias vividas en el aula, sino que también han existido otras muchas, las cuales surgen espontáneamente y también merecen una mención en el trabajo, pues la labor del docente no se limita solo al aula o gimnasio. Así tenemos diferentes apuntes o referencias de experiencias en el patio del recreo, en salidas con los niños, por los pasillos o en la sala de profesores, por ejemplo.

En cuanto a la temática, se recoge mucha información de diferentes **aspectos o temas**, de la cual intento seleccionar aquella información en la que voy a profundizar. Recibo información sobre aspectos gestuales, dolores de zonas corporales, emociones, sentimientos, etc. Son innumerables los tipos de información, ya que cualquier mínimo detalle ya es información sobre algún tema. En este caso, la información que reflejo y en la que me voy a centrar en el trabajo tiene que ver con los aspectos emocionales principalmente, aunque también reflejaré los gestos repetitivos o no intencionados que han estado presentes en muchas de las situaciones vividas. De esta forma, entrando ya en más detalles, profundizaré en las situaciones que me transmitían seguridad o inseguridad de entre las cuales puedo destacar las experiencias propias en las situaciones en las que se aceleraba la sesión, existían conflictos entre los alumnos, variaban los espacios, las sesiones estaban correctamente preparadas, existía disciplina por parte de los alumnos, etc. Todo ello lo veremos con más detalle en el siguiente apartado de exposición de resultados.

He seleccionado estos temas ya que como futuro docente, creo que la mayoría de nosotros, por no decir todos, vamos a encontrarnos con esta serie de experiencias y debemos saber cómo controlarlas, o el motivo por el cual nos podemos comportar así. Se trata de experiencias que en los primeros años nos surjan a diario y con los años de práctica irán desapareciendo, aunque nunca se eliminarán completamente, pues aparecerán y desaparecerán muchas de ellas. Además, es un aspecto interesante el mantener un control emocional y fisiológico para el buen desarrollo de una sesión, sin que nada sobresalga de lo normal.

Finalmente, nos preguntaremos cuáles han sido los disparadores que provocan la vivencia, ese “chequeo interior”. Ha habido varios y múltiples elementos que nos volvían conscientes de cada una de las experiencias, como pueden ser las risas de los niños, el murmullo en clase, un alumno llamándote la atención por algún conflicto, la mirada de otro profesor o de mi compañero de prácticas, incluso la sirena de cambio de materia o recreo. La verdad es que hay numerosos factores externos que han provocado directamente la conciencia corporal de lo que se estaba viviendo, pero a veces también éramos nosotros quienes provocábamos esas vivencias mediante códigos que marcábamos como podían ser toser, carraspear o tocar la mesa. Personalmente, muchas veces miraba a mi compañero o estaba atento a él, llegando incluso a ser consciente de muchas de estas experiencias y mirarle complacientemente como señal de que me acababa de dar cuenta de ello y me estaba haciendo un análisis interior.

## 7. RESULTADOS

Tras las diferentes experiencias corporales vividas estos meses atrás y las narraciones de las mismas, he podido ver claramente que existen diferentes situaciones que me causan seguridad o inseguridad, dentro de las cuales puedo diferenciar diferentes causas y consecuencias en cuanto a mi cuerpo. Estos resultados o experiencias corporales, por lo tanto, girarán en torno a unos temas principales (situaciones de inseguridad, de seguridad y gestos repetitivos). Dentro de los mismos existirán diferentes subtemas, los cuales estarán relacionados con las causas de esas situaciones o las consecuencias que tienen sobre las experiencias corporales propias.

Sin entrar en más detalle explicando cada tema y subtema, expondré los resultados siguiendo esa clasificación y orden para que se vea lo más claro y organizado posible. Estos resultados presentarán las diferentes situaciones asociándolas al tema corporal, reflejando las diferentes reacciones, los efectos corporales y algunas estrategias empleadas para resolver ese problema o situación.

### **Situaciones de tensión e inseguridad.**

En primer lugar, presentaré las situaciones que me causan inseguridad o tensión corporal. Son las más comunes en estos periodos iniciales, pues personalmente me queda más grabada una situación complicada y de inseguridad que una experiencia sin contratiempos, fácil y segura.

Una de estas situaciones es el **descontrol de la sesión** debido a la falta de tiempo para realizar todo lo planteado. Se pueden apreciar en varias narraciones, como podemos ver en los siguientes ejemplos:

*“Comienza la última actividad cuando toca la sirena de cambio de clase, ante lo cual no intervengo e intento acelerar la clase. Unos alumnos pudieron hacerla y otros no, ya que me puse nervioso por la falta de tiempo e hice una huida hacia adelante, intentando que saliera como pudiera” [Sesión 2]*

*“El tiempo es algo de lo que más me preocupa. Pues bien, durante toda la sesión he estado mirando el reloj y dando pautas a los alumnos para que tardaran menos cuando yo veía que existían dudas” [Sesión 2]*

*“Las prisas llegaron hasta la última actividad, en la cual sonó la sirena” [Sesión 3]*

Estas situaciones de aceleración de la clase por falta de tiempo se traducen en una serie de efectos corporales o reacciones emocionales propias, como puede ser la tensión corporal y el sentimiento de culpa que se crea en mí. Algunas de las consecuencias de la situación expuesta son las siguientes:

*“Realmente me voy con buen sabor de boca respecto al principio de la sesión, pero con mal sabor de boca con el final, donde me he visto nervioso, he perdido el control de la clase por falta de tiempo, y en vez de parar y reformular siguientes sesiones, he huido hacia adelante. Soy consciente de que me he equivocado.”*  
[Sesión 2]

*“Surgía en mí cierta inquietud y nerviosismo, acelerando mi tono de voz y mis movimientos, a la vez que hablaba cada vez más alto.”* [Sesión 2]

*“Entró en mí una agitación notoria, donde mis músculos acumularon tensión y el tono de voz se me aceleraba.”* [Sesión 3]

Muy relacionado con este tipo de situación, también me causa una gran inseguridad la **reformulación de sesiones** sobre la marcha, es decir, aquellas en las que tengo que suprimir alguna actividad por falta de tiempo o por querer dedicar más tiempo a aquellas que sustentan el eje de la sesión. En alguna sesión he tenido que tomar esas decisiones, como podemos ver a continuación:

*“Aunque ya lo deducía de antemano, he visto que era imposible hacer todo lo planificado para esta sesión, ante lo cual he tenido que suprimir algunos aspectos. No obstante me ha surgido la duda de qué hacer, sintiendo cierta tensión en mi cuerpo al eliminar dos recorridos de la primera actividad, pues estaban trabajando perfectamente. Además, para la 2ª actividad hemos tenido que recolocar el material, lo que conlleva ordenar a los alumnos sentarse en silencio mientras lo hacemos.”* [Sesión 3]

Esta situación me ocasionó, además de nervios y dudas, una serie de efectos corporales y emocionales bien notorios, de entre los que podemos destacar el aumento de la tensión corporal y del tono de voz.

*“Se ha producido una aceleración de mi cuerpo y mi tono de voz, pues debía perder el mínimo tiempo posible para no perder la clase, ya que estaban trabajando muy bien [...] han sido unos momentos muy inquietos, de ida y vuelta, donde me he acelerado para que me diera tiempo a todo”* [Sesión 3]

También han existido reformulaciones en las que, por motivos diversos, se ha cambiado el orden de determinadas sesiones.

*“Esta sesión tendría que haberse realizado antes de la anterior, pero como era una salida y estaban firmadas las autorizaciones, opté por cambiar el orden. Fue una decisión que me causó ciertas dudas, pues no había más días de margen y todo estaba preparado para este día, por lo que el día anterior avisé de que se mantenía lo previsto” [Sesión 7]*

*“Esta sesión se ha comenzado tarde como forma de reformulación o plan B debido a las condiciones meteorológicas. Ante esta pérdida de tiempo que surgió al principio comenzaron mis dudas de si daría tiempo a realizar todas las actividades planteadas de la forma correcta” [Sesión 1 EC]*

Las dudas que me surgen a partir de estas situaciones se centran principalmente en la preocupación de no seguir el orden de progresión de la Unidad Didáctica. No obstante, esto es una consecuencia sobre la que ya reflexioné en la memoria del Prácticum, pues podría tener un ‘Plan B’ de la misma temática, sin necesidad de intercalar diferentes unidades que trastoken la progresión que llevan los alumnos.

Siguiendo con las inseguridades de estos meses como maestro, otras de las situaciones que me generan tensión y nervios son las consistentes en un **alboroto, revuelo o falta de silencio en clase**. Son muy comunes, pues los niños generalmente tienen que estar haciendo algo y además suelen ver la Educación Física como una asignatura de más libertad, lo que se ve aumentado aun más por el hecho de ser la única asignatura en la que no se pasan la hora sentados en el pupitre. Algunas de estas ocasiones las podemos apreciar en los siguientes ejemplos:

*“Según avanzó la sesión surgió cierto alboroto de la clase ante un comentario de un alumno, lo cual ha supuesto un cambio de tono de voz por mi parte, y además de posición del cuerpo. Estaba situado detrás de la mesa, y ante el revuelo, me he reincorporado un poco más y he ordenado silencio.” [Sesión 1]*

*“A la hora de hacer fila se ha hecho mucho ruido, algo que ha provocado una tensión en mí y un cierto malestar que me ha llevado a ordenarles sentar de nuevo para levantarse lo más en silencio posible” [Sesión 3]*

Otras veces el motivo del jaleo es un **conflicto** entre dos alumnos. Tanto esta última situación como la anterior tienen como consecuencia una **llamada de atención, un castigo o una riña**. Éstas, a su vez, llevan implícitas nuevas experiencias corporales, pues también es algo novedoso a lo que no estamos acostumbrados y de lo que tenemos que ir aprendiendo, pues no son unos contenidos teóricos que hayamos estudiado.

*“He de señalar que tuve que castigar al revoltoso de la clase por no estar atento, lo cual en un principio me ocasionó dudas de cómo resolver eso de forma que aprendiera a comportarse.”*

*“Tuve que reñirles por las pérdidas de tiempo entre cada actividad, momento en el cual a lo mejor surgió cierto temblor en el tono de voz y algunas dudas de qué decirles. La subida a clase fue todo lo contrario a la bajada anterior, pues ahora llevaba unos minutos de retraso y no iba tan orgulloso de ello. Me sentía más presionado si me veían otros profesores fuera de lo que era mi hora lectiva”*  
[Sesión 3]

*“Un alumno se levanta varias veces y tengo que llamarle la atención. El tono de voz se eleva para ello, viéndose acompañado por los gestos con los brazos y alguna amenaza de no dejarle participar por ello.”*[Sesión 5]

Los efectos corporales y emocionales que tienen estas situaciones de conflicto o riñas hacia los alumnos suelen caracterizarse por un aumento del tono de voz, un exceso de gesticulación y, sobre todo, la aparición de tensión y dudas sobre cómo resolverlo de la mejor manera posible, de forma que aprendan y no vuelvan a caer en lo mismo. Mi seguridad se recupera, como hemos visto, en el momento en el que se soluciona dicha situación o problema, ya me sirve como señal de que lo he hecho bien.

Otra de las situaciones que me han generado tensiones ha sido aquella en la que un niño se puso a llorar porque no había podido participar activamente en una actividad.

*“Un niño se pone a llorar porque no ha podido salir a representar (no salieron todos, solo la mitad aproximadamente), y me crea un sentimiento de culpa, duda y nervios del que salgo como puedo diciéndole que no se preocupe que unos días toca a unos y otro día a otros, ya que no da tiempo a todos.”* [Sesión 1 EC]

En ese momento fue tal mi sentimiento de culpa, malestar y pena, que en un principio no sabía que decirle, nada más que lo típico para que no llorara porque otro día le tocaría a él. Luego, cambié esta situación y reforcé su actitud, pues era señal de una

buena implicación y ganas de participar, por lo que aproveché para reforzar estas actitudes de predisposición e interés hacia las sesiones. Esto lo podemos ver a continuación:

*“Lejos de dejar su actitud en el olvido, la valoro mucho delante de todos diciendo que es una señal de que le interesa lo que hacemos y se implica. Parece que se soluciona y vuelve la calma a mi interior, la cual había sido trastocada al ver al niño llorando, lo que me produjo un nudo en la garganta hasta que logre solucionarlo.” [Sesión 1 EC]*

Siguiendo con las inseguridades, y muy cerca de lo que son las riñas a los alumnos, están las situaciones en las que los alumnos se someten a alguna **situación peligrosa**, como puede ser subirse a una portería o a una valla, o simplemente el trayecto a un lugar fuera del colegio donde tengamos que cruzar pasos de cebra.

Mucha de esta tensión o inseguridad, como veremos más adelante, será consecuencia de malas experiencias propias o de otros sucesos similares que suelen darse muy a menudo. Por ejemplo:

*“Una niña se cuelga de la portería, lo que aumentó mi crispación y la reñí, pues conlleva cierto peligro para ella, y tengo que tener controlado cada mínimo detalle que ponga en juego su bienestar y salud, no sería la primera que acaba con un golpe serio por hacer eso. La niña lo acata adecuadamente y se baja, ante lo cual me relajo y sigo a lo mío.” [Sesión 3]*

*“Durante todo el trayecto he ido yo delante de ellos y mi compañero y su tutora detrás, manteniendo una fila y en parejas. No obstante, los nervios estaban dentro de mí, mirando de vez en cuando para que no se desorganizara la fila. Existía una gran tensión en mí que parecía irse cuando veía que todo iba según lo planteado o cuando la primera pareja de alumnos me hablaba. Cada paso de cebra me preocupaba porque cruzaran rápido, momento en el que me aceleraba yo y aceleraba a los niños para que no hubiera problemas de dividirnos al no cruzar todos o de que cruzaran sin el semáforo de peatones en verde.” [Sesión 7]*

*“Dejamos a los niños jugar en los toboganes, pero hay una especie de telaraña enorme para subir a un tobogán, donde comienzan mis miedos. Es algo que hacen muy a menudo los niños y les encanta, pero a mí desde pequeño esa especie de enredos me han dado miedo y ahora me pongo más nervioso”. [Sesión 7]*

Estas situaciones en las que se pone en peligro su bienestar y salud generan en mí muchísima tensión corporal, pues en esos momentos me considero el responsable de que les pase algo, ya que soy quien dirige esa sesión. Ya no se trata de que se altere una sesión o salga mal, sino que va mucho más allá, incluso pueden adoptar actitudes no muy buenas que desarrollen fuera del contexto escolar, cuando estén con los amigos jugando al fútbol o por la calle. Por ello, intento evitarlas y hasta que no pasan esos momentos o termina esa situación peligrosa, no vuelvo a estar relajado.

Por otro lado, una de las situaciones en las que he podido experimentar más nervios y tensiones son en aquellas sesiones que se desarrollan en **espacios más amplios**, es decir, aquellas en las que no tienes a todos los alumnos a la vista como sucede en el aula o en el gimnasio.

Esto lo he apreciado perfectamente en la Unidad Didáctica de orientación, donde ha existido una progresión en cuanto a la extensión de espacios, aumentando esa tensión en las sesiones por el colegio, y viéndose muy alterada en la sesión en la que hicimos una carrera de orientación por el Parque de las Cortes (Valladolid). Podemos apreciar estas experiencias en fragmentos de narraciones:

*“Era una sesión por todo el colegio, lo cual me suponía más tensión en mi mismo porque no podía tener controlados a todos alumnos al estar algunos fuera del alcance de mi vista”. [Sesión 5]*

*“Es una sesión por el colegio, es decir, por un lugar más extenso en el que no puedo interaccionar con todos a la vez, por lo que quiero dejar todo muy claro” [Sesión 6]*

*“He pedido absoluto silencio y atención tanto en clase como en el parque o en el trayecto hasta él. Desde el principio de la clase ya estaba preocupado por la sesión, pues a pesar de estar todo el material preparado y haber dejado claro el comportamiento a seguir, se trata de un lugar muy extenso donde uno solo tiene difícil controlar a todos los alumnos.”[Sesión 7]*

*“En el momento que doy la salida a todos, cada pareja tiene un recorrido y se dispersan por el parque, momento en el cual les pierdo de vista por momentos. Comienza mi preocupación y mis nervios, traducidos en una carrera hacia otra zona del parque dejando a mi tutora y mi compañero en otra, de manera que así tenemos todo controlado” [Sesión 7]*

Estas inseguridades ocasionadas por espacios extensos no concluyen hasta que no finaliza la sesión, estando siempre al tanto de todo que sucede y con una agitación interior increíble. Al terminar todavía me surgen tantos nervios que cuento varias veces a los alumnos para asegurarme de que están todos.

*“Cuento a los niños tres veces para ver si están todos, pues es otro hecho que me preocupa demasiado y quiero asegurarme. La subida a clase fue más distendida, había pasado ‘lo peor’ y esto era más fácil de controlar.” [Sesión 7]*

Seguiré este apartado con otra de las situaciones que me causan cierto malestar, por decirlo de alguna forma. Se trata de **saber el nombre de los alumnos**. A lo mejor es una manía propia que tengo por la que tengo la necesidad o veo mucho más adecuado nombrar a cada niño con su nombre. Esta situación se ha producido varias veces, pues el grupo de referencia que tenía no era el tutelado por mi tutora, sino que sólo les veía en las clases de Educación Física, por lo que me era difícil aprenderme los nombres rápidamente. No obstante, pude aprenderme muy pronto la mayoría de ellos, de entre los cuales destacan los de aquellos más traviosos y despistados, pues a base de llamarles la atención te aprendes sus nombres.

*“Esa sensación de no saber el nombre de un alumno me inquieta un poco ya que no me gusta señalarles con el dedo y decirles un “tú”, sino que me gusta llamar a cada uno por su nombre.” [Sesión 2]*

Para ir finalizando, otras de las experiencias corporales caracterizadas por nervios o inseguridades pueden describirse como aquellas en las que existe **preocupación por su aprendizaje**, es decir, aquellas en las que no me he explicado bien o he olvidado alguna pauta necesaria para el buen desarrollo de las sesiones, así como aquellas en las que me preocupa si tienen dudas.

*“En una de las explicaciones una alumna me interrumpe porque no ha entendido una cosa, la cual yo pensaba que había dejado bien clara. Es cierto que esta niña necesita que estén encima de ella y explicaciones muy detalladas, por lo que volví a retomar la explicación para que lo entendiera. En este momento me surgía el miedo de si no lo entendía otra vez, de manera que intenté acompañar lo que decía con gestos o ejemplos, explicando cada detalle con el máximo detenimiento para que quedara todo claro” [Sesión 3]*

*“Nada más comenzar a bajar a las pistas me di cuenta de que no les había dicho que cogieran un bolígrafo, lo cual me ocasiono cierta tensión y cierto sentimiento de malestar al haber preparado todo al milímetro y olvidarme de algo tan sencillo” [Sesión 5]*

*“Al final de la actividad, todos han acabado y solo falta la chica que suele ir más lenta que los demás y que a veces no lo entiende. Comienzo a dudar de si lo estará haciendo bien ya que ha salido la primera” [Sesión 6]*

*“Durante la corrección de los ejercicios al escribir en la pizarra he comenzado a escribir y en algún ejercicio me he tenido que agachar demasiado para escribir, lo que me ha hecho sentir cierta inseguridad de que no todos los alumnos vieran lo escrito abajo y tuvieran dudas o que no entendieran mi letra al escribirlo peor. En ese momento he sentido una pequeña tensión en los gemelos, ya que al agacharme y escribir eran los que recibían todos mis nervios y mis kilos.” [Sesión Matemáticas 1]*

*“Existen unos contenidos que me preocupa que aprendan bien, y esto se traduce en este conjunto de acciones no intencionadas y en unos sentimientos de nervios, dudas, inseguridad, etc.” [Sesión Matemáticas]*

Como podemos apreciar en los anteriores párrafos de las narraciones, las estrategias seguidas para paliar estos nervios consistían en preguntar si tienen dudas, resolverlas en su caso y explicar con diferentes palabras un mismo contenido o explicación. De esta manera, aunque perdiera algo más de tiempo, no dejaba lugar a dudas y todas las actividades tenían una fluidez adecuada.

Por otro lado, la **apariencia** hacia los niños es algo que me preocupa, intentando cuidar cada detalle. No obstante, las modas de hoy en día hacen que las camisetas sean más cortas y los pantalones también sean más bajos de cintura de lo que eran, aún hablando de un chándal. En alguna ocasión, como veremos a continuación, al agacharme o sentarme se me ha visto un poco los calzoncillos, detalle que no pierden los niños y que me genera demasiada tensión corporal, llegando a ruborizarme a causa de la vergüenza que me supone.

*“En este momento de espera un alumno me dice que se me ven los calzoncillos, ante lo cual comienzan las risas por parte de otros alumnos, quienes miran a ver de qué color son y se siguen riendo. Comienza en mí un sentimiento de vergüenza, pues siempre intento controlar estas cosas, pero al sentarme es inevitable.”*

*Entonces me levanto y me subo un poco más el pantalón. Por suerte, no se vuelve a comentar nada de este tema, con lo que me ahorran ponerme en una situación vergonzosa.” [Sesión 5]*

De igual forma, aunque no lo haya señalado en las narraciones, algún niño empezó bromeando llamándome Tintín por mi peinado, ya que habían puesto esa película en la televisión o en el cine y se acordaban. Esto me afectó los primeros días en forma de vergüenzas y de miedo a que todos me llamaran así. Por suerte fue algo pasajero de lo que se olvidaron pronto, pues yo lo ignoraba completamente para no seguir dando bola.

Para terminar con las inseguridades y las situaciones de nervios, he de decir que no siempre sale todo según lo planeado, sino que alguna vez surgen **imprevistos o situaciones inesperadas** que nos trastocan las sesiones.

En mi caso también se han dado algunos:

*“Cuando hemos llegado al parque me he dado cuenta de que una baliza no estaba colocada, por lo que he mirado hacia donde debía estar otra y tampoco estaba. Entonces los nervios me han recorrido todo el cuerpo, traduciéndose en una agitación interior y una aceleración de mis pensamientos y cuerpo” [Sesión 5]*

*“En las explicaciones que he dado en la pizarra, ha llegado un punto donde la única tiza que quedaba no me daba para escribir. Entonces me ha entrado cierto sentimiento de inseguridad, de duda y de miedo de perder el control que tenía sobre la clase” [Sesión Matemáticas]*

Los efectos que han tenido han sido una gran agitación interior y un aumento de la tensión corporal por miedo a que se pierda el hilo de la sesión. Las estrategias para paliarlo se han basado principalmente en tener en cuenta de antemano algunos aspectos para poder reformular la sesión si suceden situaciones inesperadas, o bien pedir la colaboración de mi tutora y compañero de prácticas, los cuales aportan su granito de seguridad en mí.

### **Situaciones gratificantes y de seguridad.**

En este subapartado comentaré el extremo contrario al anterior, pues al igual que existen situaciones de tensión e inseguridades, también se dan otras que se desarrollan con total seguridad y que son muy gratificantes para el docente. Principalmente estarían relacionadas con las buenas actitudes de los alumnos, la buena preparación de las sesiones y la colaboración de otros profesores, lo cual aumenta notablemente la confianza cuando te adentras en las propias sesiones.

En primer lugar, me resulta muy gratificante el **buen comportamiento** de los alumnos, es decir, el silencio y el respeto hacia los demás compañeros y hacia mi persona. No obstante, el silencio es algo difícil de mantener constantemente, pues es lo primero que pueden dejar de respetar. En mi caso, junto con mi compañero, hicimos un contrato de ‘buena práctica’ con cinco normas fundamentales que giraban en torno a este tema. Por ello debían pedir turnos de palabra, respetar a los compañeros y al profesor, participar activamente y llevar el material necesario. Por este motivo, es uno de los aspectos de los que más información he recibido porque constantemente recordaba el contrato y tenía en mi memoria las normas básicas.

Algunos ejemplos:

*“Propuse un segundo intento a los alumnos para levantarse sin mover la silla, que no se oyera nada de ruido. Esto exigía un control corporal de ellos mismos y una implicación en esta especie de reto motriz” [Sesión 1]*

*“Durante la sesión han estado muy en silencio, y esto me ha permitido a mí estar mucho más cómodo, poder interaccionar con ellos y dar pautas sin tener que alzar la voz ni cambiar mi actitud” [Sesión 1 EC]*

*“Esta sesión ha comenzado muy bien. Nada más entrar en clase he notado un gran silencio y todos estaban en su sitio. Esto me ha producido un sentimiento de autoridad y además me ha aumentado mi seguridad.” [Sesión 3]*

*“Cuando empiezan las actividades puedo comprobar que todos trabajan en silencio y autónomamente, lo cual me produce una seguridad y una satisfacción increíble.” [Sesión 3]*

*“A la hora de ponernos en fila, se hace correctamente, parece que ya lo van teniendo bien claro y no se oye apenas ruido, con lo que bajo rápidamente con ellos y con una gran liberación al mantener ese control sobre la clase.” [Sesión 5]*

Como vemos, existen muchas reseñas a este tipo de situaciones, las cuales me resultan gratificantes y aumentan mi seguridad, pues el control sobre la clase y el correcto comportamiento de los niños es un aspecto que condiciona mucho el resto de la sesión. Es muy satisfactorio ver como te respetan y se implican en cada sesión, muy contrario a las experiencias que mencionábamos anteriormente cuando se formaba alboroto.

Cercano a estas situaciones estaría el **buen trabajo y la implicación** de los alumnos, pues al fin y al cabo, junto con el docente, son los responsables de que las sesiones salgan lo mejor posible, siendo ellos mismos quienes participan activamente en su aprendizaje.

*“Puedo comprobar que todos trabajan en silencio y autónomamente, lo cual me produce una seguridad y una satisfacción increíble. Me voy moviendo por si tienen dudas, aunque dudo en hacerlo ya que les veo trabajar perfectamente y tengo miedo de estropearlo [...] Además cuando me dicen que no han tenido fallos aumenta esa satisfacción por mi parte ante el trabajo bien hecho” [Sesión 3]*

*“Unos alumnos gritan ‘Raúl traidor, nos estás haciendo correr mucho’, ante lo cual me sacan una sonrisa ya que es señal de que están trabajando bien y haciendo lo que deben” [Sesión 6]*

*“Al finalizar la clase, posteriormente a mandarles recoger, me he sentado por primera vez, dejando caer todo mi peso sobre la silla y con una sensación de liberación, de trabajo bien hecho, de bienestar. En ese momento toda la tensión acumulada ha ido desapareciendo de mi cuerpo” [Sesión Matemáticas]*

Además de este trabajo bien hecho de modo general, también me resulta muy gratificante lograr que cumplan los objetivos y no pierdan el hilo de la sesión los alumnos más despistados o aquellos que más dificultades tienen a la hora de entender y realizar ciertas actividades.

*“...Sentí una gran satisfacción al ver sus resultados; a pesar de costarla y tener dudas en sesiones anteriores, no ha tenido casi fallos y no hay dudas de que ha hecho un esfuerzo notable y que todo ha sido individualmente. Por ello le felicité, le dije que lo había hecho genial, y saqué la mejor de mis sonrisas, pues me había sorprendido gratamente.” [Sesión 6]*

Esta preocupación por **mantener la atención de los alumnos** se produce más frecuentemente en el aula ordinaria, pues el control es mayor y la atención necesaria para las áreas de conocimiento que se imparten también requiere menos despistes. Además, la preocupación que tengo sobre su aprendizaje, como hemos visto en las inseguridades, es muy elevada. En las sesiones de Educación Física los alumnos suelen estar siempre atentos, pues es algo que creo que les gusta más que sumar o redactar, por ejemplo. Algunos ejemplos son los siguientes:

*“He estado pendiente de Carla y Samuel, que son los alumnos más despistados y que requieren más atención, lo que simplemente hacía con una mirada hacia ellos. Rápidamente respondían trabajando o haciendo lo que se debía hacer, lo cual se traducía en un bienestar interior para mí, liberándome de nervios” [Sesión Matemáticas 1]*

*“Recurro mucho a señalar con el índice a cada dato u operación, incluso cuando noto que hay algún niño despistado le nombro por su nombre y le pregunto por algo de eso o bien le señalo con el dedo a la pizarra, para que preste atención.” [Sesión Matemáticas]*

De igual forma que me causaba gran inseguridad perder tiempo o no ajustarme a ello, me da también gran seguridad y satisfacción el hecho de ajustarme al tiempo previsto y terminar todo lo planteado, pues es un indicador que nos señala la correcta planificación y el buen trabajo por parte de los alumnos y mía.

*“Les felicito porque suena la campana nada más abrir la puerta del gimnasio, y les digo con tono complaciente que se deba a un trabajo bien hecho, lo que deben repetir sesión tras sesión [...] en ese momento me siento muy cómodo, subo las escaleras delante de ellos con una gran satisfacción del trabajo realizado, pues no era fácil mantener su implicación y participación en una clase mayormente teórica.”[Sesión 1]*

Otra de las situaciones que me causan enorme seguridad se deben a la gran **preparación previa** de la sesión, incluyendo aquí la distribución adecuada de tiempos, anticipación o reformulación ante imprevistos, tener un “plan B” y examinar si existe o está disponible todo el material necesario para la sesión, con el fin de tenerlo preparado de antemano para evitar situaciones derivadas de la falta de planificación o pérdidas de tiempo. Algunos de los ejemplos los podemos ver a continuación:

*“En la sesión de hoy llevaba la seguridad de que el material estaba preparado de antemano” [Sesión 5]*

*“Ha habido una buena preparación del material, un buen control de tiempos y por supuesto un buen trabajo de los alumnos, lo que me hace sentirme orgulloso y seguro de mí mismo, queriendo que llegue ya la siguiente clase” [Sesión 5]*

*“Teníamos balizas de recambio que nos han dado una gran seguridad, pues de no haberlas tenido habríamos suspendido la actividad y no teníamos más material para reformularla” [Sesión 7]*

*“Además tengo una hoja donde más o menos he calculado el tiempo que me va a llevar cada parte, lo que al comprobarlo de vez en cuando me ha dado seguridad y tranquilidad” [sesión Matemáticas 1]*

*Además, toda preparación debe tener una planificación de lo que se va a decir y cómo se va a seguir la clase. A mí, particularmente, me ha dado mucha seguridad el hecho de intentar conectar sesiones o contar anécdotas para facilitar su entendimiento y captar la atención de una forma que abarcara momentos de otras sesiones.*

*“Tenía guardada una anécdota muy interesante de acuerdo al tema que se trabaja, lo cual narré ayudándome de la expresión corporal, intentando acompañar y ejemplificar con gestos todo lo que decía. Además opté por un tono de voz acogedor y muy motivador, lo que consiguió meter de nuevo a todos los alumnos en el tema de clase” [Sesión 1]*

*“Llevo pensado muy bien lo que les voy a decir al principio, ya que hemos cambiado el orden de estas dos últimas sesiones. Además, conecto esta sesión con la anterior, lo que me refuerza las explicaciones y me hace sentir mucho más a gusto” [Sesión 6]*

*“Antes de comenzar con la actividad, les pongo el ejemplo de alumnos que el día anterior lo hicieron muy bien, lo que me sirve para que vean que vamos en serio y que tengo en cuenta todo. Fruto de ello es el silencio en el que están y cómo parece que están dispuestos a trabajar perfectamente” [Sesión 6]*

También, llevar a la práctica actividades que el otro año me resultaron satisfactorias, hace que tenga cierta seguridad por el hecho de los resultados anteriores y por saber donde están los puntos fuertes y débiles de dicha actividad.

*“Es una sesión que me he preparado bastante bien y en la que he incluido una actividad muy participativa que me funcionaba muy bien el otro año” [Sesión Matemáticas]*

Por otro lado, en contraposición a la inseguridad que me causaban los alumnos que más dificultades tenían en entender las explicaciones o mantener la atención, puedo afirmar que los momentos en los que veo que las **explicaciones** han quedado **claras** y el trabajo de ellos es correcto, como dijimos anteriormente, se produce una liberación de tensiones que se traduce en una seguridad propia por estar haciéndolo bien y dejando las cosas sin margen de error.

*“Pregunto a una niña que normalmente tiene más problemas para entenderlo, y sí que lo ha entendido, por lo que se crea en mí una liberación de nervios, una distensión de músculos que dura apenas unos minutos, momento en el cual comienza la actividad y ya pierdo de vista a muchos alumnos” [Sesión 6]*

*“Me he señalado la cabeza para que se les metiera una cosa muy importante y que lo recordaran siempre. Soy muy consciente de estos gestos corporales explicativos, los cuales me dan seguridad al ver a los niños repitiéndoles y siendo consciente de que ha quedado claro lo que tienen que hacer, enterándose todos de ello. Además, lo hago de forma pausada, para que dé tiempo a que lo vean, o bien lo repito más de una vez” [Sesión Matemáticas]*

Por otro lado, de igual manera que me causaba malestar y tensión el no saber el nombre de todos los alumnos, me produce gran satisfacción **nombrar a cada uno por su nombre**, de forma que ellos también puedan ver que sé quién es cada uno a la hora de poner castigos o anotaciones, algo que les suele preocupar demasiado. Lo podemos apreciar en los siguientes ejemplos:

*“Para dar los turnos de palabra he señalado a cada alumno indicando además su nombre” [Sesión Matemáticas]*

*“El saber el nombre de estos alumnos (con los que paso la mayoría de las horas) me transmite una gran seguridad a la hora de llamarles la atención, pudiendo decir su nombre bien alto y con rotundidad, perdiendo el miedo a confundirme” [Sesión Matemáticas]*

Por otra parte, he contado este año con un compañero de prácticas, donde tanto su **colaboración** como la de mi tutora han hecho que aumentara mi seguridad en todo. La verdad es que el ambiente de trabajo a nivel de aula y a nivel de centro ha sido muy bueno, lo que ayuda bastante. Mi tutora desde el primer momento nos ha dado múltiples oportunidades, desde impartir sesiones la primera semana, hasta darnos la oportunidad de impartir clases de otras materias en el aula ordinaria para sacar mayor provecho a este trabajo, pudiendo analizar diferentes situaciones.

“Tanto el comportamiento ejemplar de los niños como la colaboración de mi compañero y tutora, reforzó mi seguridad y me quitó presión de encima.” [Sesión 7]

*“En lo que Pablo recolocaba las balizas que faltaban, yo he intentado entretenerles resolviendo dudas y dando pautas. En el momento que mi compañero me da la señal de que todo está en su sitio se produce una gran liberación en mí”*  
[Sesión 7]

Por otro lado, aunque en estas narraciones no aparezcan referencias a ello, la colaboración de mi compañero no ha quedado solamente en la propia sesión ayudándome con el material o en alguna actividad, sino que me ha aportado su opinión, consejos e incluso se ha implicado conmigo para sacar el máximo provecho del periodo de prácticas, tanto para la realización de la memoria como del TFG.

Para terminar, he querido dejar lo que para mí es la mayor fuente de motivación y seguridad: los **alumnos**. Si antes me refería a su buen comportamiento en clase, ahora me estoy refiriendo a todas las situaciones en las que tengo contacto con ellos, como pueden ser en el recreo, en otras actividades organizadas por el colegio, en la calle, en el trabajo, etc. Es increíble el sentimiento de satisfacción que te producen las sonrisas por los pasillos, los abrazos, las bromas, los saludos y cada uno de los detalles que pueden tener hacia tu persona.

Símbolo de estos hechos son los sentimientos que se me quedaron en la despedida, viéndoles llorar porque nos íbamos, dedicándonos blogs y dibujos. Fueron tres maravillosos meses de sonrisas y abrazos. Acabado este periodo, aún sigo viendo a muchos de ellos, quienes juegan al lado de mi trabajo o vienen a verme con sus padres. La ilusión de ellos por verme es tanta como la mía al verlos a ellos, corriéndome por el cuerpo ‘burbujas de gas’ que culminan en la boca con una gran sonrisa. Todo esto sólo quiere decir una cosa, y es que por ambas partes ha quedado un gran recuerdo.

### **Gestos repetitivos.**

Fruto de las emociones de estos primeros meses como docentes y de este primer contacto con la docencia, surgen numerosos gestos no intencionados que se repiten frecuentemente, sobre todo las primeras semanas. Estos gestos muchas veces se deben a pequeñas manías, pero generalmente van asociados a esas inseguridades de las que hablábamos anteriormente, fruto de la falta de experiencia. También he de mencionar aquí que en el aula ordinaria se producen más a menudo, o tomo mayor conciencia de ello por el contexto en el que se desarrolla.

En primer lugar, tengo la costumbre de **señalar** aquello a lo que me refiero, ya sea un lugar, un objeto o una persona. Es algo que normalmente hago de forma no intencionada, pero que en ocasiones también veo que puede servirme para reforzar lo que digo verbalmente de forma que no haya dudas.

*“He sido consciente de que señalaba con el dedo los materiales, y otras veces no”*

*[Sesión 1]*

*“Durante la clase, a pesar de decir el nombre del alumno para darle el turno de palabra, he señalado con el dedo” [Sesión Matemáticas 1]*

*“Recurro mucho a señalar con el índice a cada dato u operación, incluso cuando noto que hay algún niño despistado le nombro por su nombre y le pregunto por algo de eso o bien le señalo con el dedo a la pizarra, para que preste atención”*

*[Sesión Matemáticas 1]*

*“Igual que antes nombraba a los alumnos con el nombre y el dedo, al ordenar deberes señalo también en el libro los ejercicios cuando digo el número en alto, quizá para no perderme o también porque iba leyendo cada ejercicio por si alguno dejaba dudas y explicarlas” [Sesión Matemáticas 1]*

Otro de los gestos más repetidos por mi parte es el **excesivo movimiento de manos**, ya sea frotando las mismas, manipulando un objeto o gesticulando lo verbal. Por ejemplo:

*“Me ayudo de la pizarra para establecer conclusiones y que lo vean más claro, lo que se tradujo en una manipulación de la tiza, de la que era consciente en muchas ocasiones pero que apenas podía controlar, ya que si no era la tiza sería un bolígrafo o simplemente los dedos. Para controlarlo, opto por acompañar lo que digo con gestos, de manera que además facilito el entendimiento de los contenidos por parte de los alumnos” [Sesión 2]*

*“He buscado un buen aliado en el borrador de clase (trapo de la pizarra), el cual no soltaba aunque no lo estuviera usando. Al menos en una ocasión lo he apretado con fuerza, hecho por el cual he notado que desprendía mucho polvo y he mirado a mi compañero como señal de que estaba siendo consciente de ello. El apretarle con fuerza es señal de que existía tensión dentro de mí” [Sesión Matemáticas 1]*

*“A repasar los deberes manipulo mucho el bolígrafo hasta el punto de mancharme de tinta los dedos. Es una niña quien me avisa de que me estoy manchando, momento en el cual entran en escena mis nervios, generándose un leve tartamudeo al no saber qué contestarla y una tensión en mi cuerpo” [Sesión Matemáticas 1]*

Muchas veces he sido consciente de cada uno de estos gestos tan repetitivos, sobre todo a medida que ha pasado el tiempo, ya que después de hacerme mis propios chequeos al final acabo siendo consciente de la mayoría. Para controlar estos gestos, muchas veces opto por dejar de mover las manos, abusar de ellas para acompañar lo que digo, o bien las hecho atrás y me agarro por detrás la una con la otra.

*“Me frotaba unos dedos con otros o me agarraba los de una mano con los de otra, lo cual evitaba durante unos segundos al tomar conciencia de ello, pero posteriormente volvía a lo mismo” [Sesión 1]*

*“...ponía los brazos atrás, lo cual es muy normal en mí ya que constantemente estoy moviendo los brazos y así me los podía sujetar y no manipular o mover mucho los mismos” [Sesión 1]*

*“Cuando preguntaba a algún alumno ponía los brazos detrás del cuerpo (típica postura de abuelos) quizá para controlar ese movimiento de manos que me caracteriza en estas situaciones” [Sesión Matemáticas 1]*

*“En el momento de las explicaciones, intento controlar mis manos, pero inmediatamente van detrás del cuerpo, en ocasiones añadiendo un leve balanceo al levantar los talones del suelo” [Sesión 2]*

Otras experiencias que he tenido tienen que ver con los momentos de espera, donde se dan situaciones diversas que se repiten varias veces, como puede ser el hecho de cruzar brazos en señal de espera o apoyar la punta de los dedos en la mesa con un leve balanceo. A continuación vemos ejemplos concretos:

*“Me apoyo con los dedos en la mesa o en el libro mientras hacemos ejercicios orales, lo cual al darme cuenta dejo de hacer, pero tras unos instantes vuelvo a frotarme los dedos. O me llevo una mano al bíceps del brazo contrario. Todo esto*

*es fruto de los nervios por ser mi primera clase de esta asignatura, en un espacio diferente al del gimnasio” [Sesión Matemáticas 1]*

*“Al comenzar la clase he sido consciente de que he cruzado los brazos en señal de espera para que todos los alumnos se sentaran en su sitio debidamente, ya que era a primera hora” [Sesión Matemáticas]*

*“He comenzado la clase dando una palmada, lo cual ha podido indicar que a partir de ahí se establece silencio y que comienza la clase” [Sesión Matemáticas]*

*“Me he apoyado en la mesa con los dedos de las manos, haciendo un poco balanceo, mientras esperaba a que los alumnos sacaran el libro y se situaran en la página correspondiente” [Sesión Matemáticas]*

Por último y para terminar, he de señalar que en las sesiones impartidas en el aula ordinaria no suelo sentarme hasta que finaliza la clase, pues mantengo la tensión hasta que termina la misma, momento en el que me siento dejando caer todo mi peso sobre la silla, estirando brazos y piernas y liberándome de esa tensión acumulada en la sesión. Lo vemos en ejemplos como:

*“No me he sentado en ningún momento, ya que considero que mis explicaciones se ven reforzadas estando de pie y puedo ayudarme de la pizarra para ejemplificar explicaciones. También lo veo como una muestra de autoridad sobre ellos, y de entregar mi cuerpo hacia la clase, sin esconder nada” [Sesión Matemáticas 1]*

*“Nada más terminar la clase y empezar mi tutora la siguiente, al sentarme en mi sitio noté una gran distensión, una liberación de presión en la que todos mis músculos se relajaban. Pude estirar las piernas hacia adelante, abrir y cerrar las manos o incluso liberar esa tensión con una risa con mi compañero y una broma con el alumno de al lado nuestro” [Sesión Matemáticas 1]*

*“El momento de la llegada a clase fue muy relajante, pues se tradujo en dejar el cuerpo caer sobre la silla y estirar manos, piernas e incluso cuello, el cual parecía que me dolía de la tensión acumulada” [Sesión 7]*

## 8. CONCLUSIONES FINALES

Como ya dije en la introducción, todo comienzo presenta situaciones de tensión e inseguridades que van disminuyendo con el paso del tiempo, pero que no desaparecen nunca. Esto es lo que se ha podido reflejar en este trabajo, donde los resultados corroboran todo ello. Han sido los primeros meses como docente, los primeros meses parándome a pensar y analizar cada una de las experiencias corporales que vivía, pues el otro año no era consciente de ello. La verdad es que hasta que no te paras a analizarte interiormente no eres capaz de tomar conciencia de toda la información, emociones y sentimientos que pueden pasar por tu cuerpo en cada situación.

Gracias a este análisis introspectivo y sus consecuentes narraciones para evitar la pérdida de información, he podido apreciar todas las inseguridades, seguridades y gestos no intencionados que puedo tener en cada una de las situaciones del contexto escolar.

Con este trabajo no se pretende hacer un estudio y generalizar los resultados, ya que es algo particular y caeríamos en el error de generalización, pero sí existirán profesores noveles y estudiantes en prácticas que se sentirán identificados con muchas de las experiencias vividas por mi persona, incluso profesores con numerosos años de experiencia pueden identificar situaciones que vivieron en el pasado o que viven ahora mismo relacionadas con alguno de los temas secundarios que se han visto en el trabajo.

Como hemos podido apreciar, las situaciones de tensión e inseguridad son bastante numerosas, lo cual puede ser fruto de la falta de experiencia o formación en ese sentido. Estas experiencias derivaban de situaciones imprevistas, falta de preparación o descontrol de la clase, por ejemplo. Podemos englobar todas estas situaciones como aquellas en las que existen conflictos o situaciones imprevistas.

Todas estas situaciones de inseguridad se han traducido en un conjunto de efectos corporales y emociones, de los que podemos generalizar diciendo que han producido la aceleración de todo el cuerpo, desde el tono de voz hasta el movimiento de cada una de las extremidades. Emocionalmente, han ido acompañadas de dudas y miedo por resolver cada una de esas situaciones de la forma equivocada.

Personalmente, veo que está en juego la educación de los alumnos y, aunque no dependa solamente de mí, quiero en todo momento que todo salga perfecto, sin margen de error. Esto es algo difícil, pues como hemos dicho antes, siempre surgirán situaciones imprevistas, difíciles de paliar emocionalmente, pero que con años de experiencia y una reflexión adecuada sobre las mismas podremos eliminar o atenuar más rápidamente. Esto anterior es lo que justifica mi reacción en estas situaciones, el miedo a no hacer lo correcto, aunque esté en el periodo de prácticas.

Por otro lado, hemos visto las situaciones de seguridad, cuyos efectos corporales y sentimientos se sitúan en el otro extremo. En este caso van ligados a situaciones que siguen el esquema previsto, donde el comportamiento de los alumnos y la consecución de los objetivos se cumplen perfectamente. Se traducen en situaciones de tranquilidad, desapareciendo la tensión corporal y aumentando la seguridad cada vez más. Personalmente, estas situaciones vistas anteriormente me suponen un sentimiento muy gratificante, de trabajo bien hecho por mi parte y de implicación por parte de los alumnos. Son momentos en los que salgo orgulloso de la sesión, queriendo que llegue la siguiente.

Finalmente, todos tenemos algunos gestos o manías que se producen en situaciones complicadas, normalmente podrían ir acompañando a las situaciones de inseguridad. Se trata de aspectos gestuales como el excesivo movimiento de manos durante las explicaciones, señalar con el dedo, manipulación de un objeto, o simplemente una actitud como puede ser el impartir las clases de pie, como me ha sucedido a mí. Nunca me paré a pensar porque lo hice así, pero me sentía más cómodo, quizás por situarme más alto que los niños y ‘entregando mi cuerpo’ hacia ellos sin barreras.

He podido llegar a contener estos gestos no intencionados, o al menos a ser consciente de cada uno de ellos, ya que siempre se repetían los mismos y rápidamente me daba cuenta de ello.

Como final, diré que este trabajo me ha ayudado a comprenderme y a hacer frente a cada una de estas situaciones de una forma cada vez más adecuada, llegando a entender el porqué de cada una de las experiencias corporales que iban surgiéndome.

Ha sido un trabajo muy provechoso, donde el destinatario del proyecto no han sido los alumnos, sino que el objeto de análisis soy yo mismo, lo que me servirá en un futuro para mejorar como docente en estos aspectos, entendiendo cada uno de ellos, sus causas y sus consecuencias.

## 9. REFERENCIAS

- Albin, D. D. (2002). Making the body whole: A qualitative study of body modifications and culture. *The Sciences & Engineering*, 62, 8-37.
- Bereiter, C., & Scardamalia, M. (1986). Educational relevance of the study of expertise. *Interchange*, 17(2), 10-19.
- Berliner, D. C. (1986). *In pursuit of the expert pedagogue*. Educational Researcher, 15(7), 5-13.
- Bransford, J., Derry, S., Berliner, D., & Hammersness, K. (2005). Theories of learning and their roles in teaching. En L. Darling-Hammond & J. Bransford (Eds.), *Preparing teachers for a changing world* (pp. 40-87). San Francisco: Jossey Bass.
- Bruner, J. (2002). *Making stories*. Cambridge, MA., Estados Unidos: Harvard University Press.
- Cabo, C. C. (2006). Pensar y pensarse: un deber para mejorar la práctica. *Revista Iberoamericana de Educación*, 39(2). Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1389Cabo.pdf>
- Cabrera, N.L., & Padilla, A.M. (2004). Entering and succeeding in the culture of college: The story of two Mexican heritage students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 26 (2), 152-170.
- Feiman-Nemser, S. (2001). From Preparation to Practice: Designing a Continuum to Strengthen and Sustain Teaching. *Teachers College Record*, 103(6), 1013-1055.
- González Calvo, G., & Martínez Álvarez, L. (2009). Aproximación a los significados e interpretaciones de la lesión en futuros docentes de educación física por medio de narraciones autobiográficas. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (15), 35-40.

- Knowles, G., & Holt-Reynolds, D. (1991). Shaping pedagogies through personal histories in preservice teacher education. *Teachers College Record*, 93(1), 87-113.
- Koutroulis, G. (2001). Soiled identity: Memory-work narratives of menstruation. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness & Medicine*, 5 (2), 187-205.
- Martínez, A. & Jareño, A. (2000). Qué han aprendido y qué piensan de la vida en la escuela los estudiantes de pedagogía. Análisis de autobiografías escolares. *Revista de Ciencias de la Educación*, 183, 311-334.
- McEwan, H. (1998). Las narrativas en el estudio de la docencia. En McEwan, H. y Egan, K. (comp.), *La narrativa en la enseñanza, el aprendizaje y la investigación*. (pp. 236–259). Buenos Aires: Amorrortu editores.
- Polkinghorne, D. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. En J. Hatch y R. Wisniewski (Eds), *Life history and narrative* (pp. 5-23). Londres: Falmer press.
- Rivas, J.I., & Calderón, I. (2002). La escuela desde la experiencia de los alumnos. Biografías y experiencia escolar. *X Symposium Interamericano de Investigación Etnográfica y Cualitativa en Educación*. Málaga.
- Rosales, C. (2000). La escuela desde el pasado hasta el futuro: evaluación interna realizada por ex-alumnos. *Innovación Educativa*, 10, 239-253.
- Sanjurjo, L., & Rodríguez, X. (2003): *Volver a pensar la clase*. Rosario, Homo Sapiens.
- Skultans, V. (2000). Narrative illness and the body. *Anthropology & Medicine*, 7(1), 5-13.
- Smith, B., & Sparkes, A (2002). Men, sport, spinal cord injury and the construction of coherence: Narrative practice in action. *Qualitative Research*, 2(2), 143-171.
- Smith, B., & Sparkes, A. (2009). *Narrative inquiry in sport and exercise psychology: What can it mean, and why might we do it?*. Londres: Psychology of Sport and Exercise.
- Somers, M. (1994). The narrative constitution of identity. A relational and network approach. En *Theory & Society*, (23), 635-649.

- Sparkes, A. (1994). Life histories reflection and physical education teacher education: Exploring the possibilities. En Montero Mesa, L.; Vez Jeremías, J. M. (eds.): *Las didácticas específicas en la formación del profesorado*. Santiago de Compostela. Tórculo. pp. 555-567.
- Sparkes, A., & Devís, J. (2007). Investigación narrativa y sus formas de análisis: una visión desde la Educación Física y el deporte. En W. Moreno (Ed.), *Educación cuerpo y ciudad: el cuerpo en las interacciones e instituciones sociales* (pp. 43–68). Medellín: Fonámbulos editores.
- Tighe, C. A. (2001). ‘Working at disability’: A qualitative study of the meaning of health and disability for women with physical impairments. *Disability & Society*, 16(4), 511-529.
- Torres, J. (2001). La práctica reflexiva y la comprensión de lo que acontece en las aulas. En Jackson, P. *La vida en las aulas* (pp. 11–26). Madrid: Morata.
- Upton, R. L., & Han, S. S.(2003). Maternity and Its Discontents: ‘Getting the Body Back’ After Pregnancy. *Journal of Contemporary Ethnography*, 32(6), 670-692.
- Weiler, K. (1992). Remembering and representing life choices: a critical perspective on teachers’ oral history narratives. *Qualitative Studies in Education*, 5(1), 39-50.
- Wittizorecki, E., Bosle, F., Oliveira, L., Camargo, M. C., Vargas, M., Urroz, M., Molina, V. (2006). *Pesquisar exige interrogar-se: A narrativa como estratégia de pesquisa e de formação do(a) pesquisador(a)*. Porto Alegre: Proap.
- Zakrzewski, R. F. & Mark, A. H. (2004). The Lived Experiences of alcohol Addiction. *Men of Alcoholics Anonymous. Issues in Mental Health Nursing*, 25, 61-77.

# APÉNDICES

## DIARIO DE CAMPO

### **Primeras experiencias corporales.**

Dicen que más vale lápiz corto que memoria larga. Eso es lo que voy a intentar hacer poco a poco, es decir, escribir y relatar las experiencias corporales cuanto antes. De esta forma, reflejaré muchos más aspectos y datos de los que podría almacenar mi memoria sin olvidar ninguno. Esto es importante a tener en cuenta para también tener un mayor poder de reflexión, ya que son experiencias recientes en las que puedes saber con mayor exactitud el motivo de cada disposición corporal, emoción, sentimiento o aspecto relacional. No obstante, existe una dificultad a la hora de recopilar los datos y también en el momento de reflejarlos. Por ello, intentaré exponerlos de una forma clara, coherente y lo más objetiva posible, ya que el componente subjetivo que reside en ellas es significativamente elevado.

Para comenzar con esta narrativa, no me ceñiré en una clase o momento concreto, sino que intentaré hablar de experiencias corporales que haya experimentado en estas primeras semanas, pero de forma general. Luego, en posteriores narrativas, ya concretaré y profundizaré mucho más en ello, para lo cual mi compañero de viaje (Pablo) me dará toques de atención en las clases para intentar ser consciente de lo que ocurre a nivel fisiológico, emocional o relacional. Además de esto, nos hemos propuesto hacer observaciones el uno del otro por escrito para intercambiarlas. De esta forma, todo lo que se refiere al aspecto fisiológico será retomado por cada uno para desarrollarlo en las correspondientes narrativas, ya que muchas veces no somos conscientes de pequeños gestos o manías que, por muy minúsculos que sean, también tienen un significado.

En primer lugar, tengo que señalar que la importancia que supone para mí el tema de “el cuerpo docente”, el cual creo que es algo novedoso, que no se ha trabajado en la universidad como se debería haber hecho, hasta el punto que creo que hubiera sido necesaria una asignatura referida a este tema. El motivo principal de ello, además de otros muchos, es la importancia del cuerpo en el proceso de enseñanza aprendizaje. Es necesario aprender y poner en práctica los diferentes recursos que nos ofrece el cuerpo para acompañar, complementar y facilitar el aprendizaje. Quiero decir, se puede saber mucho de un tema, pero no tener la capacidad para enseñarlo de forma que aumente la motivación, que no sea una mera repetición de contenidos, etc., y un vehículo fundamental para esto es el propio cuerpo.

Además, es una gran fuente de sentimientos y emociones, los cuales es necesario saber controlar y adecuarlos a las diferentes situaciones. No es lo mismo hablar con un amigo que con una persona que no conoces, ni hablar para una clase de primero de Educación Infantil que para una de Educación Primaria. Pero no me voy a detener más en ello, iré al grano, que en este caso son mis primeras experiencias corporales.

Es cierto que a raíz de haber elegido este tema para la elaboración del TFG, tanto en el colegio como en otros diferentes contextos de la vida diaria, suelo tener algún toque de atención propio por el cual tomo conciencia de mi cuerpo conscientemente. Centrándome en el ámbito escolar, iré relatando diferentes experiencias.

En primer lugar, aunque con los alumnos no me ocurre, tengo la manía de llevarme la mano a la barbilla u otra parte de la cara cuando hablo con alguna persona que no es familiar o amigo, es decir, con aquellas personas con las que no suelo tratar a menudo. No creo que sea un problema de seguridad o intimidación, pero sí es verdad que siempre he sido un chico más bien tímido, y ello puede ser una forma de delimitar mi cuerpo o mi zona de la de los demás. También tengo un gesto muy acentuado, tanto en el ámbito escolar como en el laboral, de llevarme las manos atrás de la cintura y agarrármelas (típica posición de abuelo dando un paseo). Ésta sin duda tiene otro significado, y es que soy una persona que necesita moverse y hacer algo, y es una manera de contener mis movimientos de manos, pero además, en el ámbito escolar lo utilizo mucho para transmitirme seguridad a mí mismo. Además, soy consciente de que suelo adoptar esta posición cuando reviso por ejemplo si los alumnos han traído todo el material para EF (toallitas y agua), o cuando estoy vigilando a la clase porque la profesora salga fuera. Siguiendo con el aspecto fisiológico, otro gesto del que soy consciente es el hecho de tocarme cada uno de los dedos de una mano con la contraria, normalmente en situaciones en las que tengo dudas o en otras situaciones en las que tenga que esperar algún tiempo por algo.

A nivel emocional, he vivido muchas situaciones a lo largo de estas semanas. En primer lugar, debo señalar el momento de entrada al colegio o a clase. Son situaciones en las que los niños vienen hacia mí y me rodean, unos preguntándome por el fútbol y otros por si les voy a dar clase ese día. El caso es que en esos momentos no existen distancias, pero a pesar de ello me siento cómodo y seguro. Ellos me dan los buenos días, yo

intento responder con la misma ilusión que lo hacen ellos, que la verdad es que no hace falta forzarla. También es cierto que intento saludar uno por uno a todos, ya sea con una sonrisa, con un “¿Qué tal?” o un “Buenos días”, chocando las manos, tocando el pelo de uno de ellos, etc. Además, ellos intentan picarme con el fútbol, saben que soy del Real Madrid, y los del Barça me pican y los del Madrid “me defienden”. Es cierto que muchos alumnos que no vienen a picarte o saludarte pasan más desapercibidos, pero siempre intento buscarles la mirada para que tengan su momento de atención y buenos días. La verdad es que me siento muy bien en estos momentos, hasta que llega el punto de poner orden, de empezar la clase. En ese momento mando sentarse a todos que se encuentran a mi alrededor, bien por palabra o bien señalando su sitio en el aula. También me llevo el dedo a la boca como señal de silencio, y mientras tanto camino a la mesa que tengo asignada desde el primer día, delante y a un lateral de la clase.

Otro momento muy parecido es el de salida al recreo. Normalmente Pablo y yo estamos sentados en nuestras mesas. Cuando suena el timbre todos se agolpan alrededor nuestro apenas nos dejan mover. En este momento mi cuerpo se pone erguido, y acumula algo más de tensión. Comienzan preguntas de todo tipo, mientras los niños hablan de fútbol y otros temas, las niñas suelen aprovechar para preguntarnos si jugamos a la comba con ellas. Personalmente no me siento inseguro, pero el hecho de seguir sentado y ellos de pie alrededor mío hace que me sienta algo agobiado, con ganas de quitármeles de encima, lo cual hago contestando lo más rápido posible e ignorando algunas de las preguntas que hacen por hacer. Llega tal punto en el que o bien se disuelve el grupo yéndose la mayoría al recreo, o bien intento levantarme, ante lo cual suelen dar un paso atrás para facilitármelo. En ese momento ya el que toma las riendas soy yo, me siento más cómodo y marco mi terreno a mi gusto.

Respecto a emociones en algunas clases, estas semanas he podido apreciar diferentes situaciones y su componente emocional. Por ejemplo, en una de las sesiones de Acroport, concretamente en las que eran en grupos, se dio el caso de que en uno de los grupos no se habían elegido las posiciones de cada uno (las cuales elegían ellos siguiendo unas pautas y unos consejos, aunque después rotaran) mientras que otros grupos ya habían realizado la figura propuesta. Esto supuso un aceleramiento en mí, intentando explicarles y hacerles dialogar rápidamente para hacerlo lo más rápido

posible, sin olvidar la correcta ejecución de la misma. Como consecuencia de esto, quedaba una figura por representar, para la cual quedaba el tiempo justo pero no daría tiempo a una reflexión sobre la sesión. En ese momento mis brazos, mi voz y mi cuerpo en general se aceleró para transmitir prisa, dinamismo, algo que a lo mejor no es muy adecuado ya que esta actividad conlleva una responsabilidad de hacerlo correctamente. Ante ello, intenté atender a todos, dar las pautas necesarias una vez más, y no meter esa prisa que llevaba. Acabamos perfectamente y en medio de la reflexión sonó el timbre, algo que podía acelerarme, pero por el contrario mantuve la calma y además la atención de los alumnos, quienes podrían haber montado jaleo para salir de clase, cosa que no hicieron. Esto a su vez me reconfortó, supe paliar la falta de esos pocos minutos o segundos con mucha calma y entereza. Además, siguiendo con las situaciones en las que el cuerpo se me acelera, he de destacar aquellas en las que los alumnos no escuchan debidamente, ante lo cual suelo ordenar silencio bien de forma explícita a todos alumnos, a alguno en particular, o bien manteniéndome yo callado, donde ellos mismos se mandan callar unos a otros hasta que la clase está en completo silencio. Esto último suele ser muy efectivo a pesar de no ordenar nada, pero ellos son conscientes de la situación y acaban con ella rápidamente. También esta situación de silencio creada después de un alboroto o desorden por parte de los alumnos, me crea un sentimiento de seguridad y refuerza mi autoridad en la clase, ya que se han callado porque hay alguien a quien deben hacer caso.

Por el lado contrario a todo esto, he vivido numerosas situaciones de satisfacción, que han sido principalmente todas en las que las actividades salen como han sido previstas, en las que los alumnos han trabajado correctamente, han sido responsables y principalmente en las que vemos una evolución a lo largo de la sesión o sesiones. Esto último ha sido muy claro en las sesiones de Acrosport, donde al principio tenían la dificultad de hacerlo en parejas, y poco a poco han ido mejorando hasta el punto de tener las posiciones correctas, comunicarse entre ellos, tomar las oportunas decisiones y realizar figuras en grupos de 5 o 6 personas, algo que ellos no habían hecho nunca y que les suponía un reto.

Para terminar con el componente emocional, otra situación que transmite muchas emociones es la fila antes de salir de clase al gimnasio y viceversa. Existen dos jefes de fila que van en el medio y al final de la misma, yendo yo delante de ellos. A pesar de ello, cuando están colocados siempre hay algún cuchicheo, ante esto ordeno silencio y si sigue habiendo voces por lo bajo procedo a mandarles sentar otra vez. Cuando están en silencio vuelven a la fila. Aquí tengo otro refuerzo de mi autoridad y además me reconforta que respeten el silencio cuando es necesario.

También me llama poderosamente la atención, y me hace bajar las escaleras con la cabeza bien alta y orgulloso de ellos el hecho de que en el momento en el que salen de clase no se oye ni una mosca, mantienen el orden y ni se nota que bajamos al gimnasio.

Finalmente, tras comentar algunos aspectos fisiológicos y emocionales generales, hay otro aspecto muy importante que debo reflejar, y es lo que puedo señalar como el componente relacional, es decir, aquel que tiene que ver con el estado de ánimo o predisposición hacia unos alumnos u otros. Por un lado, soy consciente y estoy intentando paliar el hecho de que mi cuerpo y mi persona se inclinan o atienden en mayor medida a aquellos alumnos que trabajan muy bien, a los guerreros, despistados, a los más extrovertidos, o a aquellos que hacen cualquier cosa para llamar la atención. Noto que hay otros que quedan algo más olvidados y por ello, como he dicho anteriormente, intento buscarles con la mirada, sonreírles o hablar con ellos. También, volviendo la vista atrás, he intentado recordar los nombres y caras de los alumnos del pasado año, y casualmente aquellos que primero me vienen a la cabeza son precisamente los más guerreros o extrovertidos, siendo los más calladitos los peor recordados (en el sentido de saber quiénes son), a pesar de no dar guerra o alborotar la clase y además haber trabajado adecuadamente durante mi estancia en el centro.

Creo que estas son algunas de las experiencias corporales que puedo sentir, las cuales muchas veces van ligadas al ámbito fisiológico, pero también existe un gran componente interior caracterizado por numerosas emociones y sentimientos. En posteriores narrativas iré reflejando momentos más concretos, profundizando en ellos poco a poco a fin de sacar unas conclusiones y ser consciente en todo momento de mi cuerpo, para poder aprovechar todos los recursos que me ofrece sin establecer barreras.

He de decir que el ser consciente en todo momento del cuerpo no ha de superar unos límites, fuera de los cuales llegemos a “obsesionarnos” con ello e intentar dar significados a acciones o situaciones que no los tienen.

### **Sesión 1.**

Hoy, he comenzado con la Unidad Didáctica de orientación. De entrada suponía una novedad en cuanto a que estaba elaborada por Pablo y por mí, y también era novedosa en cuanto a la temática, ya que estos alumnos nunca habían trabajado la orientación en el colegio. Suponía que en algún momento iban a generarse comentarios y alborotos por parte de los niños, lo cual se iba a traducir en un cambio de actitud por mi parte. Sin adelantar nada, iré narrando mis experiencias corporales de esta sesión, siguiendo un orden cronológico.

Según he entrado en clase han comenzado aplausos por parte de los alumnos, quienes sabían que comenzaríamos hoy con la nueva Unidad Didáctica. Puede ser también debido a que estaban esperando con su tutora nuestra llegada y posiblemente les agraden mucho más las sesiones de Educación Física. No desviándome del tema entrando en detalles o intentando dar explicaciones a ello, diré que me han surgido diferentes emociones en este momento. Por un lado me agrada que me aplaudan porque significa que existe un buen trato y relación con los alumnos, pero por otro lado me ha podido inquietar entorpeciéndome el comienzo de la clase. En este momento, lo primero que pensé fue en ir hasta la mesa del profesor, sin decirles nada de los aplausos, ya que deberían ser cinco segundos y posteriormente existir silencio. Así fue, nada más llegar a la mesa ellos habían terminado de aplaudir, lo que supuso un alivio para mí, pues no quería comenzar la Unidad Didáctica castigando a nadie ni riñéndoles.

Posteriormente llegó la revisión de toallitas y agua (material necesario para nuestras sesiones), intenté mirarlo de un golpe de vista, pero vi que había gente que lo estaba sacando aún, por lo que en vez de esperar, fui pasando mesa por mesa revisándolo. Corporalmente, en algunas ocasiones he sido consciente de que señalaba con el dedo los materiales, y otras veces no. También tengo que señalar el hecho de que algunos gastaban bromas escondiéndolo y diciendo que no lo tenían, ante lo cual lo sacaban antes de que les apuntase o les dijera algo. En este momento, me frotaba unos dedos con otros o me agarraba los de una mano con los de otra, lo cual evitaba durante unos segundos al tomar conciencia de ello, pero posteriormente volvía a lo mismo.

Según avanzó la sesión surgió cierto alboroto de la clase ante un comentario de un alumno, lo cual ha supuesto un cambio de tono de voz por mi parte, y además de posición del cuerpo. Estaba situado detrás de la mesa, y ante el revuelo, me he reincorporado un poco más y he ordenado silencio de forma oral y además llevándome el dedo a la boca. Tenía que parar este revuelo cuanto antes, para que no fuera a más.

Otro acontecimiento o experiencia que tiene mucho componente corporal y actitudinal, ha sido el hecho de que se trataba de una sesión introductoria, en la que la actividad en el gimnasio se iba a reducir a 20 minutos. Sabía de antemano que los niños podrían desconectar de ello, por lo que debía motivarles como fuera para que siguieran la clase. En este caso, no solo los alumnos parecían inquietos, sino que yo también. Resulta pesado estar sentados toda la mañana y estar deseando bajar al gimnasio y que al final sólo bajemos 20 minutos. Llega un punto donde las posturas y cuerpos de los niños lo dicen todo, son una fuente clara de información, incluso me recuerdan la hora que es. Personalmente, quiero acabar esta parte y bajar ya porque les entiendo su actitud perfectamente, pero es totalmente necesaria y está dentro de lo planificado, por lo que lejos de perder el hilo yo, les motivo diciendo que son dos minutos si están en silencio e implicados y bajamos. Para ello, tenía guardada una anécdota muy interesante de acuerdo al tema que se trabaja, lo cual narré ayudándome de la expresión corporal, intentando acompañar y ejemplificar con gestos todo lo que decía. Además opté por un tono de voz acogedor y muy motivante, lo que consiguió meter de nuevo a todos los alumnos en el tema de clase. Durante las explicaciones he manipulado demasiado con las manos, ya sea solamente con las mismas o con una tiza, de la que he abusado la mayor parte del tiempo pasándola de una mano a otra o rodeándola con los dedos. Además, cuando explicaba contenidos o anécdotas previamente preparadas y memorizadas, ponía los brazos atrás, lo cual es muy normal en mí ya que constantemente estoy moviendo los brazos y así me los podía sujetar y no manipular o mover mucho los mismos.

Para terminar con esta parte en clase, propuse un segundo intento a los alumnos para levantarse sin mover la silla, que no se oyera nada de ruido. Esto exigía un control corporal de ellos mismos y una implicación en esta especie de reto motriz. Pero esto no quedó solo para los alumnos, sino que también debíamos hacerlo Pablo, su tutora y yo, sirviéndoles de ejemplo. En este caso yo estaba de pie, pero tendría que colocar con máximo cuidado la silla del profe en su sitio, con lo que era un reto motriz para mí

también. Se realizó también que incluso les felicité por ello y les dije que lo haríamos todos los días.

En cuanto a otros acontecimientos de la sesión, me di cuenta en el gimnasio de que no había bajado en blu-tack, necesario para la actividad. En ese momento mi cuerpo se llenó de emociones. No sabía si mandarles sentar y subir a por ello o esperar a que bajara mi compañero y su tutora para ver si lo habían cogido ellos o que subieran y no perder tiempo de clase. Finalmente Pablo se había dado cuenta y lo había cogido, entonces me surgió una gran satisfacción por el hecho de seguir la clase como estaba planificado, manteniendo el control de los alumnos en todo momento.

En el desarrollo de la actividad me mezclo con los alumnos, veo que están trabajando muy bien y autónomamente, apenas teniendo dudas. Esto me alegra, significa que mis explicaciones han ido por buen camino. Intento vigilar a todos ellos, preguntándoles cómo van, evitando que existan conflictos entre ellos, etc. Voy caminando lentamente, echando la vista hacia un lado y hacia otro, manipulando una mano con la otra, y sonriendo a los alumnos que me miran, como señal de que lo están haciendo muy bien. Otros me preguntan alguna duda sobre algo representado en el mapa, la cual intento resolver orientándoselo e indicando con el dedo de qué se trata en la realidad.

Finalmente, al acabar la clase sigo con la duda de si les ha gustado esta introducción a la orientación, por lo que opto por preguntárselo en la fila. Alguno dice que han bajado para nada, pero otros dicen que ha sido entretenida, lo cual me agrada escuchar, porque ni yo mismo pienso que haya sido así, quitando esta última actividad. Sé que estas dos primeras sesiones van a ser pesadas para ellos, y por eso intento motivarles de nuevo usando un tono apropiado para ello y acompañando con gestos lo que digo. Parece que adelantarles alguna sesión especial causa furor en ellos, y ven con buenos ojos la utilidad de esta sesión. Les felicito porque suena la campana nada más abrir la puerta del gimnasio, y les digo con tono complaciente que se deba a un trabajo bien hecho, lo que deben repetir sesión tras sesión. Señalo a lo alto y a mi oído, sabiendo perfectamente a que me refiero. El ajuste del tiempo siempre ha sido una de mis principales preocupaciones, y es algo que al mínimo incidente o acontecimiento te puede trastocar los esquemas, por lo que en ese momento me siento muy cómodo, subo las escaleras delante de ellos con una gran satisfacción del trabajo realizado, pues no era fácil mantener su implicación y participación en una clase mayormente teórica.

## Sesión 2.

Tras la sesión anterior, me he propuesto paliar algunos aspectos como la excesiva manipulación de manos y tiza, aunque como ya iré contando, es algo difícil de conseguir. Seguiré contando por orden un poco mis experiencias corporales.

Nada más comenzar la clase ya tengo mi primera experiencia corporal. En un principio me coloco detrás de la mesa, pero me doy cuenta de ello y prefiero colocarme por delante, de manera que no exista ninguna barrera con los niños. Me apoyo sobre la mesa y con el cuerpo totalmente entregado hacia los alumnos, soy uno más de ellos. Entonces, para intentar meterles en la clase les digo que tienen que hacer un examen que será objeto de estudio para la Universidad, ante lo que responden con gestos y comentarios de desilusión, pero les digo que era una broma y enseguida se ríen y gritan “¡TOMA!”, parece que he llamado su atención y esto a mi me reconforta, me da más ganas aún para realizar la sesión.

En el momento de las explicaciones, intento controlar mis manos, pero inmediatamente van detrás del cuerpo, en ocasiones añadiendo un leve balanceo al levantar los talones del suelo. Posteriormente, me ayudo de la pizarra para establecer conclusiones y que lo vean más claro, lo que se tradujo en una manipulación de la tiza, de la que era consciente en muchas ocasiones pero que apenas podía controlar, ya que si no era la tiza sería un bolígrafo o simplemente los dedos. Para controlarlo, opto por acompañar lo que digo con gestos, de manera que además facilito el entendimiento de los contenidos por parte de los alumnos. De esta forma logro evitar movimientos innecesarios de brazos, aunque con las piernas a veces doy algún paso o me apoyo levemente en la mesa.

Una vez que los alumnos están trabajando individualmente, interacciono con ellos revisando como lo hacen, dando pautas, animando, felicitando, etc. Hay un momento en el que una niña tiene dudas, pero al intentar explicárselas la niña se distrae con una compañera; entonces me surge una nueva experiencia corporal que creo que me marcará durante un tiempo, hasta que me aprenda los nombres de todos los alumnos. Esa sensación de no saber el nombre de un alumno me inquieta un poco ya que no me gusta señalarles con el dedo y decirles un “tú”, sino que me gusta llamar a cada uno por su nombre. En el momento ese, tuve que recurrir hacia la mesa de la chica y tocarla para que atendiera, diciéndola que me dijera su nombre. Posiblemente este nombre ya no se me olvide (Leire). Es verdad que tengo una lista de clase, pero no tengo fotos ni nada para asociar a los alumnos y les veo tres horas a la semana, lo que me dificulta

aprenderme rápido los nombres. Hasta hoy puedo decir que me sé los nombres de los guerreros, ya que constantemente les tengo que llamar la atención. Suele pasar habitualmente el hecho de aprenderte el nombre de los guerreros por esa cuestión. Echando la vista atrás, al periodo de prácticas anterior, puedo recordar perfectamente a los niños más guerreros y habladores, así como aquellos que más me reclamaban y más cariñosos eran; sin embargo, me cuesta mucho recordar a aquellos que se encontraban en el punto medio, es decir, aquellos que no daban guerra y pasaban más desapercibidos.

La principal anécdota llega ahora. Como ya dije en la narración anterior, el tiempo es algo de lo que más me preocupa. Pues bien, durante toda la sesión he estado mirando el reloj y dando pautas a los alumnos para que tardaran menos cuando yo veía que existían dudas. Llego el momento en el que faltaba cuarto de hora de clase y aun quedaban dos actividades de la sesión, con lo que pasé por las mesas comprobando que todo estaba bien hecho y decirles que ya valía, que no se detuvieran en detalles. Surgía en mí cierta inquietud y nerviosismo, acelerando mi tono de voz y mis movimientos, a la vez que hablaba cada vez más alto.

Comienza la última actividad cuando toca la sirena de cambio de clase, ante lo cual no intervengo e intento acelerar la clase. Unos alumnos pudieron hacerla y otros no, ya que me puse nervioso por la falta de tiempo e hice una huida hacia adelante, intentando que saliera como pudiera. Acabamos finalmente con 6 minutos de retraso, y con la tutora preparada para dar su clase. Realmente me sentía mal, había ido saliendo una sesión muy buena hasta que el tiempo y mi mala decisión trastocaron todo, armándose revuelo y perdiéndose todo el buen trabajo y silencio existente durante la sesión. Me disculpé ante la tutora por el retraso ocasionado, quien no puso ninguna pega.

Realmente me voy con buen sabor de boca respecto al principio de la sesión, pero con mal sabor de boca con el final, donde me he visto nervioso, he perdido el control de la clase por falta de tiempo, y en vez de parar y reformular siguientes sesiones, he huido hacia adelante. Soy consciente de que me he equivocado, al igual que soy consciente de que los martes y los viernes tengo que descontar 5-8 minutos de sesión, ya que los martes es después del recreo y los viernes a primera hora, con lo que existe esa pérdida de tiempo al principio de clase en lo que suben al aula, se sientan y sacan su material.

### **Sesión 3:**

Esta sesión ha comenzado muy bien. Nada más entrar en clase he notado un gran silencio y todos estaban en su sitio. Esto me ha producido un sentimiento de autoridad y además me ha aumentado mi seguridad.

A continuación, en una de las explicaciones una alumna me interrumpe porque no ha entendido una cosa, la cual yo pensaba que había dejado bien clara. Es cierto que esta niña necesita que estén encima de ella y explicaciones muy detalladas, por lo que volví a retomar la explicación para que lo entendiera. En este momento me surgía el miedo de si no lo entendía otra vez, de manera que intenté acompañar lo que decía con gestos o ejemplos, explicando cada detalle con el máximo detenimiento para que quedara todo claro. Al terminar la pregunté que si lo había entendido, a lo que me dijo que sí. En este momento sentí una cierta liberación al resolver todas las dudas existentes. Además, sé que de verdad lo entendió porque siempre que no entiende algo lo pregunta hasta que se entera.

A la hora de hacer fila se ha hecho mucho ruido, algo que ha provocado una tensión en mí y un cierto malestar que me ha llevado a ordenarles sentar de nuevo para levantarse lo más en silencio posible. Esta segunda vez están muy tranquilos y callados, será que tienen ganas de empezar cuanto antes esta sesión. Personalmente a mi me agradan estas actitudes. Voy bajando y mientras me cruzo con algún profesor más voy seguro y orgulloso de llevar un absoluto silencio detrás de mí.

Cuando empiezan las actividades puedo comprobar que todos trabajan en silencio y autónomamente, lo cual me produce una seguridad y una satisfacción increíble. Me voy moviendo por si tienen dudas, aunque dudo en hacerlo ya que les veo trabajar perfectamente y tengo miedo de estropearlo. A pesar de ello, lo hago y veo que no existen dudas, lo que me reconforta. Intento interaccionar con todos, resolviendo sus dudas, animándoles y felicitándoles. Además cuando me dicen que no han tenido fallos aumenta esa satisfacción por mi parte ante el trabajo bien hecho.

Por otra parte, aunque ya lo deducía de antemano, he visto que era imposible hacer todo lo planificado para esta sesión, ante lo cual he tenido que suprimir algunos aspectos. No obstante me ha surgido la duda de qué hacer, sintiendo cierta tensión en mi cuerpo al eliminar dos recorridos de la primera actividad, pues estaban trabajando perfectamente. Además, para la 2ª actividad hemos tenido que recolocar el material, lo que conlleva ordenar a los alumnos sentarse en silencio mientras lo hacemos. Se ha producido una

aceleración de mi cuerpo y mi tono de voz, pues debía perder el mínimo tiempo posible para no perder la clase, ya que estaban trabajando muy bien. En esta actividad debíamos comprobar unos resultados cada vez que parábamos la música, ante lo cual ha empezado comprobándoles solo mi compañero pero luego he sido yo quien ha ido ayudándole para tardar menos tiempo, han sido unos momentos muy inquietos, de ida y vuelta, donde me he acelerado para que me diera tiempo a todo. En cuanto a su trabajo, no han tenido problemas y lo han hecho perfectamente, lo que compensa el aumento de tensión que ocasionaban esas prisas.

Por último, las prisas llegaron hasta la última actividad, en la cual sonó la sirena. Entró en mí una agitación notoria, donde mis músculos acumularon tensión y el tono de voz se me aceleraba. Esto se tradujo en un descontrol de la clase que parecía ir a más, hasta que di por concluida la actividad. Finalmente, a pesar de su buen trabajo al principio de la clase, tuve que reñirles por las pérdidas de tiempo entre cada actividad, momento en el cual a lo mejor surgió cierto temblor en el tono de voz y ciertas dudas de qué decirles. La subida a clase fue todo lo contrario a la bajada anterior, pues ahora llevaba unos minutos de retraso y no iba tan orgulloso de ello. Me sentía más presionado si me veían otros profesores fuera de lo que era mi hora lectiva.

### **Sesión 5:**

En la sesión de hoy llevaba la seguridad de que el material estaba preparado de antemano, sin tener que cambiarle ya en toda la sesión. A pesar de ello, era una sesión por todo el colegio, lo cual me suponía más tensión en mi mismo porque no podía tener controlados a todos alumnos al estar algunos fuera del alcance de mi vista.

Nada más comenzar a bajar a las pistas me di cuenta de que no les había dicho que cogieran un bolígrafo, lo cual me ocasiono cierta tensión y cierto sentimiento de malestar al haber preparado todo al milímetro y olvidarme de algo tan sencillo. Se montó un pequeño revuelo pero por suerte solamente duró unos segundos y la clase se reanudó como es debido. La primera parte consistía en buscar el material de la sesión mediante un plano que lo señalaba. Pues bien, vinieron dos miembros de uno de los grupos con cosas que no eran lo señalado en el mapa, lo que me generó cierta duda de si habría cogido alguien ese material y por eso no encontraban lo correcto. Ante esto, les ayude a orientarse e indicarme donde estaría y fueron rápidamente a por ello. Al venir, pude liberarme de esas dudas y esa tensión ocasionada, pues además estaban el resto de

compañeros esperando y la clase se estaba retrasando.

Otro aspecto a comentar es que en este momento de espera un alumno me dice que se me ven los calzoncillos, ante lo cual comienzan las risas por parte de otros alumnos, quienes miran a ver de qué color son y se siguen riendo. Comienza en mí un sentimiento de vergüenza, pues siempre intento controlar estas cosas, pero al sentarme es inevitable. Entonces me levanto y me subo un poco más el pantalón. Por suerte, no se vuelve a comentar nada de este tema, con lo que me ahorran ponerme en una situación vergonzosa.

Intento explicarles la siguiente y última actividad de forma clara y concisa, para que no queden dudas de ningún tipo y estar seguro de su buen desarrollo. En ese momento un alumno se levanta varias veces y tengo que llamarle la atención. El tono de voz se eleva para ello, viéndose acompañado por los gestos con los brazos y alguna amenaza de no dejarle participar por ello. Mientras hacen la actividad voy preguntando qué tal van a todos, intento subir a la parte de arriba del colegio y aviso a mi compañero para que me vigile y resuelva dudas de alumnos de por abajo. Subo arriba y veo que todo va sobre ruedas, con lo que me siento mucho mejor, pues es de gran satisfacción que esté todo bajo control en un espacio tan amplio y siendo la primera vez que realizo una sesión por todo el colegio con ellos.

Luego, una niña se cuelga de la portería, lo que aumentó mi crispación y la reñí, pues conlleva cierto peligro para ella, y tengo que tener controlado cada mínimo detalle que ponga en juego su bienestar y salud, no sería la primera que acaba con un golpe serio por hacer eso. La niña lo acata adecuadamente y se baja, ante lo cual me relajo y sigo a lo mío.

Finalmente la sesión termina bajo el tiempo previsto y habiendo hecho todo lo planificado y de la manera que se había preparado. Ha habido una buena preparación del material, un buen control de tiempos y por supuesto un buen trabajo de los alumnos, lo que me hace sentirme orgulloso y seguro de mí mismo, queriendo que llegue ya la siguiente clase.

### **Sesión 6:**

En esta sesión, llevo pensado muy bien lo que les voy a decir al principio, ya que hemos cambiado el orden de estas dos últimas sesiones. Además conecto esta sesión con la anterior, lo que me refuerza las explicaciones y me hace sentir mucho más a gusto. Acompaño lo que digo con gestos.

A la hora de ponernos en fila, se hace correctamente, parece que ya lo van teniendo bien claro y no se oye apenas ruido, con lo que bajo rápidamente con ellos y con una gran liberación al mantener ese control sobre la clase. Antes de comenzar con la actividad, les pongo el ejemplo de alumnos que el día anterior lo hicieron muy bien, lo que me sirve para que vean que vamos en serio y que tengo en cuenta todo. Fruto de ello es el silencio en el que están y cómo parece que están dispuestos a trabajar perfectamente.

Es una sesión por el colegio, es decir, por un lugar más extenso en el que no puedo interaccionar con todos a la vez, por lo que quiero dejar todo muy claro. Por ello, pregunto a una niña que normalmente tiene más problemas para entenderlo, y sí que lo ha entendido, por lo que se crea en mí una liberación de nervios, una distensión de músculos que dura apenas unos minutos, momento en el cual comienza la actividad y ya pierdo de vista a muchos alumnos. Me empiezan a surgir las dudas de si lo harán bien, si no se despistarán y harán otra cosa, etc., pero poco a poco voy viendo a todos, ya que tienen que pasar por distintas zonas en busca de balizas. En ese momento entra en mí un sentimiento de satisfacción como si una bolsa de aire subiera desde mis talones hasta mi cabeza.

Por otra parte, unos alumnos gritan “Raúl traidor, nos estás haciendo correr mucho”, ante lo cual me sacan una sonrisa ya que es señal de que están trabajando bien y haciendo lo que deben.

Al final de la actividad, todos han acabado y solo falta la chica que suele ir más lenta que los demás y que a veces no lo entiende. Comienzo a dudar de si lo estará haciendo bien ya que ha salido la primera. Llega un momento en el que la veo y viene hacia nosotros, momento en el que se me escapan las tensiones, hasta que me pregunta por sus dudas. En ese momento volvió mi tensión, pues aún no había acabado la actividad. Decidí resolverla las dudas y que fuera ella sola quien terminara la actividad. Se fue y a los pocos minutos volvió, ante lo cual sentí una gran satisfacción al ver sus resultados; a pesar de costarla y tener dudas en sesiones anteriores, no ha tenido casi fallos y no hay dudas de que ha hecho un esfuerzo notable y que todo ha sido individualmente. Por ello

le felicité, le dije que lo había hecho genial, y saqué la mejor de mis sonrisas, pues me había sorprendido gratamente.

Esta sesión fue una gran liberación, pues era difícil saber si todo iba a salir bien ya que era un espacio más extenso y el trabajo era individual, por lo que los niños podrían tener más dificultades y yo no podía estar interaccionando tanto con ellos. Subí las escaleras muy satisfecho de ello.

### **Sesión 7:**

Esta sesión tendría que haberse realizado antes de la anterior, pero como era una salida y estaban firmadas las autorizaciones, opté por cambiar el orden. Fue una decisión que me causó ciertas dudas, pues no había más días de margen y todo estaba preparado para este día, por lo que el día anterior avisé de que se mantenía lo previsto.

Al principio de la clase estaban un poco revoltosos porque sabía que había salida al Parque de las Cortes. He pedido absoluto silencio y atención tanto en clase como en el parque o en el trayecto hasta él. Desde el principio de la clase ya estaba preocupado por la sesión, pues a pesar de estar todo el material preparado y haber dejado claro el comportamiento a seguir, se trata de un lugar muy extenso donde uno solo tiene difícil controlar a todos los alumnos.

Durante todo el trayecto he ido yo delante de ellos y mi compañero y su tutora detrás, manteniendo una fila y en parejas. No obstante, los nervios estaban dentro de mí, mirando de vez en cuando para que no se desorganizara la fila. Existía una gran tensión en mí que parecía irse cuando veía que todo iba según lo planteado o cuando la primera pareja de alumnos me hablaba. Cada paso de cebra me preocupaba porque cruzaran rápido, momento en el que me aceleraba yo y aceleraba a los niños para que no hubiera problemas de dividirnos al no cruzar todos o de que cruzaran sin el semáforo de peatones en verde. En ningún momento se retrasó ni se adelantó nadie poniendo en peligro el control de sí mismo o del grupo, sino que todos se comportaron bastante bien y se hizo un trayecto muy adecuado. Este hecho se vio reforzado por la presencia de Tamara y Pablo, quienes se colocaron al final de la fila, yendo yo delante. De esta forma el control es total, ya que son un número bueno de alumnos para controlar y existen “vigilantes” desde adelante y desde detrás. Tanto el comportamiento ejemplar de los niños como la colaboración de mi compañero y tutora, reforzó mi seguridad y me quitó presión de encima.

Cuando hemos llegado al parque me he dado cuenta de que una baliza no estaba colocada, por lo que he mirado hacia donde debía estar otra y tampoco estaba. Entonces los nervios me han recorrido todo el cuerpo, traducándose en una agitación interior y una aceleración de mis pensamientos y cuerpo. Inmediatamente he ordenado a Pablo que las recolocara (teníamos recambio) y que avisara para que no quitaran el resto. Dentro de lo malo, teníamos balizas de recambio que nos han dado una gran seguridad, pues de no haberlas tenido habríamos suspendido la actividad y no teníamos más material para reformularla. En lo que Pablo recolocaba las balizas que faltaban, yo he intentado entretenerles resolviendo dudas y dando pautas.

En el momento que mi compañero me da la señal de que todo está en su sitio se produce una gran liberación en mí al poder retomar la sesión sin mucho retraso, aunque esto dura pocos segundos, ya que comienzo con la actividad. En el momento que doy la salida a todos, cada pareja tiene un recorrido y se dispersan por el parque, momento en el cual les pierdo de vista por momentos. Comienza mi preocupación y mis nervios, traducidos en una carrera hacia otra zona del parque dejando a mi tutora y mi compañero en otra, de manera que así tenemos todo controlado. Esta tensión no acaba hasta que no terminan la actividad, momento en el cual me relajo completamente. No obstante, dejamos a los niños jugar en los toboganes, pero hay una especie de telaraña enorme para subir a un tobogán, donde comienzan mis miedos. Es algo que hacen muy a menudo los niños y les encanta, pero a mí desde pequeño esa especie de enredos me han dado miedo y ahora me pongo más nervioso. Cuando acaban todos inmediatamente mando acabar de jugar y cuento a los niños tres veces para ver si están todos, pues es otro hecho que me preocupa demasiado y quiero asegurarme.

La subida a clase fue más distendida, había pasado “lo peor” y esto era más fácil de controlar.

El momento de la llegada a clase fue muy relajante, pues se tradujo en dejar el cuerpo caer sobre la silla y estirar manos, piernas e incluso cuello, el cual parecía que me dolía de la tensión acumulada.

### **Sesión Matemáticas.**

Hoy, he podido impartir una clase de otra asignatura, Matemáticas. La verdad es que es interesante este hecho debido a la diferencia que existe de unas asignaturas a otras en cuanto al control de la clase y metodología a seguir.

En primer lugar, al comenzar la clase he sido consciente de que he cruzado los brazos en señal de espera para que todos los alumnos se sentaran en su sitio debidamente, ya que era a primera hora. Es una sesión que me he preparado bastante bien y en la que he incluido una actividad muy participativa que me funcionaba muy bien el otro año, lo cual comentaré después.

En segundo lugar, me he subido los pantalones, los cuales tenía un poco caídos, y alguna vez me han dicho los niños el color de mis calzoncillos, lo cual me ha provocado cierta vergüenza y un sonrojo o risa nerviosa por ello, ya que considero que es algo normal pero que hay que evitar.

He comenzado la clase dando una palmada, lo cual ha podido indicar que a partir de ahí se establece silencio y que comienza la clase. Nada más comenzar he mirado el reloj, para calcular el tiempo previsto para mi sesión y el disponible después de la pérdida al comenzar la jornada lectiva. Me he apoyado en la mesa con los dedos de las manos, haciendo un poco balanceo, mientras esperaba a que los alumnos sacaran el libro y se situaran en la página correspondiente.

Durante la corrección de los ejercicios al escribir en la pizarra he comenzado a escribir y en algún ejercicio me he tenido que agachar demasiado para escribir, lo que me ha hecho sentir cierta inseguridad de que no todos los alumnos vieran lo escrito abajo y tuvieran dudas o que no entendieran mi letra al escribirlo peor. En ese momento he sentido una pequeña tensión en los gemelos, ya que al agacharme y escribir eran los que recibían todos mis nervios y mis kilos.

Posteriormente a escribir las soluciones en la pizarra, recurro mucho a señalar con el índice a cada dato u operación, incluso cuando noto que hay algún niño despistado le nombro por su nombre y le pregunto por algo de eso o bien le señalo con el dedo a la pizarra, para que preste atención. El saber el nombre de estos alumnos (con los que paso la mayoría de las horas) me transmite una gran seguridad a la hora de llamarles la atención, pudiendo decir su nombre bien alto y con rotundidad, perdiendo el miedo a confundirme.

Debo señalar aquí que en las explicaciones que he dado en la pizarra, ha llegado un punto donde la única tiza que quedaba no me daba para escribir. Entonces me ha entrado cierto sentimiento de inseguridad, de duda y de miedo de perder el control que tenía sobre la clase. Pues he tenido que recurrir a la tutora para indicarla que me dijera dónde estaban las tizas. Los propios niños me han indicado dónde estaban y han guardado un gran silencio, lo que me ha agradado mucho y me ha hecho recuperar esa seguridad que se ha podido ver afectada. He ido a escribir y no escribía bien la tiza, no resaltaba tanto como la anterior y en ese momento se ha producido una tensión en mi cuerpo que se ha traducido en aplicar mayor fuerza sobre la pizarra al escribir, pues quería estar seguro de que se viera bien y he intentado hacer una letra bien clara, pues cualquier línea mal hecha la es motivo para que los alumnos hagan alguna gracia. Han sido un par de minutos duros, en los que algún niño no veía lo que ponía y yo he sentido ese nerviosismo, ese no saber qué hacer, repitiendo todo lo que he puesto y repasándolo de nuevo. Finalmente, mi tutora ha ido a por otras tizas, las cuales escribían bien y he recuperado mi seguridad en ello, pues ya no había excusas para no verlo.

Cuando he tenido que recurrir al libro para leer una explicación o ejercicio, me he apoyado en la mesa, señalando en que parte llego para no perderme, lo que me transmite más seguridad. Además tengo una hoja donde más o menos he calculado el tiempo que me va a llevar cada parte, lo que al comprobarlo de vez en cuando me ha dado seguridad y tranquilidad.

Para dar los turnos de palabra he señalado a cada alumno indicando además su nombre, de manera que transmito ese orden en la clase, sin necesidad de que nadie me diga cómo se llama. Mientras espero respuestas me froto una mano con la otra, con movimientos muy variados, llegando a dar con una mano sobre la otra pero sin hacer ruido. Además muchas veces es una forma de limpiarme los restos de tiza de los dedos, con movimientos diferentes. También he utilizado el cuerpo para señalar aspectos importantes o acciones que tienen que llevar a cabo. Si antes ponía el ejemplo de señalarles a la pizarra para que atendieran, también puedo señalar que me he señalado la cabeza para que se les metiera una cosa muy importante y que lo recordaran siempre. Soy muy consciente de estos gestos corporales explicativos, los cuales me dan seguridad al ver a los niños repitiéndoles y siendo consciente de que ha quedado claro lo que tienen que hacer, enterándose todos de ello. Además, lo hago de forma pausada, para que dé tiempo a que lo vean, o bien lo repito más de una vez.

Para terminar con la narración, he de decir que al finalizar la clase, posteriormente a mandarles recoger, me he sentado por primera vez, dejando caer todo mi peso sobre la silla y con una sensación de liberación, de trabajo bien hecho, de bienestar. En ese momento toda la tensión acumulada ha ido desapareciendo de mi cuerpo. Tengo que señalar que no me he sentado en toda la clase, y que además he logrado controlar casi todos los movimientos de piernas y pies.

### **Sesión Matemáticas 1:**

Al comenzar la clase han existido dudas por mi parte, ya que era la primera clase que daba de matemáticas con los niños y he tenido que preguntar a mi tutora si tenían deberes por corregir. En ese momento me han entrado nervios por el hecho de que debía haberlo preguntado antes para no perder el hilo de la sesión. No obstante, se ha solucionado rápido y me he vuelto a situar donde estaba.

He de comentar que he cambiado el tono de voz varias veces aunque no hubiera jaleo, lo cual puede ser fruto de los nervios y también por el hecho de querer que se me oiga bien claro.

También, al repasar los deberes manipulo mucho el bolígrafo hasta el punto de mancharme de tinta los dedos. Es una niña quien me avisa de que me estoy manchando, momento en el cual entran en escena mis nervios, generándose un leve tartamudeo al no saber qué contestarla y una tensión en mi cuerpo. Inmediatamente la digo que no me había dado cuenta de que el bolígrafo tenía un sello por el lado contrario y le agarro de manera que no me manche. A pesar de ello, como consecuencia de ello estuve un buen rato frotándome los dedos mientras seguía revisando deberes, lo cual no es por nervios ni por ninguna razón que no fuera el limpiarme.

Durante la clase, a pesar de decir el nombre del alumno para darle el turno de palabra, he señalado con el dedo. Es una forma de reforzar a quien nombro y a quien le toca por si me confundiera de nombre, aunque ya me les sé, pero podría equivocarme.

Cuando ya no tenía mancha es cierto que he seguido frotándome una mano con la otra, fruto de los nervios de ser la primera clase que doy de matemáticas en este colegio, y con el miedo de que no se enteren y luego se traduzca en ejercicios mal en el examen sobre este apartado.

Posteriormente he buscado un buen aliado en el borrador de clase (trapo de la pizarra), el cual no soltaba aunque no lo estuviera usando. Al menos en una ocasión lo he apretado con fuerza, hecho por el cual he notado que desprendía mucho polvo y he mirado a mi compañero como señal de que estaba siendo consciente de ello. El apretarle con fuerza es señal de que existía tensión dentro de mí.

También, cuando preguntaba a algún alumno ponía los brazos detrás del cuerpo (típica postura de abuelos) quizá para controlar ese movimiento de manos que me caracteriza en estas situaciones.

Por otra parte, me señala mi compañero que me apoyo con los dedos en la mesa o en el libro mientras hacemos ejercicios orales, lo cual al darme cuenta dejo de hacer, pero tras unos instantes vuelvo a frotarme los dedos. O me llevo una mano al bíceps del brazo contrario. Todo esto es fruto de los nervios por ser mi primera clase de esta asignatura, en un espacio diferente al del gimnasio. Aquí el control de la clase es mayor, existen unos contenidos que me preocupa que aprendan bien, y esto se traduce en este conjunto de acciones no intencionadas y en unos sentimientos de nervios, dudas, inseguridad, etc. Además de esto, no me he sentado en ningún momento, ya que considero que mis explicaciones se ven reforzadas estando de pie y puedo ayudarme de la pizarra para ejemplificar explicaciones. También lo veo como una muestra de autoridad sobre ellos, y de entregar mi cuerpo hacia la clase, sin esconder nada.

Para ir concluyendo, igual que antes nombraba a los alumnos con el nombre y el dedo, al ordenar deberes señalo también en el libro los ejercicios cuando digo el número en alto, quizá para no perderme o también porque iba leyendo cada ejercicio por si alguno dejaba dudas y explicarlas.

En último lugar, durante la clase he estado pendiente de Carla y Samuel, que son los alumnos más despistados y que requieren más atención, lo que simplemente hacía con una mirada hacia ellos. Rápidamente respondían trabajando o haciendo lo que se debía hacer, lo cual se traducía en un bienestar interior para mí, liberándome de nervios.

\*\*Nada más terminar la clase y empezar mi tutora la siguiente, al sentarme en mi sitio noté una gran distensión, una liberación de presión en la que todos mis músculos se relajaban. Pude estirar las piernas hacia adelante, abrir y cerrar las manos o incluso liberar esa tensión con una risa con mi compañero y una broma con el alumno de al lado nuestro.

### **Breves experiencias fuera del aula.**

En este apartado iré contando breves experiencias que me han surgido en el centro o fuera del centro, relacionado con lo corporal.

Hoy nos han comentado que a algunas profesoras no les parece bien que saludemos a las niñas con un abrazo o cogiéndolas. Es algo que puedo llegar a entender tomando como referencia mentes cerradas y obsoletas. Sin duda, para mí es algo como chocar a un niño o tocarle la cabeza en señal de complicidad. No obstante, fuera de enrollarme y exponer mis ideas sobre este tema, creo que me influirá durante todo el periodo de prácticas y que además se trata de algo que debo controlar de cara a un futuro, para evitar que salgan nuevos comentarios sobre este tema. Los sentimientos que me han surgido han sido de incredulidad, puesto que yo lo veo como algo de lo más normal, luego he sentido miedo o vergüenza de que algún día vuelva a pasar y vengan pidiéndome explicaciones sobre un gesto tan simple. Finalmente, el hablarlo con la tutora y mi compañero de prácticas me ha hecho tranquilizarme y liberar esa tensión, pues es un tema muy complejo del cual a menudo vemos noticias en los medios de comunicación y, por suerte, nuestra tutora entiende nuestra postura y es consciente de que ella también tiene pequeños gestos similares. Además no ha aconsejado acerca del tema relacionándolo con su experiencia, con lo que a mí al menos me ha calmado bastante.

---

Hoy he tenido seminario sobre el Prácticum II. Hemos comentado el tema de coger a las niñas a nuestro tutor, quien ha llegado a entender nuestra postura y nos ha contado experiencias suyas en las que intenta evitar este tipo de situaciones. Esto a mí me ha tranquilizado, pues tenía el miedo de que no entendiera mi postura, además sus ejemplos me han ayudado a poder controlar estas acciones cuando se me presenten y a liberarme de eso nervios o ese sentimiento del “qué dirán”.

Hoy una niña en el recreo me ha pedido que me agachara para darme un abrazo y cogerla. Es algo que he hecho más veces pero que debido a esa serie de comentarios ya voy a controlar e intentar eliminar. En ese momento me sentía presionado por si algún profesor me veía, ya que la niña saltaba para agarrarse a mi cuello, pero por otro lado me sentía mal por rechazar este gesto de complicidad a la niña, lo cual he hecho mediante bromas y acariciándola el pelo. Ha sido una situación difícil, pues me va a pasar varias veces más.

---

Esta vez ha sido un niño el que ha intentado que le cogiera a caballito. Quizás esto esté mejor visto que si es a una niña, pero tampoco lo he hecho ya que las niñas me pueden decir que por qué a ellas no y además tengo también el miedo de que se vea también muy mal. Ha sido también en el recreo, donde hay varios profes vigilando. Para excusarme esta vez de ello he utilizado la excusa de que estaba cansado y me dolía la espalda. Parece ser que el niño lo ha entendido, y yo le he chocado la mano como señal de complicidad. Ha sido una liberación de la tensión que me puede ocasionar este aspecto.

---