



Facultad de educación de Palencia
UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**LA DOCENCIA ES UNA PROFESIÓN EMINENTEMENTE CORPORAL:
LA REFLEXIÓN Y EL EJERCICIO EN LA BÚSQUEDA DEL BIENESTAR**

TRABAJO FIN DE GRADO
GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

**AUTORA: CELIA GAITE GARCÍA
TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

PALENCIA, 2020

Resumen / Abstract

Canalizar el estrés acarreado por la docencia es posible. A continuación, se propone una manera de hacerlo, basada en la reflexión y el ejercicio físico. La sostiene una previa investigación sobre la indisoluble relación cuerpo-mente, sobre las problemáticas que acarrea la dimensión corporal docente y sobre el ejercicio físico *en pos de* salud. Se trata de una propuesta individual de acción, a llevar a cabo a través de unas simples fases, que son abiertas y atemporales. El principal objetivo es hacer ver a otros, a través de la práctica física, cómo el cuerpo es un medio reconciliador al que a veces se otorga menor importancia de la que tiene.

It is possible to channel the stresses produced by teaching profession. Then, it is proposed a way to do it, based on thinking and doing physical exercise. It is defended by a research about the inseparable relation between body and mind, about problems with the bodily dimension of teaching profession and about the physical exercise for the health. It is an individual proposal of act, to make through simple phases that are opened and timeless. The main objective is to make others realize how, thanks to practice physical exercise, the body is a way of reconciliation, sometimes underestimated.

Palabras clave / Key words

Estrés, docencia, reflexión, ejercicio físico, cuerpo, mente, salud.

Stress, teaching profession, think, physical exercise, body, mind, health.

ÍNDICE

0. INTRODUCCIÓN	Pág. 2
1. JUSTIFICACIÓN	Pág. 3
2. OBJETIVOS	Pág. 5
3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	Pág. 6
3.1. RELACIÓN CUERPO-MENTE	Pág. 6
3.2. DIMENSIÓN CORPORAL DOCENTE: PROBLEMÁTICAS	Pág. 13
3.3. LA REFLEXIÓN Y EL EJERCICIO COMO TERAPIA	Pág. 21
4. METODOLOGÍA	Pág. 28
5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA	Pág. 28
6. CONCLUSIONES	Pág. 36
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	Pág. 38

0. INTRODUCCIÓN

Me propongo convencerte de la utilidad vital de lo que vas a leer a continuación; mejor dicho, que seas tú quien se convenza a raíz de la fundamentación teórica que precede al tema y de la propia experimentación. Tú serás protagonista de esta historia. Parto del hecho de que no existe una dualidad cuerpo – mente. Por ello, comienzo haciendo un recorrido histórico en torno a su relación, que concluye explayándome con la postura que defiendo. Una vez sabemos de dónde partimos, decido dedicar un apartado a las problemáticas que acarrea la dimensión corporal de un gremio en concreto: los docentes. Desempeñan una profesión corpórea y para su correcto cumplimiento deben tener conciencia de ello y de lo que puede hacer para aprovechar su potencial. Sus movimientos, gestos y posturas influyen en el alumnado. Se puede considerar un superpoder, pero es agotador. Y, tristemente, es fuente de patologías. Por ello, centrándome en combatir el estrés, hago una propuesta - terapia. Consiste en reflexionar sobre el cuerpo de cara a que cada lector diseñe sus propias rutinas de ejercicio físico, a raíz de mis indicaciones y fundamentación. Vamos a sacarle partido al cuerpo, pero con cabeza.

Me ha hecho falta estudiar el grado en Educación Primaria con mención en Educación Física para descubrir que cada cuerpo es maravilloso y tiene un enorme abanico de posibilidades de acción. Se trata de sacar provecho de él, tanto del propio como del del alumnado, pero partiendo del bienestar general. La docencia es una profesión que afecta a la salud en gran medida, siendo fuente de patologías como afonías, nódulos, estrés, depresiones... ¿Existe una fórmula secreta para lidiar con ello? Yo digo sí: trabajar y disfrutar de tu cuerpo. Y para ello, el primer paso es aprender a conocerlo en las diferentes situaciones del día a día. Así, podremos estudiar cómo autogestionar correctamente nuestras emociones y que no se nos atraganten.

Con este escrito, y gracias a la integración de conocimientos y competencias adquiridos en la mención de Educación Física, pretendo ayudar a todo el que quiera invertir un tiempo en su propio bienestar. Y el primer paso consiste en darse cuenta de que cada día se compone de numerosas emociones que, incluso cuando no somos conscientes, están presentes y se manifiestan corporalmente. Pretendo que conozcamos las que rodean a nuestra profesión y, a continuación, aprendamos a gestionarlas correctamente. ¿Cómo?

Siendo más conscientes de cómo el cuerpo puede y debe ser una puerta de acceso a la indisoluble unidad que somos.

Pretendo abarcar una temática original. Así, es una propuesta de intervención educativa, pero enfocada a docentes, no a alumnos, consistente en reflexionar sobre el cuerpo y, posteriormente, ejercitarse. Es decir, podríamos hablar de una formación de centro que me gustaría compartir con mis futuros compañeros de claustro, enfocada desde el ámbito de la Educación Física. Es desencadenada por la situación actual de estrés de la profesión, que abordaré a partir de los conocimientos adquiridos en mi formación universitaria. Y a raíz de lo experimentado en prácticas. Desgraciadamente, la profundización e investigación desvelan una situación desoladora que ya anticipaba. No obstante, es un reto afrontable y disfrutable. La cura se encierra en un jarabe que sabe rico.

1. JUSTIFICACIÓN

Todas las personas poseemos cuerpo. Resulta un tanto obvio, pero, a veces descuidamos lo que conlleva. Por ello, se debe hacer hincapié en el tratamiento de lo corporal en la formación del profesorado. (Y en la formación de cualquiera, me atrevería a decir). De esta manera, se romperán creencias como la dualidad cuerpo – mente, se mejorará la calidad de vida y, por supuesto, se aprenderá a transmitir estas premisas al alumnado. Comunicamos más de lo que pensamos a través de la expresión corporal, que además da sentido a la motricidad, y debemos dedicar un tiempo a reflexionar sobre cómo se lleva a cabo este proceso en nosotros mismos. ¿Qué estoy transmitiendo con mis posturas y mis movimientos? ¿Cómo se ve mi cuerpo afectado por ello? ¿Mostrarme enérgica me cansa más que mostrarme enfadada? Los docentes deberíamos plantearnos preguntas de ese tipo, y un sinnúmero más de ellas, pero adecuándolas a nuestra situación personal. No existen dos personas iguales, pero a todas puede venirles bien aprender a conocerse y cuidarse. Y eso pretendo transmitir a través de las ideas que expongo en este escrito. Me imagino en un centro, es decir, en una comunidad de aprendizaje donde todos los miembros puedan aportar propuestas. Me gustaría exponer la mía y, para ello, debo dejar sentadas las bases de lo que defiendo, a través de las palabras.

En prácticas corroboré que, aunque *a priori* no lo parezca, la docencia es una profesión física y que agota al cuerpo. (Aún recuerdo la dolorosa afonía que padecí durante las dos primeras semanas del Practicum I...) Por ende, la docencia también repercute algunas veces, negativamente, a la mente. Aprender a reflexionar sobre el cuerpo (fundiendo cuerpo y mente) para poder sacarle mayor partido y prevenir malestares fue un gran logro; de hecho, fue algo necesario. Así pues, la necesidad que integro de hacer ver la importancia del autoconocimiento corporal parte de haberlo hecho yo previamente, gracias al Diario Corporal Docente. Él ha sido el desencadenante de mi misión y un pilar básico en mi día a día de prácticas. Ha hecho que aprenda de mí misma y por esa razón quiero profundizar en ello, en la reflexión. También por ese motivo, lo estudiado para elaborar este escrito supone un esfuerzo retribuido que quiero compartir con otras personas, a través de una propuesta que haga ver que el ejercicio físico es ideal para todas las dimensiones del ser, aunque siempre se haya relacionado en mayor medida con la corporal. Hablando de cuerpo y mente, hacemos referencia a aspectos humanos inseparables que se retroalimentan. Ya lo decía Nietzsche: “Hay más sabiduría en tu cuerpo que en tu filosofía más profunda”.

Siguiendo con la intención de convencer del interés que para los docentes tiene dedicar un esfuerzo a este tema, elijo como propuesta el ejercicio físico (posterior a la reflexión sobre el cuerpo), por su vital importancia. ¿Qué actividades hacen bien a cada persona? El ejercicio físico, junto con la alimentación, es uno de los pilares básicos de un estilo de vida saludable. Están más que demostrados sus beneficios para la salud, que es lo que pretendo, en esencia, enseñarte a cuidar. Moverse es un gran aliado contra muchos problemas de salud y previene (o ayuda a gestionar) el estrés, dos razones de peso para realizarlo. Todas las personas debemos realizar ejercicio, pero no tiene por qué ser el mismo tipo. Elige qué quieres hacer tú en base a lo que has aprendido de ti: de lo que te hace sentirte con energía, de lo que relaja, de lo que te hace desconectar... En definitiva, de lo que te viene bien por tus diferentes necesidades en los diferentes momentos.

Cursar el Grado en Primaria con la mención en Educación Física ha hecho que me dé cuenta de la gran diversidad que existe en las aulas y también en los gimnasios. Esta diversidad comienza con los diferentes (y maravillosos) cuerpos, que recordemos que no solamente están presentes en Educación Física. Debemos adaptarnos a todo el mundo y, para ello, la creatividad puede sernos de gran ayuda. El diseño de rutinas o actividades esporádicas y diferentes que crees para ti puede, no solo ser de beneficio para tu salud,

sino también abrirte la mente a la necesidad de originalidad y variedad. No nos apetecen siempre las mismas actividades porque no siempre tenemos el mismo estado de ánimo. Te apetece más una sopa calentita en invierno que en verano. Y te sienta mejor. Hay muchas formas de hacer las cosas bien en docencia. Y de no perjudicar al cuerpo de nadie, ni su mente (te recordaré 100 veces más que son un todo inseparable), sino beneficiarlo. Pero para ello tienes que estar bien tú, en primer lugar. Y yo quiero ayudarte.

Finalmente, justifico este escrito como una culminación de las asignaturas cursadas en la carrera. En todas ellas hemos hablado de la expresión corporal requerida a la hora de impartir en una clase. Además, hemos sido protagonistas corporalmente a través de exposiciones o actividades muy variadas. También hemos sentido nervios e, incluso, ansiedad en la época exámenes. Hemos llorado. Nos hemos sentido eufóricos al aprobar y deprimidos al suspender. Hemos tenido que mediar entre compañeros a la hora de hacer trabajos en grupos. Hemos pasado frío y calor en el medio natural. Y las agujetas... En definitiva, hemos sido protagonistas de un sinnúmero de experiencias vividas que han surgido y han tenido su repercusión en torno al cuerpo y que se han constatado como experiencias corporales de calidad. No obstante, debemos destacar el *Practicum I* y el *Practicum II* como fuentes principales de sentimientos. Y es que, al fin y al cabo, hemos sido docentes y queremos volver a serlo, en las mejores condiciones posibles, disfrutando. Para ello, hay que lidiar con ciertos conflictos internos que te presento a continuación. Me he percatado de todo ello gracias a las asignaturas cursadas a lo largo del grado y las competencias desarrolladas durante el camino, con lo que este escrito supone el culmen de cuatro años de aprendizaje. En él combino teoría con práctica a través de una propuesta original con la que pretendo impactar en otras personas.

2. OBJETIVOS

- Fundamentar la importancia que para la salud de los docentes tienen el autoconocimiento corporal y el ejercicio físico.
- Fomentar un hábito de reflexión sobre el cuerpo para docentes, que incremente su autoconocimiento.

- Hacer una propuesta abierta de ejercicio que puedan llevar a cabo la totalidad de docentes y que mejore su vida laboral y personal en el aspecto cuerpo-mente, para que los problemas laborales no afecten a la salud en demasía.
- Potenciar la adaptabilidad de los docentes para diseñar actividades destinadas a niveles y gustos concretos, en beneficio propio.

3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

3.1. RELACIÓN CUERPO – MENTE

Todas las personas podrían definir qué es el cuerpo con mayor o menor precisión, pero basándose en aspectos reales (tangibles). No calificarían el concepto como algo abstracto. No lo harían porque, normalmente, no se paran a reflexionar sobre él y a estudiar sus infinitas manifestaciones. Es típico reparar en el cuerpo, únicamente, cuando estamos cansados o nos duele algo. No se valora suficientemente su trascendencia: se dejan infinidad de aspectos en el tintero; entre ellos, su relación con lo mental. Por su parte, la mente resulta ser otro concepto difícil de definir. Por ello, lo primero que debemos tener claro es a qué hacen referencia los conceptos cuya relación vamos a tratar. Una vez precisados, será momento de abordar su relación: hace tiempo dualista, pero ahora holística. Es decir, antes se hablaba de sustancias radicalmente distintas y jerarquizadas (lo corporal se calificaba de menos importante), mientras que ahora se habla de seres humanos globales, en los que no existen partes, sino el todo. Para ello, haremos un somero recorrido histórico hasta la actualidad, para ver cómo ha ido evolucionando el pensamiento. Finalmente, nos posicionaremos en una de las relaciones cuerpo-mente establecidas a lo largo del tiempo por los más grandes filósofos, psicólogos, neurocientíficos y demás personalidades influyentes. Todo ello, bajo el pilar de la fundamentación en la literatura, para dotar de criterio a la propuesta que promuevo.

En primer lugar, ¿qué es el cuerpo? El cuerpo ha tenido múltiples concepciones dependiendo de la cultura en la que decidamos situarnos. Además, esas ideas han variado notablemente a lo largo de la historia. Una primera aproximación podría ser la siguiente:

“El cuerpo vivido o «corporeidad» se refiere al hecho fenomenológico de que siempre estamos de una forma corpórea en el mundo. Cuando conocemos a otra persona en su entorno o en su mundo, conocemos a esa persona, en primer lugar, a través de su cuerpo” (Van Manen, 2003, p. 121).

La anterior puede resultar una definición bastante sencilla, pero de ella emerge la idea de identidad: lo que somos. Además, permite intuir una de las funciones vitales de los seres humanos: la relación, que es la que nos interesa, ya que para llevarla a cabo precisamos al resto y a lo que nos rodea. El cuerpo se convierte, entonces, en fuente de emociones que parten de y repercuten en él. Es emisor y receptáculo. Los sentidos juegan un papel importante al respecto; sentidos que, como trataremos después, se encuentran en indisoluble relación con lo neurológico y que nos conectan, en gran medida, con el exterior. Volviendo a definición de cuerpo, podríamos haberla abordado desde numerosas visiones clásicas: la aristotélica, la platónica, la teológica medieval, la sociológica... Pero todas ellas concuerdan en algo: en que no hablamos de una realidad accidental. Recurriremos, más tarde a esas definiciones, para tratar el tema de la relación cuerpo – mente.

Pero ¿a qué hace referencia la mente? Podemos encontrar infinidad de definiciones, unas más profundas y otras menos. La RAE define el término, en su primera acepción, como “potencia intelectual del alma.” Hace remisión, de esta forma, a lo cognitivo. Es una definición algo abstracta que deja paso a la filosofía. Para profundizar en ella deberíamos acudir, en busca de respuestas, a la Filosofía de la Mente, surgida en la primera mitad del S.XX.: “ámbito de reflexión filosófica que se ocupa de cuestiones relativas a los procesos mentales y su relación con el cuerpo humano” (Sanguineti, 2008). Estos estudios ponen ya los cimientos de la relación holística cuerpo – mente, pero deberemos barajar otras relaciones para observar el recorrido a lo largo de la historia.

Así, una vez definidos los términos, comenzaremos abordando las primeras relaciones de los términos en cuestión, que fueron dualistas. De esta forma, echando la vista atrás, situándonos en lo estudiado por la filosofía de Descartes, encontramos aportaciones muy interesantes. Así, Descartes (ed. 2007), en sus “Meditaciones metafísicas”, se planteó la relación cuerpo – mente, que concibió como entidades (o sustancias, más concretamente), distintas. De hecho, el propio nombre del capítulo en que aborda esta idea es “De la existencia de las cosas materiales y de la distinción real entre el alma y el

cuerpo del hombre.” No obstante, él mismo se sumergió en meticulosas labores de anatomía, en relación con disecciones de animales, para resolver el problema del dualismo, pero la cuestión quedó abierta. Muchos autores estudiarían al filósofo francés a lo largo de los tiempos. Así, la siguiente cita de Alcoberro (s.f) deja clara la posición de Descartes en cuanto a la relación de ambos conceptos que, en su opinión, están separados en esencia, pero actúan en constante unión.

“La mente está esencialmente vinculada al acto de pensar, sin espacio definido, y puede decidir libremente. El cuerpo, en cambio, está situado en el espacio, sin pensamiento, y lo gobiernan las leyes del movimiento. Descartes postula el interaccionismo dualista como respuesta al problema de las dos sustancias. En opinión de Descartes, ambas interactúan en una pequeña glándula situada en la base del cerebro, que se denomina la glándula pineal, desde la cual la mente rige el movimiento del cuerpo en su conjunto.”

Anteriormente, Aristóteles (350 a.C.) se pronunciaría al respecto, legándonos la idea de que el cuerpo no es más que un mero cadáver sin el alma y que la mente es una facultad de este último. Podríamos ampliar esta información profundizando más en el Libro II de su obra: “Sobre el Alma” o “Acerca del alma”. Otros filósofos equipararían sintácticamente los términos alma y mente, por lo que no debemos detenernos al respecto. Así, Aristóteles defendió que el alma actúa independientemente del cuerpo, protagonizando la visión dualista de la época: cuerpo por un lado y mente por otro. Aventuró, incluso, que el intelecto podría funcionar sin el cuerpo. Hoy día esa afirmación nos resulta extraña, pero, en su momento, era defendida por muchos otros sabios.

No obstante, el dualismo no era la única teoría. Debemos mencionar, ahora, el interaccionismo: teoría que sostenía que el ser humano es una única sustancia, recalcando el término “única”, compuesta por la unión indisoluble del cuerpo y el alma (o mente). Nos situamos, de esta forma, en una dimensión metafísica que podríamos resumir, como bien entiende y transmite Sanguineti (2008) con las siguientes palabras:

“Los actos sensitivos comportan una dimensión que sólo puede captar el sujeto inteligente, aunque ella se une intrínsecamente al acto sensitivo. Las dimensiones abordadas suelen estar implícitas en el lenguaje y conocimiento ordinarios, que por este motivo resulta analógico y debe precisarse cuando se hace filosofía de la

mente. Así, el ver en frases como “veo una persona”, “el animal ve una persona”, “el robot ve una persona”, no significa lo mismo (el animal ve personas materialmente, sin reconocerlas como tales; un robot ve personas sin tener ni siquiera un acto visual propio). El cuerpo humano (o animal) puede tomarse como cuerpo personal, o cuerpo intencional (conteniendo sus aspectos significativos “altos”), o bien puede tomarse en un sentido abstracto reducido, como suele ser conceptualizado por las ciencias naturales. La expresión “me duele la mano” no tiene sentido según la noción abstracta de cuerpo utilizada por la física, en la que no hay lugar ni para un “yo” dolorido, ni para un “sentir dolor” de un cuerpo.”

El autor defiende la filosofía contemporánea como ruptura definitiva con el dualismo cuerpo-mente anterior. Alega que la mente forma parte del cuerpo como órgano, con lo que no tendría sentido desligar la unión. ¡Sería como dividirnos a nosotros mismos en dos! De hecho, en caso de que pudieran producirse tal separación, se perderían el ser y el sentir. Es decir, como explica con el ejemplo del dolor de la mano, no se identificarían las sensaciones corporales y, por tanto, no existirían. No existiría el tacto para quienes tuvieran manos, pero no mente. Ni para quienes tuvieran mente, pero no manos (aunque sí para quien haya tenido manos y ya no las tenga). La conformación de un todo hace que podamos hablar indistintamente de lo físico y de lo mental, al igual que asemeja la mente a un órgano en la siguiente cita (Sanguineti, 2008): “La mente (el pensamiento, el amor, las creencias, la intencionalidad, los significados) no sería más que el conjunto de las actividades complejas del cerebro entendido como órgano físico-químico.” Un propósito cerebral promueve la actividad del cuerpo y el cuerpo promueve la actividad cerebral, ¡incluso un espasmo tiene su raíz neurológica!

Profundizando en la idea anterior, es decir, ahondando en la anatomía humana, debemos mencionar la explicación de Damasio (1995, p.136) al respecto:

“Cerebro y cuerpo están indisociablemente integrados mediante circuitos bioquímicos y neurales que se conectan mutuamente. Existen dos rutas principales de interconexión. La ruta que por lo general se considera en primer lugar está constituida por nervios periféricos sensoriales y motores que transportan señales desde cada parte del cuerpo al cerebro, y desde el cerebro a todas las partes del cuerpo. La otra ruta, que es más difícil que uno tenga en cuenta aunque es mucho

más antigua desde el punto de vista evolutivo, es el torrente sanguíneo: transporta señales químicas tales como hormonas, neurotransmisores y moduladores.”

Así, dejó constancia probada de que el cerebro y el resto del cuerpo constituyen un organismo indisociable integrado por circuitos reguladores bioquímicos y neurales que se relacionan con el ambiente como un conjunto, y que la actividad mental surge de esta interacción. Constató también que los sentimientos que nos permiten tomar decisiones son corporales, de nuevo evidencia de su innata relación. En definitiva, que el proceso de toma de decisiones no está libre de emociones y sentimientos, los cuales percibimos a través de manifestaciones corporales: la emotividad se compone de modificaciones producidas en el cuerpo a través de la actividad de las terminaciones nerviosas, controladas por el sistema cerebral. También debemos tener en cuenta la segunda ruta mencionada por Damasio, referida a las sustancias químicas que influyen en nuestra conducta humana y cuyas funciones son muy variadas e influyentes, partiendo de la regulación biológica básica.

Estas ideas defendidas por el autor son de índole similar a las del grupo de científicos al que pertenecía, con quienes estudió la Cognición Incorporada o “Embodied Cognition”. Este fenómeno pone el énfasis en la coexistencia entre cognición y funciones corporales, en tanto en cuanto no podemos pensar sin el cuerpo. Son elementos que se funden, dando paso a un solo proceder, surgido de la conciliación. Así, parafraseando a Sanmartín (2013, p.3), los sujetos, antes de inferir (acto de impresión cognitiva), se informan a través de los sentidos, que se relacionan con el conocer. Establece, de esta forma, una fase previa a la producción de inferencias, actividad cognitiva, que consiste en la captación de los estímulos a través de los sentidos: ejemplos perfectos de la indisoluble, estructuralmente, unidad humana.

Retomando a Damasio, debemos resaltar que dedicó su obra a razonar partiendo de la lógica cartesiana para, en parte, contradecirla. Lo hizo basándose en sus estudios: neurociencia y medicina neurológica. Habiendo dejado clara, a través de su cita anterior, la razón anatómica que subyace a la unión cuerpo – mente, trata de convencer pragmáticamente al lector a través de los siguientes entretenidos ejemplos. De esta original forma, dota a la ciencia de características más propias de lecturas por ocio, dejando clara su posición sobre el tema a través de ficticias metáforas y comparaciones (Damasio, 1995, p. 304 y p. 306):

“Piénsese en la contemplación de un paisaje favorito. Está implicado en ella mucho más que la retina y las cortezas visuales del cerebro. Podría decirse que, mientras la córnea es pasiva, el cristalino y el iris no solo dejan pasar la luz, sino que ajustan su forma y tamaño en respuesta a la escena que hay frente a ellos. El globo ocular es posicionado por varios músculos, de modo que pueda seguir de manera efectiva la posición de los objetos, y la cabeza y el cuello se mueven hasta la posición óptima. A menos que tengan lugar estos y otros ajustes, no podemos ver mucho. Todos ellos dependen de señales que van del cerebro al cuerpo y de señales relacionadas que se dirigen del cuerpo al cerebro” (p. 304).

“Existe un experimento de pensamiento filosófico conocido como “cerebro en una tina”, que consiste en imaginar un cerebro separado de su cuerpo, mantenido vivo en un baño nutritivo, y estimulado a través de los nervios ahora colgantes de la misma manera exacta en que sería estimulado si se hallara dentro del cráneo. Algunas personas creen que un cerebro así tendría experiencias mentales normales. Ahora bien, dejando de lado que sería preciso no tener en cuenta la incredulidad de imaginar una tal cosa (y de imaginar todos los experimentos Gedanken), creo que este cerebro no tendría una mente normal. La ausencia de estímulos que salen hacia el cuerpo en tanto que campo de juego, capaces de contribuir a la renovación y modificación de estados corporales, produciría la suspensión del disparo y modulación de estados corporales que, cuando se presentan de nuevo en el cerebro, constituyen lo que considero que es el fundamento sólido del sentido de estar vivo” (p. 306).

Es mucha más la literatura que yace bajo la concepción del cuerpo y la mente como un todo inseparable. Ya el propio Nietzsche (citado por Berge, 1982, p.13) promulgó hace más de un siglo que “Todo el fenómeno del cuerpo es, desde el punto de vista intelectual, tan superior a nuestra conciencia, a nuestro espíritu, a nuestra manera de pensar, de sentir y de querer, como el álgebra es superior a la tabla de multiplicar”. Aunó corporeidad e intelecto, poniendo uno de los primeros ladrillos en este estudio. Esa fue la idea alemana en torno al tema, pero no sería la única. Si continuamos con el recorrido histórico, pero acercándonos de nuevo a la actualidad, lo comprobaremos. Así, el mismo Berge (1982, p.13), daría su opinión al respecto, basada en la unidad humana:

“Separar las actividades corporales de las del espíritu sin concederles el mismo valor, cuando lejos de ser incompatibles deberían considerarse en su mismo principio como complementarias, moviéndose el cuerpo con inteligencia y sensibilidad y encarnándose el espíritu delicadamente en la expresión del cuerpo.”

En el mismo siglo, también el mundo oriental propondría la unidad corpóreo – espiritual como única concepción humana posible. En esta línea, podríamos hacer mención a Haruchika Noguchi, que diseñó una terapia centrada en la interrelación mente-cuerpo. Dejó constancia en su único libro publicado: “Order, Spontaneity and the Body.” (1985).

En esta misma línea, pero al otro lado del charco, en Estados Unidos, el psicólogo clínico Levy (1992), defendería que el movimiento deja ver los estados emocionales de las personas y que modificaciones en estos movimientos llevarían a cambios en la psique, favoreciendo el crecimiento personal y la salud. Es decir, que el bienestar mental de la persona pasa por aunar lo psicológico con lo corporal a través del ejercicio. Como podemos observar, eran ideas que, en esas fechas, se irían extendiendo por el mundo. De hecho, estas recientes y diferentes concepciones sobre lo humano darían también qué pensar a Occidente, donde las nuevas ideas holísticas se contraponían a las ideas dualistas hasta entonces preponderantes, defendidas por personalidades como Platón o Descartes, ya mencionado. No obstante, sería el momento del cambio en el pensamiento, teniendo en cuenta que se pretendía la interculturalidad y que nadie quería quedarse atrás.

Continuando con el recorrido histórico de la concepción holística cuerpo-mente, de la misma forma, en fechas próximas a las que hablábamos anteriormente (año 1992), llegaba a España un libro de Bruchon con el título de “Psicología del Cuerpo”; la psique trabajando para el cuerpo y viceversa. Pero no era el único centrado en ese concepto, ya que de los 80 a los 90 se escribirían casi 300 escritos más. Incluso publicaciones anteriores como “Vivir tu cuerpo: Para una pedagogía del movimiento” (Berge y Palacios, 1982), afirmaban que muchas personas no mostraban interés por las actividades corporales porque pensaban que con ellas solo se trabajan los músculos. Era una errónea, pero extendida idea previa al momento de cambio en la concepción cuerpo-mente. El simple hecho de habernos parado a pensar en si nuestros abuelos o sus coetáneos realizaban ejercicio y los fines con que lo hacían nos habría dotado de ideas preconcebidas en torno al tema. Además, podríamos haber comparado esas situaciones con las de nuestros progenitores para habernos aproximado al contexto. Será ese, aproximadamente, el

momento del cambio. No obstante, como hemos visto, la fecha variará dependiendo el sitio en donde pongamos el foco. Además, un cambio así en la mentalidad no se produce de la noche a la mañana, sino que requiere tiempo de estudio para los eruditos del tema y de convencimiento y adaptación para las gentes.

Como hemos podido comprobar, no se trata de un tema novedoso que carezca de cimientos. Por contraposición, vemos que ya se partía de ideas que no diferían en concepto de la actualidad. En esencia, ya se concebía al ejercicio como expresión de la búsqueda de una armonía global. Lo pretendido ya empezaba a ser integrar una novedosa forma de vivir el cuerpo sin desunirlo del espíritu. En resumen, en cuanto a la relación del cuerpo y la mente, debemos quedarnos con el “trayecto del cuerpo al ser”: palabras de Ramírez (2017, p.49). Este autor hablaba, en el artículo, del giro corporal promulgado en el S.XX: “Pensamos desde el cuerpo y con el cuerpo.” Y hacemos uso del pensamiento para llevar a cabo cualquier actividad del día a día, por absurda que pueda parecer, por lo que actuamos como seres en los que no se pueden separar las facetas. Ramírez (2017, p.53) cita a Merleau Ponty para, a través de sus bellas palabras, asentar y dar qué pensar sobre el tema: [...] “El cuerpo es, más que el sustrato o el soporte, la realidad concreta, intensiva de la existencia humana, de la conciencia, el pensamiento y hasta de la libertad”. En definitiva, del cuerpo al ser. Somos la unidad, aunque durante el recorrido histórico hecho hayamos comprobado que, hace tiempo, se nos concebía en partes diferenciadas y jerarquizadas. Incluso, no se concebía como humano a lo corporal. No se comprendía la globalidad del ser ni su irreductibilidad. Pero actualmente sí. Y, concretamente, nosotros somos docentes. Trasladémonos, ahora, a ese escenario concreto de estudio.

3.2. DIMENSIÓN CORPORAL DOCENTE: PROBLEMÁTICAS

Gran parte de lo que ocurre entre profesores y alumnos se transmite a través de elementos de nuestro ser: los gestos, la cara y los ojos. “Un profesor seguro es el que demuestra confianza con su presencia” (Van Manen, 2003, p. 63). Además, Martínez y González (2016, p.261), basado en los autores Devos, Dupriez, Paquay y Kelchtermans, afirman que son las primeras experiencias y acercamientos a la docencia los que generan mayores situaciones estresantes y de vulnerabilidad, que repercuten en su salud. Por ello, hay que prestar especial atención a esta primera etapa de la docencia: es un momento clave que

determinará en qué tipo de docente se va a devenir. Los docentes actuarán de una u otra forma en función de cómo se sientan corporal y mentalmente, a raíz de las situaciones. Y cambiarán su forma de dar clase dependiendo del contexto en que se sumerjan en cada ocasión. Oscilarán entre unas y otras metodologías, no solamente pensando en el alumnado, sino en beneficio propio. Y no será egoísta, será necesario, ya que quizá descubran que trabajar en circuitos de postas y dar cierta autonomía al alumnado no les dañará tanto la voz como un mando directo de recitar ejercicios breves que deberán ir ejecutando. O, quizá sea el caso de alguien que, los músculos se manifiesten pesados mientras simplemente hace observación directa y no estará cómodo, quién sabe. Debemos escucharnos, ya que “Quizá el aspecto más notorio de que la docencia es una actividad (también) corporal se expresa en las emociones que se manifiestan en nuestro cuerpo: nervios, alegría, temor, inquietud, vergüenza, incomodidad” (Martínez, 2013, p.172).

Desde hace tiempo, a la docencia le preocupa especialmente la corporeidad del alumnado y, por supuesto, la de sus miembros del gremio. Se trata de conciliarla armónicamente, de manera que sea fuente y medio de aprendizaje. Resulta inconcebible no mencionar a Lapierre (1990, citado en Martínez, 2013) para sostener esta idea:

“Cuando se habla del cuerpo en la educación, no se trata solamente del cuerpo del niño... sino también del cuerpo del educador. Lo olvidamos con demasiada frecuencia. La relación maestro-alumno no es solamente una relación audio-visual a través del lenguaje y la escritura. Es también una relación psicoafectiva y psicotónica en la que cada uno incluye su personalidad. Querer modificar la relación pedagógica sin modificar las capacidades de relación del educador, su capacidad de escuchar, de comprender y de dominar, es una ilusión" (p. 170).

También Martínez (2013) se pronuncia en esta misma línea conciliadora: “Diferentes formas de concebir la enseñanza que han buscado una mayor implicación global de los estudiantes en su aprendizaje, así como entender cuál podría ser la presencia de diferentes aspectos de lo corporal en el proyecto educativo del centro” (p.169). Y, junto con González (2016), en “Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo”, defenderá las bases de lo que supone esta visión de la enseñanza:

“Así, pasará a un primer plano la atención a lo corporal, poniendo de manifiesto que van a ser las relaciones que el maestro tenga con su cuerpo, sus ideas acerca del mismo, la capacidad de acción corporal y los aspectos vinculados con la salud, entre otros, los que van a condicionar y, en muchos casos, determinar, la enseñanza” (p.261).

Otros autores como Milstein y Mendes (1999), citado de nuevo en Martínez (2013), habrían tratado el tema anteriormente, lo que deja ver la literatura subyacente:

“A diferencia de quienes argumentan que las prácticas escolares manifiestan la ausencia y el desconocimiento del cuerpo, sostenemos que el trabajo pedagógico con alumnos implica siempre un trabajo con y en el cuerpo, más o menos explícito, y que ese trabajo es la base y la condición de los demás aprendizajes” (p.169).

Así, la dimensión corporal de la docencia de la que hablamos hace hincapié en la formación inicial del profesorado, en la investigación y en la experimentación, como no puede ser de otra forma. Y de todo ello surgen sensaciones: algunas, positivas y, otras, no tanto. Pero es la única concepción posible, ya que todos los seres humanos tienen cuerpo y este es protagonista de todo lo que acontece. Y se desarrollarán problemas en torno a él. Y no pasará nada: será, en gran medida, inevitable, ya que como menciona Feito (1990, p. 59): “El grave problema a que ha de hacer frente el profesorado es cómo enseñar algo que es mayoritariamente rechazado por los alumnos”. Estar en constante lucha con los educandos es, generalmente, agotador y estresante. Por ello, se trata de un factor que condiciona la docencia en gran medida, así como la pérdida de respeto al gremio, el mayor incumplimiento de las normas escolares con respecto a décadas atrás... Partimos de esta base y del hecho de que cada vez cuesta más mantener la atención del alumnado, debido a los numerosos estímulos a los que están sometidos, constantemente, por la cultura visual y la sociedad de la información en la que se ven inmersos. No obstante, se trata de que los docentes entrañen los menos problemas posibles, como consecuencia de lo anterior, y de que aprendan a solucionarlos, para que su salud no se vea afectada. En esta línea, Prieto (2008, p.334) resume los factores que condicionan la docencia en tres: “las condiciones personales (metodologías), la formación y la actitud”. Las tres ramas son atajables y, al hilo del presente trabajo, nos interesan la primera y la tercera, que vamos a aprender a gestionar a partir de la segunda. Siempre será mejor, en la medida de lo posible, prevenir que curar.

Cobrará gran importancia la prevención de conflictos con nuestro propio cuerpo. También la resolución de los mismos, ya que no podemos obviar que la sociedad actual es estresante. Y, en nuestro caso, lo es el ajeteo de los centros escolares y de las clases en las que, eminentemente, somos cuerpos que integran multitud de sensaciones. Y cansa. Debemos prevenir el *Síndrome de Burnout*, que acusan algunos gremios; en especial medida, el profesorado, “quemado ante la falta de respeto por parte de familias y alumnos”, como narra Filgueira (2018). La autora es también directora del Máster Universitario en formación para profesores de ESO y Bachillerato en la Universidad CEU San Pablo. Añade, al respecto, que la situación se caracteriza por, (Filgueira, 2018):

“Un desgaste habitual que incide directamente en su estado de ánimo. Las consecuencias directas son el agotamiento emocional que se genera como resultado de una relación personal, digamos, fría y distante tanto para con los alumnos como para con los compañeros de profesión, por lo que, irremediablemente, se traduce y deriva para las Administraciones en un aumento de la tasa de bajas por depresión y jubilaciones anticipadas en este colectivo”.

El estrés y la depresión que Filgueira apunta son patologías que afectan en gran medida al cuerpo, no solo a la mente. Recordemos que debemos concebir ambas sustancias como formadoras de un ente indisoluble.

Y se es docente también durante periodos de confinamiento como el actual. Y puede que se entañe también el síndrome citado, cuyo origen nos recuerda hace poco tiempo Imbernón (2020), para dejar constancia de las consecuencias de la situación actual de la docencia. Lo hace a través de las siguientes declaraciones:

“El malestar docente, 'burnout' o síndrome del profesorado quemado, aparece en la investigación educativa hacia la década de los años 80 del siglo pasado. Las investigaciones demostraban que hay factores sociales, culturales, educativos que inciden sobre la acción del profesor generando sentimientos y emociones de carácter negativo que tienen relación con el contexto en que se ejerce la docencia.”

“Ni el profesorado ni la familia estaban preparados para ello. Esta situación de confinamiento ha puesto en evidencia las limitaciones que padece el sistema educativo en cuanto a infraestructura tecnológica, equipamiento del alumnado,

formación, apoyo familiar y la falta de consenso social en la finalidad de la educación.”

“El profesorado lo está pasando muy mal. Le ha cogido este confinamiento a contrapié igual que a la familia y lo único que se pide es comprensión, apoyo, ayuda, mayor inversión y no improvisación, recortes y maltrato y menos críticas no justificadas. Si no es así cuando todo esto se vaya acabando encontraremos un profesorado con un aumento de malestar docente y esto perjudicará a todos.”

Las palabras anteriores dejan constancia de la corporeidad del profesorado en la situación actual en la que muchos piensan, erróneamente, que se dedican a sentarse frente al ordenador, leer un *PowerPoint* por videoconferencia y mandar tareas. Incluso una metodología tan simple, que no defiendo, tendría consecuencias negativas para los docentes. Y nada tiene que ver con la realidad, en la que el esfuerzo y las horas de investigación para el uso de nuevos medios y metodologías está siendo exhausta y tendrá consecuencias fatales, de las que dejaba constancia, anteriormente, a través de Imbernón (2020). Esas consecuencias tendrán repercusión a nivel físico y mental, indistintamente.

A colación, como resume, también en 2020, un colectivo denominado *European Alliance Against Depression*, es difícil no establecer una relación entre los síntomas físicos y otro tipo de síntomas (en torno a la forma de ser, por ejemplo) asociados a patologías del tipo estrés y depresión. No obstante, las relacionadas más específicamente con el cuerpo son las patologías de las que primero nos percatamos. Parece que solo nos acordamos del cuerpo cuando nos duele... Y eso que tampoco podemos sentir bienestar global tanto si algo nos ronda la cabeza... Y ese hecho también afecta negativamente al cuerpo como parte del ser, pero existen síntomas que se clasifican más en un ámbito corpóreo al uso (*European Alliance Against Depression*, 2020):

- “Sensación de tensión interna
- Reducción del apetito y pérdida de peso
- Pérdida del interés sexual
- Cefaleas/Jaquecas
- Mareos
- Dolor de espalda
- Problemas para respirar

- Problemas de corazón
- Problemas gastrointestinales
- Dolor abdominal
- Tensión en las cervicales.”

Esta batería de consecuencias de las que nos percatamos a través de mensajes que el cuerpo envía constantemente a la mente debe ser matizada y razonada, para fundamentar el hecho de que experimentemos cambios notables en nuestro cuerpo a raíz de nuestros pensamientos. Por muy increíble que parezca, es un hecho. Así, como defiende la psicóloga Vivas (2016):

“Por un tiempo se creyó que no existían trastornos físicos originados exclusivamente por factores psicológicos. Se pensaba que un trastorno corporal tenía necesariamente un componente biológico que combinado con factores ambientales, sociales y psicológicos, desarrollaban una enfermedad psicosomática. No obstante, las investigaciones han demostrado que el cerebro es capaz de enfermar el cuerpo debido a que se comunica con las células de la sangre que se mueven por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo, los vasos linfáticos y los nervios.”

También debemos recordar las siguientes palabras de Damasio (1995, p.306) al respecto: “Lo que digo es que el cuerpo contribuye al cerebro con algo más que el soporte vital y los efectos moduladores. Contribuye con un *contenido* que es una parte fundamental de los mecanismos de la mente normal.” Trata de hacernos conscientes de la necesidad de que el cuerpo esté bien, de cara a poseer una mente “normal”, como él la califica. No comparto la idea que subyace: equiparar mentes enfermas con “anormales”, pero sí la idea de necesidad de salud corporal y mental para ser una persona sana. Actualmente, las enfermedades mentales están muy mal vistas: o es “cuento” o “estás loco”. Son difíciles de diagnosticar y de curar. Y la depresión es una de ellas. Y el estrés se le acerca. Y los docentes encarnan estas patologías a menudo...

De esta forma, volvamos ahora al tema de la docencia en concreto. Para establecer la relación entre los problemas relacionados con la dimensión corporal de la profesión y la necesidad de ponerles remedio, ya que se trata de una situación generalizada, debemos recurrir a los números. Así, según publicaba el periódico *Europa Press* (2013),

“Investigadores de la Universidad de Murcia (UMU) constataron que el 65% de los profesores de Primaria, Secundaria y Bachillerato sufría el denominado síndrome del burnout o alguno de sus episodios más tempranos.” Y, en 2019, el mismo periódico afirmaba que “tres de cada cuatro profesores sufren problemas de la voz a lo largo de su carrera”. Los titulares anteriores se corresponden con los resultados de investigaciones llevadas a cabo a través de métodos cuantitativos y cualitativos. Personalmente, me atrevo a apuntar que este porcentaje aumentaría en caso de hacerse una encuesta actualmente, en 2020, debido a la pandemia vivida y a la presión por parte de las administraciones de continuar con la docencia, desde casa. Al respecto, gestionar las condiciones personales y la actitud, por parte de los docentes, será clave para evitar estas patologías. A continuación, se expondrá una manera de proceder. Pero, primeramente, dejemos claro a qué hace referencia el concepto: entonces, ¿qué es el estrés? ¿y el relacionado con lo laboral?

“El estrés se define como una reacción fisiológica del organismo ante una situación que la persona percibe como amenazante; es una respuesta automática y necesaria para la supervivencia. Cuando esta respuesta natural aparece en exceso, se produce una sobrecarga de tensión que repercute en todo el organismo, y provoca la aparición de enfermedades y alteraciones de la salud que impiden el normal desarrollo y funcionamiento del cuerpo humano” (Madaria, 2018).

“El estrés relacionado con el trabajo se describe como una serie de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando los trabajadores deben hacer frente a exigencias ocupacionales, que no se corresponden con sus conocimientos, destrezas o habilidades. Las reacciones del trabajador frente al estrés pueden incluir respuestas fisiológicas, emocionales, cognitivas y conductuales” (Madaria, 2018).

“Dentro del estrés laboral, podemos encontrar el Síndrome de Burnout, conocido más comúnmente como el síndrome del desgaste ocupacional o del trabajador quemado, un tipo de estrés laboral caracterizado por el progresivo agotamiento, tanto mental como físico, que acaba convirtiéndose en crónico” (IMF Business School, 2019, tomado de Obregón, 2019).

Se banaliza una situación que puede acarrear peores consecuencias de las imaginables. Por ello, quiero hacer referencia a varios apuntes importantes que no se tiene en cuenta cuando se habla del estrés y de los que deberíamos ser conscientes. Así:

“Aunque a veces se trata el estrés como un tema baladí, una exposición prolongada a este puede ocasionar: enfermedades y patologías graves, problemas fisiológicos, cognitivos y motores, trastornos inmunológicos, respiratorios, cardiovasculares, endocrinos, dermatológicos, sexuales y psicopatológicos, que pueden llevar, en casos graves, a la depresión e incluso al suicidio” (IMF Business School, 2019, tomado de Obregón, 2019, p. 5).

“Además, en el caso del estrés laboral, debemos también hablar de las consecuencias que este tiene en la organización como son: el absentismo, la pérdida de productividad, la alta rotación de la mano de obra, la pérdida de calidad en procesos y productos, la pérdida de tiempo, y con todo ello, la pérdida económica que esto puede ocasionar. El estrés en el personal docente enfocado en el estrés laboral ha sido reconocido por diversas instancias europeas, como la Organización Internacional del Trabajo, como uno de los fenómenos más indeseables y relevantes en la realidad laboral actual. Una de las principales fuentes de estrés es el ámbito laboral. Un estudio realizado en Canadá en 1999, indica que el 35% de los empleados se siente estresado en su trabajo y que aquellos que trabajan en el gobierno, la educación y la salud, son los que tienen las condiciones más estresantes” (González & Hernández, 2016, tomado de Obregón 2019, p.5).

Además, esta última cita hace referencia explícita al estrés docente, impulsor de mi iniciativa. Hablamos, en este caso, de los orígenes de la detección de un problema cuya trascendencia se observa en mayor medida ahora:

“Cabe mencionar, que en la década de los setenta comenzaron a estudiarse los problemas de estrés de los educadores de todos los niveles de la enseñanza. De estos estudios surgieron definiciones de estrés para los docentes como lo señala Travers, en su libro “El estrés de los profesores”, que lo relaciona directamente con el grado en que los mecanismos de defensa son incapaces de controlar el elemento estresante y con el grado en que el maestro valora la amenaza. La

concepción de estrés en docentes que hemos considerado en esta investigación ha sido la definición de Cole, que lo presenta como un «malestar» o estado emocional negativo que va acompañado de síntomas tales como angustia, tensión, frustración, ansiedad o depresión y que es consecuencia de algunas condiciones en las que el profesorado desempeña su trabajo. Además de los síntomas mencionados, el estrés en docentes se ha asociado al síndrome de burnout. En el informe de la OIT "El trabajo en el mundo", se reconoce que el estrés y el síndrome de burnout no son fenómenos aislados, sino que ambos se han convertido en un riesgo ocupacional significativo de la profesión docente que afecta de manera muy particular al profesorado” (González & Hernández, 2016, tomado de Obregón p.3).

Como acabamos de leer, el tema, aunque actual y en importancia creciente, consta de estudios anteriores. Incluso la OMS ha abordado el tema en numerosas ocasiones y desde diferentes perspectivas. Por ello, en este momento, a sabiendas de las problemáticas que puede causar la dimensión corporal de la docencia, debemos establecer un plan de acción para prevenir y/o combatirlas. Debe estar fundamentado, razón del siguiente epígrafe.

3.3. LA REFLEXIÓN Y EL EJERCICIO COMO TERAPIA

Recordemos de dónde partimos: los humanos somos seres caracterizados por la indisoluble unión de cuerpo y mente, no reductibles a algunos de los aspectos que nos conforman. Más específicamente, el presente trabajo se centra en un grupo o gremio en concreto: los docentes, cuyo ser se ve resentido por la profesión. Una de las principales causas es que la profesión les implica corporalmente en gran medida. Y, por ende, mentalmente. Una vez detectado el problema, toca ponerle solución. Así, nuestro contexto podría ser el siguiente, descrito por Martínez y González (2018):

“Se pasa por momentos en los que el educador ha de reconciliarse con su corporeidad (en situaciones de dolor, de ruptura entre la capacidad real y la voluntad física, de envejecimiento, de transformación corporal acelerada, de incomodidad con la propia imagen corporal), y otros en los que lo corporal es simplemente maravilloso (lo grandioso de sentirse abrazado, de emocionarse, de sentirse vivo o de estar a gusto con quién uno es corporalmente)” (p. 187).

Retomando los trastornos psicosomáticos mencionados en el epígrafe anterior, se debe hacer referencia, en este caso, a su tratamiento. Para ello, se pronuncia al respecto, de nuevo, la psicóloga Vivas (2016):

“¿Que cuál es el medicamento apropiado para curar una enfermedad psicosomática? Lo atinado es resolver el conflicto emocional y aprender a reaccionar a los estímulos ambientales e internos a fin de que el malestar psicosomático desaparezca, esto es, un cambio de actitud ante el conflicto interno y la presión externa.”

La propuesta pretende recuperar/potenciar la salud del cuerpo y de la mente como un todo indisoluble. Por ello, se debe partir de la reflexión para después poder ejercitar el cuerpo con cabeza. El primer paso debe basarse en liberar nuestra sensibilidad receptiva. Se trata de escuchar lo que acaece dentro de nosotros: lo negativo, pero también lo positivo. Recuperándonos de las malas experiencias corporales potenciaremos, además, el disfrute de las buenas, que se convertirán en especiales. Después, se tratará de expresar, a través de la oscura prisión en que viven las palabras (poner por escrito los resultados de la introspección personal no es fácil) esa liberación. Así, se habrá puesto en marcha un proceso difícil pero reconfortante que nos trasladará a un estado de receptividad interior y exterior. Tomaremos conciencia, a partir de entonces, de todo aquello que se nos escapaba, tanto de nosotros mismos como de nuestra relación con el entorno. Si nos centramos en la profesión docente, el proceso anterior se llevará a cabo a través de un Diario Corporal Docente (DCD), que definen Martínez y González (2018):

“El DCD es un “híbrido” entre un diario docente (es decir, aquel en el que recogemos por escrito lo que nos ocurre como educadores para poder así tener datos y relatos con los que poder reflexionar y replantear cómo enseñamos) y un diario corporal (es decir, aquel en el que nos centramos en los momentos en los que el cuerpo “pasa a primer plano”, por lo que tomamos conciencia de nuestra naturaleza corpórea y “escuchamos” al cuerpo). De la mezcla de ambos tipos de diarios surge la idea de detallar aspectos relativos al ámbito de la educación, prestando especial atención a la corporeización” (p.189).

Asimismo, Martínez y González (2018) añaden que escribir es importante para comprender la importancia del cuerpo y su relación con la práctica pedagógica, primer paso de la propuesta, que profundizaré en su debido epígrafe de este trabajo.

La reflexión y la narración de las que hablamos dejan paso al ejercicio. Así, debemos hacer referencia a la eutonía, una disciplina corporal desarrollada por Gerda Alexander en 1959 con fines terapéutico-educativos, que pone al cuerpo como centro del ser y de la experiencia. Explican Tur Porres e Ires Correa (2020):

“Como muy bien enfatizara la autora en su libro *La eutonía, un camino hacia la experiencia total del cuerpo* (Alexander, 1998), pensar el cuerpo es uno de los pilares de la eutonía. Esta acción resulta en intención de movimiento y orienta la atención hacia transformaciones personales muy profundas, por ejemplo: desarrollo de una mayor flexibilidad tónica, generar un amplio repertorio de movimientos y acceso a micro movimientos y micro deslizamientos (conscientes). Dichas acciones han convertido la eutonía no solo en una educación para el movimiento, sino también en una herramienta terapéutica y de entrenamiento” (p.3).

Escribir sobre el cuerpo debe enfocarse a ejercitarse, queda claro. Pero, ¿cómo hacerlo? Basándonos en la literatura reciente, encontramos ante diferentes maneras de proceder y todas pueden ser positivas. Se puede iniciar el ejercicio en grupo, a través de “encuentros de docentes” en jornadas. Por ejemplo, explican Tur Porres e Ires Correa, (2020):

“Los encuentros fueron planificados con base en una reeducación del cuerpo desde una perspectiva teórica-práctica e integral. Las jornadas se dividían en dinámica corporales individuales y colectivas, combinadas con discusiones teóricas, que permitieran incentivar la experimentación y teorización acerca de la importancia de incluir el cuerpo en la educación. También, se utilizaron recursos audiovisuales que animaran la reflexión y dinámica basadas en técnicas participativas. Se trabajaron dinámicas de ritmos corporales en movimiento, percepciones, posturas, prácticas de tacto y contacto (individual y grupal), dinámicas en sillas, Taiji. Además, se motivó la presentación de pequeños grupos respecto a los temas y técnicas trabajadas” (p. 10).

¿Y, si existen este tipo de jornadas, entonces por qué las estadísticas siguen hablando del estrés generalizado en docencia? Muy sencillo: porque no se han puesto demasiado en práctica o no se ha dejado constancia de ello en la literatura. Es más, la situación se ha agravado. Ser consciente de la problemática que acarrea la inactividad física solamente requiere consultar estudios o proyectos. Cualquier persona sin demasiada cultura digital podría leer los resultados en un periódico o internet, ya que es un tema a la orden del día. ¡No nos movemos!

En relación a la temática del presente trabajo, quiero resaltar el estrés (concretamente, el ya mencionado producido por la docencia), pero añadido al sedentarismo. Así, la Fundación del Corazón, en su página web, trata de alertarnos de esa peligrosa combinación (contenido escrito por Madaria, 2018), experto en cardiología clínica, deportiva y rehabilitación cardiaca en el IMQ Bilbao y en el Hospital Universitario de Urduliz:

“En estos casos, el estrés sí supone un verdadero factor de riesgo cardiovascular, pudiendo ser un desencadenante de un accidente coronario (vamos, aunque asusten las palabras que puedas tener angina de pecho o infarto). Por ello, el ejercicio físico se manifiesta como un efectivo mecanismo para controlar y reducir los niveles de estrés, así como para disminuir que en un futuro la incidencia de ciertas enfermedades.”

Madaria, al igual que otros muchos médicos, científicos, investigadores y profesionales de diferentes ramas, tratan de alertar a la población sobre el tema ya que, como afirman, supone un riesgo muerte. No se reconoce la trascendencia de a las enfermedades o situaciones mentales diferentes a la norma; erróneamente, se banalizan los síntomas y, por ello, las consecuencias se agravan.

Volvamos, entonces, al estrés sufrido por los docentes. Se precisa hacer uso de la reflexión y del ejercicio para mejorar, no solo la salud, sino también el día a día en el centro escolar. En esta línea, comenzaremos con la reflexión, previa al ejercicio. Al respecto, debemos hacer mención a Perrenoud (2004, citado por Albarrán, 2016, p.24), que expuso las ventajas de la práctica reflexiva en la docencia. Las más influyentes son:

- “Compensación de la superficialidad en la formación profesional.
- Favorecimiento en la acumulación de saberes de experiencias.
- Acreditación de una línea de evolución hacia la profesionalidad.
- Preparación en la asunción de responsabilidades políticas y éticas.
- Permision de acción frente a la creciente complejidad en las tareas docentes.
- Autoayuda en la supervivencia del oficio.
- Auto proporción de medios para trabajar sobre uno mismo.
- Autoayuda en la lucha contra la irreducible alteridad del aprendiz.
- Aumento en la capacidad de innovación.”

Todos y cada uno de los ítems anteriores subyacen a los objetivos que persigo con mi propuesta. Destaco, entre ellos, la creatividad como factor importante que queda eclipsado por el estrés. No se le otorga la importancia que merece, ya que a veces se hace de la educación una disciplina mecanizada y rutinaria. No obstante, la creatividad requiere tiempo de dedicación: tiempo para pensar, reflexionar.

Una vez conocemos las ventajas de esta práctica reflexiva, toca enfocarla a encontrar el ejercicio físico que haga que cada persona desconecte y sane. Además, el motivo por el cual definiendo un método de ejercicio para combatir el estrés docente radica en una evidencia actual, que confirma la OMS y que deja por escrito por Salas (2018). Así, habla de que, en total, más de un cuarto de la población mundial adulta (27,5%), lo que equivale a 1.400 millones de personas, tiene su salud en riesgo por la falta de actividad física. Las cifras datan del periodo comprendido entre 2001 y 2016. Pero el principal problema que señalan los especialistas de la OMS es que en lo que va de siglo la situación no ha mejorado en absoluto: Entre 2001 y 2016, los niveles de insuficiente actividad física han disminuido solo ligera e insignificadamente. Además, el macro-estudio, cuyos resultados plasma la noticia y basado en una muestra de dos millones de personas, deja ver que el sedentarismo hace mayor mella en las mujeres. En definitiva, saca a relucir el hecho de que las personas necesitan hacer ejercicio; también, las que están estresadas. Se trata, entonces, de ponerle solución.

Pero, ¿qué ejercicio ha de realizar específicamente cada persona? Pues bien, “prácticamente cualquier forma de ejercicio, desde los ejercicios aeróbicos hasta el yoga, puede ayudar a aliviar el estrés. Aun si no eres deportista o, incluso, si no estás en forma, un poco de ejercicio puede contribuir en gran medida al manejo del estrés” (2018,

MayoClinic). Podríamos citar los siguientes como los beneficios más importantes del ejercicio frente al estrés, propuestos por el psicólogo Pérez (2018), con máster en Psicología Clínica y de la Salud. Además, concluye su aportación con la siguiente frase: “El ejercicio nos hace más fuertes física y mentalmente, creando una sensación de mayor capacidad para controlar aquello que nos estresa”. Pérez (2018) basa su escrito en la literatura de investigación médica. Beneficios:

- “Mejora del sueño.”
- “Menor riesgo de ataques al corazón”, cuyo cuadro clínico es muy similar al de un ataque de ansiedad (o de estrés).
- “Mayor capacidad para enfrentarnos a los creadores del estrés: estabilización de los cambios de humor”. El ejercicio hace que segreguemos endorfinas, las conocidas como “hormonas de la felicidad”, que actúan como un calmante para el sistema nervioso. Además, reduce los niveles de otra hormona, el cortisol, que se libera cuando el cuerpo está sometido a estrés. Para ello, enfoca el pensamiento única y específicamente a las sensaciones corporales que producen temas diferentes de los productores del estrés.

Enfocándonos más aun en el ámbito docente, aunque *a priori* no lo parezca, podríamos tomar las palabras de Rosales-Ricardo et al (2016, p. 160), que completan los beneficios del ejercicio citados anteriormente. Hacen referencia a la psicología que, como hemos corroborado en el epígrafe anterior, está en permanente relación con el cuerpo.

“Por otra parte, los beneficios psicológicos están muy relacionados con una mayor tolerancia al estrés, adopción de hábitos protectores de la salud, mejora del autoconcepto y la autoestima, disminución del riesgo percibido de enfermar, prevención del estrés, efectos tranquilizantes y antidepresivos, mejora en los reflejos y la coordinación, aumento en la sensación de bienestar, prevención del insomnio, regulación de los ciclos de sueño y mejoras en los procesos de socialización. Los beneficios también pueden apreciarse en los procesos cognoscitivos como la memoria, la planificación y la toma de decisiones.

En cuanto a los beneficios sobre la salud mental, se ha encontrado que reduce la depresión clínica y puede ser tan efectiva como los tratamientos tradicionales (psicoterapia).”

Personalmente, añado a los anteriores, otro beneficio del ejercicio físico frente al estrés, experimentado a lo largo del grado en Educación Primaria con mención en Educación Física: el aumento del autoconocimiento corporal y de la confianza en uno mismo (la autoestima). Al estar constantemente inmersos en la rutina frenética de un colegio, no se repara en uno mismo más allá de las dolencias físico-mentales acarreadas por la profesión. Además, el ejercicio no solo hace que se olviden y se rehabiliten ciertas molestias, sino que potencia los momentos de gozo, queriendo recrear de nuevo las sensaciones experimentadas. Y esto se produce tras detenernos a reflexionar sobre el cuerpo, primer paso de la metodología que propongo.

En la línea reflexiva iniciada, debemos mencionar los ejercicios de meditación como el *Tai Chi* o el *Qigong*. También son, probadamente, eficaces a la hora de reducir el estrés entre los adultos, como se aborda en Wang et al. (2014). El anterior estudio, además, concluyó que el ejercicio es positivo, asimismo, contra patologías relacionadas, como la ansiedad o la depresión. En esencia, las disciplinas resultaron tener efectos positivos en el bienestar psicológico. Además, entre la gente que se ejercita regularmente, está extendida la idea del ejercicio como una meditación en movimiento. A través de ella, el pensamiento se enfoca en una única tarea: la persona y, más específicamente, su cuerpo. (Recordemos que no son dos entes, sino uno).

La propia naturaleza del trabajo docente favorece el sedentarismo. El profesorado pasa demasiadas horas sentado. Existen numerosos proyectos iniciados por y para docentes en torno al tema de la actividad física para combatir el sedentarismo y el estrés. Por desgracia, la mayor parte hacen referencia al profesorado de universidad, no al de la etapa de Educación Primaria. No obstante, podemos extrapolar ciertas cuestiones ya que, tanto su meta como la mía, coinciden: mejorar la salud físico-mental. Añaden, además, el objetivo de la mejora del desempeño laboral a raíz de la terapia. Uno de los proyectos a los que hago referencia es la investigación de Obregón (2019). Parte de la inexistencia de un programa de actividades físico – recreativas para el profesorado de su país, que insta a poner en práctica. Su objetivo es la mejora de la salud de los docentes; en este caso, universitarios. No obstante, podemos equiparar ambas profesiones en el sedentarismo propiciado. Como hemos comprobado en el epígrafe anterior, esa característica sedentario-estresante es también usual en nuestro país.

4. METODOLOGÍA

La identificación del problema no se ha producido en los meses de elaboración de este escrito, sino mucho antes. De esta forma, ha surgido a raíz de lo estudiado en la formación universitaria, a raíz de la lectura de noticias con estadísticas en torno al “burnout” o quemazón profesional en el caso de los docentes y, más específicamente, a raíz de lo observado en la sala de profesores de los colegios de prácticas y a lo vivido en mis propias carnes. ¿Y qué he hecho, a la luz del marco teórico, para cumplir los objetivos propuestos? (Enfocándome en la solución del problema).

- Identificación del orden lógico de las acciones claves a llevar cabo en cada una de las fases.
- Enumeración y explicación de las fases de la propuesta, detallando en qué consiste exactamente cada una (desarrolladas en el epígrafe “Presentación de la propuesta”). Aspectos tenidos en cuenta:
 - Previsión de diferencias en torno a la condición física de los participantes.
 - Dotación de ejemplos en las explicaciones de las fases.
 - Identificación de posibles dificultades para llevar a cabo cada fase de forma autónoma por parte de los docentes y establecimiento de aclaraciones.
 - Esencia de la propuesta en la amplitud de posibilidades, favoreciendo la participación, la motivación y la adquisición del gusto por el ejercicio.

5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

No existen soluciones definitivas, a esta situación, que se produzcan de manera inmediata. No obstante, existen proyectos con objetivos similares a los míos. Entre ellos, destaco el puesto en marcha en Ecuador por Tur Porres e Ires-Correa (2020). Al igual que el suyo, el *modus operandi* que propongo que se siga tiene varias fases, cuya esencia se fundamenta en el tercer epígrafe 3.3, “La reflexión y el ejercicio como terapia”. Fases:

- Escucha corporal.
- Reflexión narrada sobre las experiencias corporales.
- Repetición de las fases anteriores.
- Análisis de producciones.
- Elección de ejercicios en base a lo reflexionado y los gustos personales.
- Reflexión posterior al ejercicio.

- Escucha corporal. En palabras de Martínez y González (2018): “El cuerpo pasa al primer plano, por lo que tomamos conciencia de nuestra naturaleza corpórea y escuchamos al cuerpo.” No se trata de una tarea sencilla, pero es cada vez más fácil a través de la práctica. Qué te dice o te pide tu cuerpo en diversas situaciones, por ejemplo, cuando sientes energía positiva, cuando estás triste o feliz, cansado, contento pero cansado... Puede haber momentos en los que sientas que el cuerpo no se está expresando con contundencia (al principio, te sucederá esto con muchos momentos), pero eso también es un indicativo. Trata de ahondar en él. ¿Sientes relajación? ¿O quizá sea agotamiento? Piensa qué gestos estás llevando a cabo, la velocidad de tus movimientos, la temperatura del cuerpo, el posible rubor, la tensión muscular, la respiración... Prueba a escucharte en diferentes posturas. Puedes cerrar los ojos o, por el contrario, mantenerlos abiertos. Puedes mirarte a un espejo. Incluso, al principio, cuando puede que tu introspección no sea muy profunda, una opción sería poner a prueba a tu cuerpo con alguna actividad que sepas que va a hacer que “se exprese”. Un ejemplo podría ser caminar rápido, para ahondar en qué músculos notas activos o cómo tu respiración y tu pulso se aceleran. Otros ejemplos podrían ser hacer muecas frente a un espejo, estirar, ducharte, cambiar de postura... o, simplemente, acariciarte: ¿Cómo notas tu piel? ¿Suave? ¿Áspera? ¿Te agrada la sensación? ¿Qué cambios notas en tu cuerpo? ¿Quizá se te haya erizado la piel? Al principio puede que necesites pequeñas acciones del tipo de las anteriores para que sientas que tu cuerpo se está expresando. No obstante, con la práctica, serás capaz de ahondar en lo que sucede en tu interior y cómo se manifiesta exteriormente en cualquier momento. Además, el estrés que pretendemos combatir se manifiesta a través de señales bastante audibles como puedan ser: “Sensación de tensión interna”, “mareos”, “dolor de espalda”, “problemas para respirar”, “dolor abdominal” [...] (European Alliance Against

Depression, 2020). Trata de ahondar en cómo se manifiesta en ti y cómo se manifiesta tu cuerpo al respecto.

- Reflexión narrada sobre las experiencias corporales. Llega el momento de transcribir las experiencias corporales anteriores. Has de dedicar tiempo a esta fase: el suficiente hasta que produzcas escenas en las que de verdad seas capaz de narrar qué pasa en tu cuerpo con claridad. Se trata de relatar viñetas (escritos de la extensión que desees) en las que predominen la descripción, las metáforas, las comparaciones o cualquier otro elemento que ayude a clarificar lo que te está sucediendo corporalmente. Pero no se trata de expresar únicamente: “estoy cansada”, sino de concretar en aspectos que te hagan sentirlo: la relajación excesiva de tus músculos, la pesadez de tus párpados, los bostezos... Céntrate en un momento concreto del día, en un acontecimiento en que hayas sido especialmente consciente de tu cuerpo. Podríamos hablar de realizar una especie de Diario Corporal Docente, que ya abordábamos en el epígrafe 3.3 “La reflexión y el ejercicio como terapia”. En palabras de Martínez y González (2018):

“El DCD es un “híbrido” entre un diario docente (es decir, aquel en el que recogemos por escrito lo que nos ocurre como educadores para poder así tener datos y relatos con los que poder reflexionar y replantear cómo enseñamos) y un diario corporal (es decir, aquel en el que nos centramos en los momentos en los que el cuerpo “pasa a primer plano”, por lo que tomamos conciencia de nuestra naturaleza corpórea y “escuchamos” al cuerpo). De la mezcla de ambos tipos de diarios surge la idea de detallar aspectos relativos al ámbito de la educación, prestando especial atención a la corporeización” (p.189).

La utilidad de esta fase radica en comprender la importancia del cuerpo y tomar las riendas del mismo. Hablamos de fomentar el autoconocimiento. Además, como defienden Martínez y González (2018), es importante para comprender la relación del cuerpo con la práctica pedagógica. De esta forma, reflexionando y transcribiéndolo, estaremos plasmando cómo el estrés se manifiesta en nosotros. A continuación, adjunto ejemplos de viñetas propias de Diario Corporal Docente en las que dejo ver, por escrito, cómo el cuerpo es claramente protagonista, en dos situaciones totalmente distintas:

“Las seis horas de Educación Física que he tenido está mañana me están pasando factura. ¡Qué cansancio físico! Empiezo a ser consciente de que un maestro de Educación Física se pasa la mayor parte del tiempo de pie: por mucho que deje a su alumnado ser protagonista, siempre ha de merodear alrededor para corregir posturas, por ejemplo. Me arden los pies. Además, los noto hinchados. Meterlos en agua fría ha sido el mejor momento del día. Por otro lado, creo que entre ayer y hoy he hecho 30 volteretas hacia delante y hacia atrás y otros 30 apoyos invertidos de brazos. Por ello, mi cuello no gira tan fluidamente como es habitual. Tengo agujetas. Muchas agujetas. ¡Ah! Y eso por no hablar de la asistencia prestada a muchos niños que no conseguían el volteo por ellos mismos. Movilizar parte de su peso recaía sobre todo en mis bíceps. ¿Por qué no estiraste después de cada clase práctica? – Me pregunto. Hacerlo ahora me produce algo de dolor, ya que percibo rigidez en los músculos del cuello y de la espalda: siento que el recorrido de las articulaciones que los movilizan podría ser mayor. No obstante, la negativa sensación de fatiga física se convierte en una agradable sensación mental: tendrá que ver con la producción de serotonina o será simplemente que me encanta hacer ejercicio.”

“¿Me pongo una capa discreta de máscara de pestañas? Los ojos son lo primero en lo que se van a fijar al hablar conmigo. ¿Me recojo el pelo por si me toca hacer algo de ejercicio? La cara despejada puede transmitir confianza y seguridad, pero una coleta mal hecha puede resultar despreocupada. Portar una goma de pelo será la mejor opción. Otro aspecto: ¿sonríe mostrando los dientes en primera instancia o mejor sin ellos para que no parezca forzado? Y, recuerda, nada de ponerte el abrigo que se saca por la cabeza, no vaya a ser que se te levanten la sudadera y la camiseta junto con él y atraigas alguna mirada de incertidumbre. En torno a la ropa también, nada de prendas claras en las que se marque el sudor, que sabes de sobra que sudas con facilidad cuando te pones nerviosa. ¡Mejor prevenir que curar!”

- Repetición de las fases anteriores. Para concluir que una emoción como pueda ser el miedo se manifiesta en ti a través de la paralización facial, pongamos por caso, debes reflexionar varias veces sobre esa emoción. Aprender a conocerte lleva su tiempo. E igual descubres que respondes de manera diferente a diferentes causas del miedo. Además, producir escenas de calidad en las que de verdad hables del cuerpo no es sencillo, en primera instancia. Por ello, debes practicar varias veces. Además, la práctica reflexiva continuada tiene numerosas ventajas de cara a la docencia, como las que expuso Albarrán (2016), citando a Perrenoud (2004), contempladas en la fundamentación teórica y entre las que destaco la “auto proporción de medios para trabajar sobre uno mismo”, ya que no debemos olvidar que, en este caso, reflexionamos sobre el cuerpo con fines del tipo: elegir ejercicios físicos o rutinas enfocadas a canalizar el estrés que produce la profesión.
- Análisis de producciones. Se trata de que, después del trabajo de introspección, el análisis sea también meticuloso. Puedes subrayar las partes concretas del cuerpo que menciones en numerosas ocasiones y tratar de entender por qué. ¿Siempre hablas de ellas con un tono negativo? ¿Y qué partes del cuerpo no mencionas nunca? ¿Es que nunca te molestan, por ejemplo? De esos análisis sacarás las claves para el diseño de tus rutinas de ejercicio. Pongamos por caso que en algunas de tus viñetas mencionas la pesadez de las piernas. Pues bien, a tu rutina de ejercicio le convendrá incluir estiramientos de los diferentes músculos del tren inferior. Otro caso podría ser que sientas debilidad en los brazos a la hora de cargar peso. En este caso, la tonificación de tus extremidades superiores será clave. Y los objetivos citados en torno a los estiramientos o a la tonificación se pueden alcanzar a través de ejercicios muy diversos que debes adaptar a tus necesidades, condición física y gustos.
- Elección de ejercicios en base a lo reflexionado y los gustos personales. Se trata de investigar un poco y encontrar los ejercicios perfectos para ti que, aunque pienses que no, son muchos. Recordando la fundamentación teórica, motívate con la siguiente afirmación (MayoClinic, 2018): “prácticamente cualquier forma de ejercicio, desde los ejercicios aeróbicos hasta el yoga, puede ayudar a aliviar el estrés. Aun si no eres deportista o, incluso, si no estás en forma, un poco de

ejercicio puede contribuir en gran medida al manejo del estrés.” Como norma general para los adultos sanos que no son deportistas de élite, la OMS recomienda realizar ejercicio físico aeróbico, de nivel moderado, 150 minutos a la semana. Podemos jugar con esas cifras a la hora de temporalizar nuestras sesiones (o momentos de ejercicio puntual). Lo beneficioso es incluir el ejercicio físico en nuestro día a día. Pero, ¿qué actividades concretas llevo a cabo? La respuesta puede resultar poco fiable, pero es el pilar sobre el que se construye una disfrutada rutina de hacer ejercicio: las actividades que te apetezcan. Si te inicias en algo que no te gusta, lo más probable es que sucedan una de estas 2 cosas: o lo dejarás pronto o lo llevarás a cabo con amargura. Y ninguna de esas 2 opciones conduce a la canalización del estrés o a la mejora de salud. Por ello, piensa en tu condición física actual e investiga diferentes disciplinas por internet, en libros, en revistas... Iníciate en una actividad que te guste o que creas que te pueda gustar: andar rápido, montar en bicicleta, saltar a la comba, hacer pesas... Existen millones de maneras de ejercitarse y son adaptables a diferentes niveles. También puedes seguir videotutoriales en casa o combinar diferentes ejercicios. Hoy en día, existen medios para convertirse en un profesional del yoga sin salir de casa. O para llevar a cabo una sesión de zumba de 1 hora sin pagar a un monitor. O para triunfar en cualquier actividad que te propongas.

Prueba diferentes actividades y combínalas según te apetezca. Quizá unos días tengas energía suficiente para una sesión de fuerza de 45 minutos y al día siguiente prefieras meditar mientras entrenas tu flexibilidad. O puede que simplemente te apetezca dar un paseo de 30 minutos. Y, si es el tipo de ejercicio que te pide el cuerpo, será positivo y reconfortante. No te quedes parado. El estrés pide a tu ser (cuerpo y mente) que se enfoque en otra tarea. Ejercitándote te concentrarás únicamente en tus sensaciones corporales y, además, segregará endorfinas, que harán que te sientas mejor. Y mejorarás la calidad de tu sueño. Además, el estrés y el sedentarismo son una peligrosa combinación, como abordábamos en la fundamentación teórica. Recordemos también que, gracias al ejercicio, tendremos menor riesgo de ataques al corazón y, por supuesto, “mayor capacidad para enfrentarnos a los creadores del estrés”. (Pérez, 2018). Así que ejercítate siendo consciente de estos beneficios y, sobre todo, siendo consciente de tu cuerpo en todo momento. Se trata, de esta forma, de no “hacer por hacer”, sino de retomar

el proceso de escucha corporal (siendo consciente de lo que acontece en tu interior y, quizá, en tu exterior).

- Reflexión posterior al ejercicio. Al haberte ejercitado con conciencia de lo que hacías, escuchándote, habrán surgido nuevas experiencias corporales. Escribe lo que has sentido con la frecuencia que desees y revísalo de vez en cuando. Es una opción ideal para recordar por qué te has iniciado en esto. Deja que sea tu cuerpo quien hable y tú únicamente transcribe lo que dice (¡recuerda la primera fase!). Quédate con lo positivo y trata de banalizar lo negativo. Por ejemplo, puede que la sesión de aeróbic que has seguido telemáticamente te haya dejado las piernas exhaustas. Pero has conseguido acabarla y sientes las piernas tonificadas, fruto de la congestión muscular posterior al ejercicio. Se ven diferentes, más duras. O quizá ni siquiera hayas acabado la clase, pero has descubierto una nueva actividad, aunque no te haya gustado. Escribe lo positivo de tus experiencias corporales a raíz de diferentes actividades y así darás pie a continuar con ellas y probar otras nuevas.

En definitiva, se trata de disfrutar de lo que haces para que tu salud mejore o, mejor dicho, a la vez que tu salud mejora. Además, hacer ejercicio es adictivo; deja que esa sensación te invada y haga que te enfoques en las tareas con una predisposición más positiva. Muy pronto comenzarás a sentir los beneficios de los que hablábamos anteriormente, entre los que destacábamos la mejora del sueño, la disminución del riesgo de un ataque cardiovascular o el incremento del autoconocimiento y la autoestima.

Por otra parte, también hacer pequeños cambios en el día a día puede hacer que nos sintamos mejor y superemos el estrés acarreado por la docencia. Así, además de lo narrado anteriormente, piensa en qué haría tu vida profesional más llevadera y reconfortante. Quizá en tus reflexiones halles respuestas. No obstante, siempre viene bien partir de alguna idea. Por ello, dejo aquí las siguientes propuestas que, aunque no deriven de la dimensión corporal, sí repercutirán positivamente en el cuerpo de una manera indirecta:

- Dormir más horas.
- Tomarte una tarde libre para desconectar de lo relacionado con el centro.
- Adaptar el ritmo de trabajo a tus posibilidades, sin sobreexplotarte. Pensar en ello a la hora de establecer las fechas en las que deberás corregir ciertos trabajos o deberes, por ejemplo.
- Establecer un *planning* con fechas de reuniones de centro, salidas didácticas, tutorías con los padres... Así como incluyendo el tiempo que se ha dedicar a programar clases, diseñar exámenes, realizar informes, corregir...
- Establecer ciertas rutinas para tus clases. Pero variar otros aspectos: ¡innovar!
- Iniciar algún proyecto altruista como, por ejemplo, una iniciativa solidaria en relación con tu centro escolar.
- Darte un capricho (no tiene por qué ser material).
- Recordar por qué estudiaste magisterio y volver a enseñar con corazón.
- Recordar tus primeras ideas sobre metodologías y disciplinas ideales: sobre cómo querías dar clase y por qué.
- Compartir tus experiencias y sentimientos relacionados con la docencia con algún colega de profesión. Dejarte ayudar.
- Aceptar que siempre habrá aspectos relacionados con nuestra profesión que nos disgusten.
- Incluir la gamificación en tus rutinas lectivas.
- Evitar el conflicto docente-alumno en búsqueda de un ahorro de energía.
- Conectar con tu alumnado a través de bromas, anécdotas, conversaciones profundas, establecimiento de vínculos especiales...
- Buscar la diversión en el aula, de forma que no se pueda asemejar el aprendizaje escolar con el aburrimiento y la rutina.

6. CONCLUSIONES

Las situaciones de angustia y ansiedad están golpeando con fuerza al profesorado, un colectivo que en los últimos tiempos asume responsabilidades que van más allá de lo académico: existen factores estructurales, como son la acumulación de tareas, la saturación de las aulas o la falta de profesionales de apoyo en los centros, que contribuyen a alterar el equilibrio psíquico de quienes se dedican a la enseñanza. Por ello, he querido dar pie a una búsqueda personal del bienestar a través del ejercicio terapéutico, surgido a través del autoconocimiento que la reflexión propicia. Ahora es el turno de otras personas. Ojalá muchas de ellas pusieran en práctica lo que propongo. Ojalá me contarán su experiencia y así poder nutrirme de nuevas fuentes de información.

He pretendido invitar a la sencillez: a la no necesidad de materiales, a que se pueda elegir la hora, el lugar, el sitio e incluso, el ejercicio. Se trata de una propuesta original (tanto en el sentido de “creación propia”, como en el de “novedoso o creativo”), que desarrolle tu potencial. Como has leído, parto de una necesidad: la salud. Si eres docente, es muy probable que sientas identificación con los problemas que acarrea la docencia y que, como fundamento, no son banales ni casos aislados. Quizá tengas otros, pero tendrán remedio. Recuerda que eres único y que cada persona vive las situaciones de una manera y sufre/disfruta las consecuencias de una forma. Narra tus problemas y así pondrás el primer ladrillo para solucionarlos. Narra tus éxitos y aprenderás a valorarlos en mayor medida. Y recuerda centrarte en la inseparable relación cuerpo-mente: esencia del ser.

Me he relacionado con la literatura que subyace al tema y me he enamorado de cómo la medicina daba respaldo a la “filosófica relación holística del cuerpo y de la mente”. Así, me he convencido, aún más, de por qué es importante que el ser humano se ejercite. ¡Es terapéutico! Y lo es en mayor medida para quienes han de desconectar de una rutina exhausta: los docentes. Además, se potenciará el disfrute de los buenos momentos que deja el día a día en un centro escolar. Y todo ello *en pos de* prevenir el tan temido, pero a veces banalizado estrés. Debemos estar informados sobre las consecuencias para actuar con criterio. Lo he pretendido a través de la fundamentación que respalda al grado que curso, a mi experiencia propia y a mis ganas de hacer que otras personas disfruten de lo que yo disfruto. Quiero que entren en razón: ejercitarse es divertido y reconfortante. Estoy convencida de que es divertido porque existen millones de formas de ejercitarse y cada

uno puede elegir las que le apetezcan. Y estoy convencida de que es reconfortante porque lo he estudiado y he tratado de plasmar aquí lo más importante.

A raíz de la situación de confinamiento vivida en el año 2020, replanteé el enfoque de mi propuesta (ya centrándome en la parte práctica del trabajo). El motivo fue la pretensión de que pudiera ponerse en marcha de manera autónoma por parte de los lectores, a raíz de las indicaciones. No obstante, seguir un mando directo, a distancia, podría haber resultado aburrido. Por ello, decidí que, para motivar a la participación, debía potenciar la creatividad y, si me apuras, el hedonismo de cada quién.

Tanto cambio perseguía poder ayudar de verdad a las personas: no quería llegar a una conclusión negativa a raíz de poner en práctica un estudio fundamentado. No me habría importado fracasar de cara al papel, sino de cara a no poder colaborar con el sector.

Me habría gustado pregonar mi propuesta a los cuatro vientos y ofrecer seguimiento o, simplemente, la posibilidad de estudiar lo que me contaran. No me gustaría haber estado “encima” de nadie para que llevara a cabo una propuesta tan abierta de trabajo que, precisamente, pretende combatir el estrés, no producirlo. No quería cobayas de laboratorio, sino personas que pusieran en práctica las fases a su ritmo, dejándose sorprender y curar. No obstante, he de reconocer que me habría encantado recibir algo de *feedback*. Y previamente, había sopesado la posibilidad de impartir unas jornadas presenciales. Pero no ha sido el mejor momento para poner nada en práctica, ya que la situación de confinamiento ha cambiado el día a día de los maestros/as. Sin embargo, esto ha hecho que se me hayan ocurrido, durante la marcha, numerosos caminos que dejo abiertos con mi investigación y que, por supuesto, me hubiera gustado abordar.

Así, por ejemplo, otra buena idea habría sido tratar el estrés en el profesorado, pero partiendo de los resultados de una encuesta actual para ver cuántos docentes y en qué medida son afectados por el estrés y la depresión. Eso habría actualizado tanto la investigación y los resultados que, en caso de haber seguido un método fiable, podría haber sido base de estudios a una escala mayor. Pero, de nuevo, las emociones encarnadas por la actual pandemia habrían emponzoñado las respuestas de la muestra. Por otra parte, centrarme únicamente en el estrés docente durante este periodo también me parecía una opción interesante, pero difícil de corroborar y de poner en marcha. Quizá conformen nuevos caminos de investigación a desarrollar a raíz de mi trabajo.

También me habría gustado llevar a cabo una estadística real que combinara métodos cualitativos y cuantitativos en torno al profesorado y sus emociones. Es decir, enfocar el trabajo a la corporeidad, pero en torno a emociones concretas integradas por la profesión. Llevarlo a cabo durante varios años consecutivos o, incluso mejor, cada lustro, nos permitiría conocer la situación actual de la docencia.

Por otra parte, también me gustaría recalcar que, sumergida en la investigación, me asaltaron informaciones de otros países en cuanto a mi temática. No pude evitar echar un vistazo y sentir envidia de lo reputados que están los docentes en otros lugares del mundo. Esto fue un detonante para convencerme aún más del objetivo principal de mi propuesta: devolver la felicidad a los docentes, hacer que disfruten de su profesión. Y todo ello ha surgido gracias a la cursada mención en Educación Física. Ha hecho que aprenda muchísimo sobre las personas y el bienestar. ¡Y quiero encarnarlo! (Y que otros lo hagan). Pretender disfrutar de la profesión debería ser el objetivo inicial que las personas se plantearan al matricularse en unos estudios. Personalmente, me he vuelto curiosa hacia la disciplina que impartiré: Educación Física, muy amplia, en torno a la que no dejaré de investigar nunca. Y ha resultado ser la manera perfecta de combinar lo que me hace feliz con la profesión que voy a desempeñar.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albarrán, A. (2016). *El Diario Corporal Docente: una herramienta de reflexión, autoconocimiento y mejora en la formación inicial del profesorado de Educación Física*. (Trabajo de Fin de Grado). Universidad de Valladolid, Palencia.

Alcoberro, R. (s.f.). *Descartes. Filosofía i Pensament*. Recuperado de: <http://www.alcoberro.info/planes/descartes17.htm>

Berge, Y. & Palacios, M. (1982). *Vivir tu cuerpo. Para una pedagogía del movimiento*. Madrid: Narcea

Damasio, A. (1995). *El error de Descartes*. Barcelona: Editorial Grupo Planeta.

- Descartes, R. (2007). *Discurso del método. Meditaciones metafísicas*. (Manuel García, trad.) Madrid: Austral. (Obra original publicada en 1641).
- Europa Press. (2013, 8 de julio). El 65% de los profesores padece el síndrome del “quemado”. Recuperado de <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-65-profesores-padece-sindrome-quemado-20130708103521.html>
- Europa Press. (2019, 15 de abril). 3 de cada 4 profesores sufre problemas de voz en algún momento de su carrera. Recuperado de <https://www.infosalus.com/asistencia/noticia-cada-profesores-sufre-problemas-voz-algun-momento-carrera-20190415115324.html>
- European Alliance Against Depression. (2020). *I Fight Depression*. Recuperado de <https://ifightdepression.com/es/for-all/signs-and-symptoms>
- Feito, R. (1990). *Nacidos para perder: un análisis sociológico del rechazo y del abandono escolares*. Madrid: Centro de Publicaciones del Ministerio de Educación y Ciencia.
- Filgueira, C. (2018, 5 de febrero). El síndrome de Burnout, profesores quemados ante la falta de respeto de padres y alumnos. *El debate de hoy*. Recuperado de <https://eldebatedehoy.es/educacion/sindrome-de-burnout-profesores/>
- Imbernón, F. (2020, 18 de mayo). El malestar docente en tiempos de confinamiento y enseñanza virtual. *El periódico*. Recuperado de <https://www.elperiodico.com/es/opinion/20200518/articulo-francisco-imbernon-malestar-del-profesorado-en-tiempos-de-confinamiento-y-ensenanza-virtual-7966492>
- Levy, F. J. (1992). *Dance movement therapy A healing art* (2nd Ed.). Virginia: National Dance Association American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance
- Madaria, Z. (2018, 1 de septiembre). *Ejercicio físico y estrés. Factores de riesgo y deporte*. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/ejercicio/factores-de-riesgo/3174-ejercicio-fisico-y-estres.html>

- Martínez, L. & González, G. (2016), Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo. *Ágora para la EF y el deporte*, 18 (3), 259-275.
- Martínez, L. & González, G. (2018). Los Diarios Corporales Docentes como Instrumentos de Reflexión y de Evaluación Formativa en el Prácticum de Formación Inicial del Profesorado. *Estudios pedagógicos*, 44 (2), 185-204.
- Martínez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 27 (3), 161-175.
- Obregón, G. A. (2019). Propuesta de investigación para la implementación de un Programa de Activación Física para disminuir el Estrés Laboral en docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Edición Especial (3)*.
- Prieto, E. (2008). El papel del profesorado en la actualidad. Su función docente y social. *Foro de Educación*, 10, 325-345.
- Ramírez, M.T. (2017) El cuerpo por sí mismo. De la fenomenología del cuerpo a la ontología del ser corporal. *Open Insight*, 8 (14), 49-68
- Real academia española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.3 en línea]. <https://dle.rae.es> [Consultado el 15 abril].
- Rosales-Ricardo, Y., Orozco, D., Yaulema, L., Parreño, Á., Caiza, V., Barragán, V., Ríos, A. & Peralta, L. (2016). Actividad física y salud en docentes. Una revisión. *Apunts*, 52 (196), 160.
- Salas, J. (2018, 5 de septiembre). La OMS alerta de la caída de la actividad física en el siglo XXI. *El País*. Recuperado de: https://elpais.com/elpais/2018/09/04/ciencia/1536054340_198371.html
- Sanguineti, J.J. (2008). Filosofía de la mente. *Enciclopedia filosófica* [versión electrónica]. Roma: Universidad Pontificia de la Santa Cruz. Recuperado de <http://www.philosophica.info/archivo/2008/voces/mente/mente.html>
- Sanmartín, R. (2013). El método de la cognición incorporada. *Colección de Filosofía de la Educación*, 14, 79-125.

- Tur Porres, G.M. & Ires Correa, W. (2020). Educando con el cuerpo y desde este: Cultura, cuerpo y reeducación corporal. *Revista electrónica Educare*, 1 (20), 1-20. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/340979994 Educando con el cuerpo y desde este Cultura cuerpo y reeducacion corporal](https://www.researchgate.net/publication/340979994_Educando_con_el_cuerpo_y_desde_este_Cultura_cuerpo_y_reeducacion_corporal)
- Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida. Ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad*. Barcelona: Idea books.
- Vivas, N. (2016, 11 de marzo). La tensión emocional y el estrés enferman el cuerpo. *El Blog de Natalia Vivas García*. Recuperado de: <https://www.psicologoemadridcentro.es/blogindex/la-tension-emocional-y-el-estres-enferman-el-cuerpo>
- Wang, F., Lee, E., Wu, T., Benson, H., Fricchione, G., Wang, W. & Yeung, The effects of tai chi on depression, anxiety, and psychological well-being: a systematic review and meta-analysis. *Int.J. Behav Medicina*, 21, 605-617.