



Facultad de Educación de Palencia

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

**EL DIARIO CORPORAL DOCENTE COMO HERRAMIENTA DE
AUTOCONOCIMIENTO Y CONOCIMIENTO DE PROBLEMAS DEL ESPECIALISTA
EN FORMACIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA**

TRABAJO FIN DE GRADO

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA

AUTORA: MARÍA HURTADO TORRANO

TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ

PALENCIA, 2021

RESUMEN

Conocer sobre el cuerpo de los especialistas en Educación Física se convierte en un aspecto fundamental en el desempeño del proceso de Enseñanza-Aprendizaje. El Diario Corporal Docente pretende enseñarnos a entender nuestro propio cuerpo y comprender los porqués de su funcionamiento y reacciones, pero para dar una buena utilidad a cualquier tipo de herramienta, hay que saber cómo utilizarla.

Este Trabajo Fin de Grado, pretende enseñar qué pasos se deben seguir en su elaboración además de señalar problemáticas físicas personales, identificadas en el desarrollo de mi labor como especialista, que pueden compartir otros especialistas en su formación. También señalo errores en la narrativa de viñetas para que personas no tutorizadas con ambición y ganas de seguir creciendo como docentes, tengan una herramienta de acceso a la realización de este Diario.

Para que este desarrollo sea posible, he usado una metodología cualitativa, basada en la investigación narrativa autobiográfica, utilizando como datos el Diario Corporal Docente que he elaborado en el Practicum II durante el año académico 2020/2021. Al finalizar el proceso, podremos responder a algunas preguntas como: ¿Qué otros escritos autobiográficos pueden preceder y complementar al Diario Corporal Docente?, ¿cómo afecta la docencia en Educación Física a la salud de los especialistas?, ¿qué pueden aportarnos las narraciones sobre la experiencia corporal y cómo deben hacerse para obtener sus beneficios?

PALABRAS CLAVE

Diario Corporal Docente (DCD), Corporeidad, Biografía Corporal, Diario Corporal Cotidiano (DCC), autoconocimiento, formación del profesorado de Educación Física.

ABSTRACT

The body of Physical Education specialists becomes a fundamental aspect in the performance of the Teaching-Learning process.

The Teaching Body Diary teaches us how to understand our own body and why it works. Our body dimension as teachers has a story of life and a day to day that will influence it, personal biography and the Daily Body Diary. However, to give the correct utility to any type of tool, it is necessary to know how to use it.

In order to find out who we are, this Undergraduate Thesis aims to teach what steps are needed to take in its elaboration, as well as to state personal physical problems identified in the development of my work as a specialist that may be shared by other specialists in their academic training. I also point out errors in the vignette narrative so that untutored people with ambition and desire to continue growing up as teachers have a tool to access to the realization of this Teaching Body Diary.

To make this development possible I have followed a line of work and qualitative research based on autobiographical narrative research, using the extraction of data from the Teaching Body Diary I made in the “Practicum II” during the academic year 2020/2021. Once finished we’ll be able to answer some questions like: Why develop the Daily Body Diary and Personal Biography before the Teaching Body Diary?, Why are PE teachers in training exposed to more health problems?, Why is it important to narrate well and avoid mistakes?

KEY WORDS

Teaching Body Diary, Personal Biography, Dailing Body Diary, self-knowledge, troublesomes, mistakes, physical education teacher formation.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	4
2. JUSTIFICACIÓN.....	5
3. OBJETIVOS	7
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	7
4.1. EL DIARIO CORPORAL DOCENTE.....	7
4.2. CARACTERÍSTICAS Y FASES DEL DIARIO CORPORAL DOCENTE.....	11
4.2.1. FASE 1: ESCUCHA CORPORAL Y NARRACIÓN DE VIÑETAS.....	11
4.2.2. ANÁLISIS Y CATEGORIZACIÓN DE LAS VIÑETAS	13
4.2.3. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN	13
4.3. PROBLEMÁTICAS DEL EDUCADOR FÍSICO	14
4.4. NARRACIÓN PERSONAL AUTOBIOGRÁFICA	16
5. METODOLOGÍA	18
5.1. LA BIOGRAFÍA CORPORAL	19
5.2. DIARIO CORPORAL COTIDIANO	21
5.3. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA COMO METODOLOGÍA.....	22
6. PROPUESTA PRÁCTICA	24
6.1. LA ELABORACIÓN DEL DCD	24
6.1.1. ENCONTRAR SITUACIONES PARA NARRAR	25
6.1.2. TÍTULO – CATEGORIZAR.....	26
6.1.3. ANÁLISIS, REFLEXIÓN: ERRORES Y PROBLEMÁTICAS.....	26
6.1.4. REPASAR	28
6.1.5. ¿QUÉ HACER SIN TUTORIZACIÓN?	29
7. RESULTADOS.....	29
7.1. ERRORES EN LA ELABORACIÓN	30
7.2. PROBLEMÁTICAS DEL DOCENTE EN LOS INICIOS DE ESPECIALISTA.....	35
7.3. LAS TEMÁTICAS Y SU APARICIÓN	40
8. CONCLUSIONES	41
9. BIBLIOGRAFÍA.....	45
10. ANEXOS.....	49

1. INTRODUCCIÓN

Este trabajo tiene como objetivo facilitar a los docentes una herramienta de autoconocimiento, fundamental para entender e integrar la dimensión corporal de la enseñanza en su identidad docente y desarrollo profesional: el Diario Corporal Docente (en adelante, DCD)¹.

Esta herramienta (DCD), forma parte de un grupo de herramientas centradas en la narración de la experiencia corporal [Biografía Corporal² (BC), Diario Corporal Cotidiano³ (DCC) y (DCD)], los cuales he utilizado en los dos últimos cursos de mi grado.

En las siguientes líneas de este Trabajo de Fin de Grado, una justificación del porqué considero importante la realización del DCD, explicaré los objetivos a alcanzar, y por qué necesitamos conocernos e identificar los mensajes de nuestro cuerpo para poder luego, trabajar y entender los de otros.

Explicaré el marco teórico en el que se apoya este trabajo en el apartado número 4, realizaré principalmente en una investigación de carácter cualitativo, que tiende hacia el desarrollo de la narración reflexiva y biográfica como metodología de trabajo y nos llevará al objetivo fundamental del trabajo: Aprender a elaborar un DCD a través del cual pueda extraer datos relevantes a mi autoconocimiento o el conocimiento de problemáticas del docente principiante de EF (personas de prácticas) o extraer errores en la elaboración y narración.

Además facilitaré apartados y análisis de mis propias recopilaciones de mi Diario Corporal Docente, de donde podremos extraer muchas problemáticas que le surgen al especialista de Educación Física. Esto nos permitirá observar cómo a través de los meros hechos de analizar y plasmar por escrito, podremos solucionar muchos problemas que nos surgen y nos afectan, tanto personal como laboralmente. Como dice *El Principito*: “Sólo con el corazón se puede ver bien; lo esencial es invisible a los ojos”. Solo a través de un autoconocimiento, podremos identificar elementos y causaron lo que somos y a través de ellos podremos abrir nuestro corazón (nuestro ser, nuestro cuerpo) y ayudar al alumnado. Aunque mi estudio se realiza a

¹ A partir de este apartado emplearé las siglas DCD para referirme al Diario Corporal Docente.

² Se emplearán las siglas BC para hacer referencia a la Biografía Corporal.

³ Emplearé las siglas DCC para referirme al Diario Corporal Cotidiano.

partir de mis propios relatos, estos pueden servir también para otros profesores, porque pese a que no sean extrapolables ni representativos, permitirán entender posibilidades del DCD en un caso concreto.

A través de los datos extraídos de mi Diario Corporal Docente, sacaré problemáticas personales encontradas realizando mis análisis y además identificaré errores en la narrativa del DCD para proporcionar a personas no tutorizadas⁴ una recopilación de posibles errores. Podremos ver en el apartado 5 su proceso.

Para finalizar, apporto conclusiones al trabajo y en el apartado de Bibliografía enumeraré cada las referencias que me hayan servido como base para dar mayor fuerza, y una base contrastada a mi proyecto. Añadiré en el último apartado anexos en los que podremos observar las partes fundamentales de mi DCD, o herramientas que pueden ayudar a su elaboración como metáforas corporales y un mapa emocional.

2. JUSTIFICACIÓN

A continuación expongo las razones que justifican la elaboración de este proyecto vinculado a algunas competencias y objetivos que responden a una demanda del Grado en Educación Primaria, para poder obtener el título de maestra.

El Real Decreto 1393/2007, del 29 de octubre, por el que se establece la ordenación de las enseñanzas universitarias oficiales, que indica que todas las enseñanzas oficiales de grado concluirán con la elaboración y defensa pública de un Trabajo de Fin de Grado (TFG), que ha de formar parte del plan de estudios, regula la realización de este Trabajo de Fin de Grado.

A su vez, la Universidad de Valladolid tiene un reglamento sobre la evaluación y elaboración de este: (Resolución de 3 de febrero de 2012, del Rector de la Universidad de Valladolid, por la que se acuerda la publicación del Reglamento sobre la elaboración y evaluación del TFG, BOCyL 15 de febrero de 2012), recoge competencias y objetivos relacionados con este

⁴ En mi caso, he estado acompañada por un profesor (tutor) que me ha ido graduando las tareas y ayudando a pasar a niveles más complejos y elaborados. Esto es así porque mi grado incluye el DCD (y otras herramientas narrativas) como parte de la formación inicial, algo que no en todos los casos se da.

trabajo como:

- Competencia general 5b: Adquisición de técnicas y estrategias de aprendizaje autónomo
- Competencia general 3a: Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos.
- Objetivo 11: Reflexionar sobre las prácticas en el aula para innovar y mejorar la labor docente.
- Competencia 5d: Capacidad para iniciarse en actividades de investigación.

El objetivo principal de mi TFG es utilizar una herramienta, el DCD, para analizar lo que nos aporta en la formación inicial y que nos ayude a conocernos más a nosotros mismos para mejorar en nuestra labor como docentes y personas, de forma que iremos conociéndonos más progresivamente y este aspecto es fundamental para poder ser maestros y poder adquirir una capacidad de atención educativa al alumnado de Educación Primaria.

Como escribe Montero (2002), desde la concepción de profesores y profesoras como sujetos activos de su formación, difícilmente puede ser otra la meta de las diversas actuaciones de la formación que no sea la del desarrollo profesional de quienes participan en ella, y el Diario Corporal Docente, nos desarrolla como personas y profesionales.

Esta misma autora, afirma en su artículo también en la página setenta y uno, que esta formación debe ser de forma permanente, ya que la educación es un proceso cambiante y los profesores debemos ir cambiando y ajustándonos a las necesidades de cada momento, mejorándonos a nosotros mismos y constituyendo un derecho y deber que tenemos. El Diario Corporal Docente nos ayudará a mejorar y cambiar en función de lo que necesitemos en cada etapa de nuestras vidas.

3. OBJETIVOS

En la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado pretendo aportar a mi formación profesional y a mi experiencia mediante la formulación de una serie de objetivos que pretendo alcanzar. A continuación expongo las respuestas al QUÉ de este TFG: ¿Qué pretendo conseguir?

1. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, extraer y analizar documentos personales de índole profesional-educativa. Además de analizar, comprender y aplicar aprendizajes, conocimientos y competencias adquiridas a lo largo del Grado de Educación Primaria y en concreto en la especialidad de Educación Física.
2. Aprender a elaborar un DCD a través del cual pueda extraer datos relevantes para mi autoconocimiento o el conocimiento de problemáticas del docente principiante de EF. (En periodo de prácticas).
3. Categorizar temas de las viñetas del DCD y analizarlas para obtener las principales problemáticas narradas y sus posibles causas o consecuencias.
4. Proporcionar a personas no tutorizadas una recopilación de posibles errores de elaboración para realizar su propio DCD.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

4.1. EL DIARIO CORPORAL DOCENTE

El principal objeto de este TFG es el cuerpo del docente. Para comenzar este apartado cabe explicar que para la realización de una herramienta nos sirva para una razón laboral, debemos conocer primero nuestra persona, nuestra historia de vida y nuestro día a día, para ello realizamos como herramientas de acceso y familiarización la Biografía Corporal y el Diario Corporal Cotidiano. Además de ayudarnos a comenzar en el bagaje de nuestro propio conocimiento, nos ayudarán a iniciarnos en el mundo de la narración reflexiva, a abrirnos a la expresión escrita, a perder miedos y vergüenzas, a comenzar a ver lo que somos, cómo hemos

llegado hasta aquí y descubrir porque creemos en nuestro trabajo. El DCD nos servirá para que cada vez que nos perdamos en nuestro camino, podamos recordar por qué decidimos ser maestros, por qué creemos en la Educación y por qué decidimos en concreto ser maestros de Educación Física: “El arte de escribir es el de descubrir en qué crees” (Gustave Flaubert).

En numerosas ocasiones nos olvidamos del cuerpo una vez entramos en el aula; excepto en las clases de Educación Física y los recreos, parece que no existe el cuerpo. Echando la vista atrás, en muchas ocasiones el movimiento ha sido incluso castigado en nuestro papel como alumnos y ahora, de maestros, muchos tienden a hacer lo mismo. Al igual de que nuestros alumnos son seres que tienen corporeidad, el profesorado también y este es un hecho poco conocido e incluso ignorado. Martínez (2015) señala que la ignorancia del hecho de que los profesores son seres corpóreos es, quizá, aun más palmaria que la de que los niños y niñas tienen cuerpo más allá de la educación física y el recreo.

En palabras de Lapierre (1990, 13):

Cuando se habla del cuerpo en educación, no se trata únicamente del cuerpo del niño... sino también del cuerpo del educador. Lo olvidamos con demasiada frecuencia.

Como he plasmado en los apartados anteriores y bien lo explican Martínez Álvarez y González Calvo (2018), “La identidad docente, no es una cuestión de pertenencia, sino más bien un conjunto de necesidades, valores, experiencias, sentimientos y habilidades que se forman a lo largo de la experiencia personal y profesional de cada uno”.

Como nos dice su propio nombre, el Diario Corporal Docente es una mezcla entre un diario Corporal y un Diario Docente. Respectivamente: cuando nuestro cuerpo siente y describimos y narramos las sensaciones y cuando nuestra forma de enseñar y los momentos del proceso E-A (Enseñanza- Aprendizaje), pasan a un papel primario.

Este apartado responde a la pregunta ¿Quién soy como docente? Y es otra pregunta que muchos profesores si no siguen una introspección, un análisis y reflexión en sus consecutivos años educativos, tampoco saben responder. Señala al respecto Martínez Álvarez (2015):

“La ignorancia del hecho de que los profesores son seres corpóreos es, quizá, aún más palmaria que la de que los niños y niñas tienen cuerpo más allá de la educación física y el recreo. En pocos casos se atiende a esto en la formación inicial, pese a que sea evidente en múltiples situaciones: cuando los nervios nos atenazan al hablar en público, cuando tenemos que elegir la imagen que queremos transmitir en prácticas, cuando sufrimos una afonía tras haber forzado una voz que no está acostumbrada a hablar en alto, cuando no sabemos dónde colocarnos ni qué hacer con las manos al explicar algo frente a un grupo de escolares, cuando caemos derrumbados en la cama tras la jornada escolar agotadora...”

Según mis apuntes tomados en la asignatura “Potencial Educativo de lo Corporal” (PEC)⁵ en el curso académico 2019/2020, el cuerpo docente se forma de 4 principales temáticas, estos grandes grupos nos ayudarán para más tarde poder clasificar nuestras narraciones o viñetas

1. **El cuerpo docente y la salud.** Dentro de este apartado entran los efectos que tiene dar las clases en el cuerpo docente y la salud de este: Afonías, dolor de piernas, cansancio, todo aquello psicológico que no nos permite desconectar del trabajo, la postura corporal, la higiene o el aseo personal, y la forma de ser del maestro.
2. **Comunicación corporal.** Para transmitir a nuestros alumnos, debemos utilizar todos los recursos que nuestro cuerpo nos ofrece, no solo la voz. Los gestos pueden transmitir mucho más que un mensaje. Ser profesor exige “actuar”, la expresión facial y corporal serán nuestras principales aliadas.
3. **Relaciones personales y emociones en educación.** Las emociones inundan nuestros cuerpos, esto es así en cualquier trabajo, pero en la docencia las emociones son muy importantes y sobre todo saber gestionarlas, ya que esto es lo que intentamos enseñar a los niños, ¿Cómo vamos a enseñar a gestionar a los niños sus emociones si nosotros no sabemos?. Las emociones nos pueden ayudar a conectar con los alumnos y nos

⁵ A partir de este momento cada vez que escriba las siglas PEC, me refiero a la asignatura “Potencial Educativo de lo Corporal” del curso académico 2019-2020 cursada con Lucio Martínez Álvarez.

llevan a conocerlos mejor.

- 4. Construcción de nuestro yo corporal y nuestra imagen como docentes.** Las 3 anteriores partes nos llevan a la construcción del “Yo docente”. Somos cuerpo y nuestro cuerpo es lo que hemos venido construyendo durante toda nuestra vida, para conocernos debemos molestarnos en ver lo que siente nuestro cuerpo ante determinadas situaciones y a partir de ello construir otra dimensión de nuestro cuerpo: El docente. Para poder llegar a esto tenemos dos antecedentes fundamentales: La biografía corporal y el Diario Corporal Cotidiano.

Abardía (2014:90) se refiere a Levy (1992) cuando dice que "el movimiento refleja los estados emocionales de la persona y cambios en estos movimientos llevarán a cambios en la psique, promoviendo el crecimiento personal y la salud".

Observamos con esta afirmación que la realización del DCD colaborará para la salud docente, el control de las emociones y colaborará al crecimiento personal y docente, tratando de esta forma 3 de las grandes temáticas del DCD: Cuerpo Docente y Salud, Relaciones personales y emociones y la construcción del yo corporal y docente.

Nos quedaría hablar sobre la expresión corporal. Como docentes concebimos el papel de comunicadores y como dice Watzlawick et al. (1983) “Es imposible no comunicar, aunque sea inintencionadamente”.

Villada (1999, pp. 55) afirma que todos los seres humanos somos expresión. El cuerpo de cada uno de nosotros es el eje de la expresión y los docentes somos cuerpo, todos lo somos, por lo cual la expresión corporal pasa a formar otro de los grandes temas para este DCD.

Quiero finalizar este apartado con las palabras de Martínez (2015): “También nosotros, adultos, tenemos curvas de intensidad corporal (de actividad y calma) que deben alternarse a lo largo de la jornada escolar y a lo largo de los ciclos semanales o escolares". Quien vivencia un ciclo en un colegio se da cuenta de ello. Unos días estás contento, otro cansado, otro sin fuerzas, y muchos días pasas por todas las fases en las 5 horas lectivas y podremos analizar cada elemento gracias a la elaboración del DCD, ¿Qué me ha llevado a cada sentimiento?,

¿Por qué he actuado así?, ¿Qué causa que esté así?

4.2. CARACTERÍSTICAS Y FASES DEL DIARIO CORPORAL DOCENTE

El Diario Corporal Docente cuenta con tres fases de elaboración progresivas, que paso a explicar a continuación. Es importante aplicarlas de forma progresiva, según expongo.

4.2.1. FASE 1: ESCUCHA CORPORAL Y NARRACIÓN DE VIÑETAS

Las personas presentamos una gran dificultad de prestar atención a nosotros mismos como sujetos. Hay mucha atención entre profesores de EF a aspectos ‘objetivos’ como pueden ser el control de peso, de pulsaciones, ingesta de alimentos... pero no tanto a lo que nos pasa por dentro, con nuestras sensaciones, emociones y sentimientos, que es en lo que consiste la escucha corporal.

Narrar es una capacidad y habilidad que tenemos los Seres Humanos, que comenzamos a desarrollar una vez comenzamos a hablar o escribir. Comenzamos a narrar cuando desarrollamos el habla y somos capaces de formular y contar historias y hechos ocurridos con detalles. Narrar es una forma de expresión y comunicación, al igual cantar o bailar. Podemos diferenciar la narración oral de la escrita, en este TFG la narración a la que nos referiremos será la escrita.

Saber narrar es la parte más importante del Diario Corporal Docente, como bien indica Bores (2006): “Lo escrito en el cuaderno, se convierte en una prueba del proceso”. Si no escribimos, las palabras se las lleva el aire, y no tendremos ningún dato que analizar.

El objetivo de plasmar cada sentimiento de la viñeta por escrito es que otra persona que lo lea, solo a partir de lo que lee, sea capaz de teletransportarse a la piel del narrador. Incluso que tú mismo cada vez que vuelvas a releer tus fragmentos seas capaz de volver a vivirlo por un momento.

Según Gil Cantero (1999), para un docente, narrar todo aquello autobiográfico puede significar:

A) Proporcionar significado a la experiencia temporal y a las acciones personales.

B) Sintetizar las acciones y los sucesos cotidianos en unidades de episodios.

C) Estructurar los sucesos del pasado y planear los sucesos del futuro.

Pero para que estos objetivos se cumplan, las narraciones deben ser escritas de una manera en la que se eviten errores que dificulten su meta como variabilidad, detalles o el foco en la experiencia corporal. Para ello, se cuenta con un tutor que orientará nuestras narraciones hacia un camino mejor donde se puedan cumplir los objetivos.

Pero... ¿Si no contamos con tutorización?

Para ello en la propuesta práctica enumero una serie de errores personales, a los que se podrían añadir muchos más, ya que me reitero: los errores enumerados son personales. Y además propongo otra alternativa que podría complementarse con la lectura de los errores recopilados en este TFG.

Narrar se convierte en una travesía en la que una persona se puede encontrar con muchos caminos erróneos: no encontrar momentos dentro de la jornada laboral para narrar, no escuchar al cuerpo, no encontrar momentos para reflexionar, olvidar lo que se ha sentido, no apuntar pequeños detalles en el cuaderno docente, que es una parte fundamental para acordarse de momentos que narrar, etc. Son algunos de los obstáculos que muchas personas encontrarán para narrar.

Narrar supone una constancia y un trabajo continuo de mucha perseverancia, paciencia y dedicación. Un trabajo diario que no podemos pasar, ya que según pasan los días, los detalles más importantes acaban convirtiéndose en olvidos. Como indican Cordero, S. y Mengascini, A. (2018). :

“Estas experiencias y narraciones permiten la manifestación, en toda su complejidad y conflictividad, de los aspectos más humanos, de todos los sentimientos, saberes, ignorancias, dudas y dificultades que aparecen alrededor de la iniciación en el oficio de enseñar.”

Rescatar los momentos corporales durante nuestra labor como docentes tiene un objetivo fundamental: El autoconocimiento. Pero no basta solo con narrar, también hay que analizar.

4.2.2. ANALISIS Y CATEGORIZACIÓN DE LAS VIÑETAS

Recopilar viñetas focalizadas en lo corporal, nos da la opción de leer lo escrito, analizar qué nos ocurre, reflexionar, plantearnos cambios, incluso extraer datos para realizar estudios, como es el caso de este TFG.

Una parte de este análisis es establecer un título que describa algo, que simplemente con leer el título nos pueda indicar sobre lo que va a tratar la viñeta.

Al lado del título, categorizamos la viñeta, es decir la incluimos dentro de una de las temáticas explicadas en el apartado 4.1, dependiendo de lo que narra la viñeta, abordará temas de emociones, expresión corporal, de salud o de imagen docente. La viñeta puede abordar varios de ellos, ya que están conectados continuamente, pero uno tomará siempre el protagonismo y nosotros debemos saber identificarlo.

4.2.3. ANÁLISIS Y REFLEXIÓN

La segunda parte el análisis consiste en indagar entre nuestras palabras y analizar y reflexionar sobre ellas, los maestros somos personas reflexivas, o debemos serlo, por lo que esta fase nos ayudará a desarrollar este rol.

Trata de relacionar con nuestro ser más profundo y vincular por ejemplo, con aspectos de nuestra BC o DCC.

Según Gervilla Castrillo. (2000), al que menciona Estrella A. (2009) en su artículo, define el análisis axiológico como:

“Un conjunto de técnicas de análisis que, de modo sistemático y objetivo, nos permite el conocimiento en profundidad de los valores presentes en cualquier universo, así como su modo de presencia (expresa o implícita, fuerza o jerarquía, obligatoriedad u optatividad...)”

Por lo que analizar nuestros escritos nos abrirán espacio a conocernos mejor, si tan solo

escribiéramos y no analizáramos, no aprenderíamos sobre nuestros valores y con ellos, sobre nosotros mismos.

4.2.4. TUTORIZACIÓN

El Diario Corporal Docente surge como una herramienta de evaluación en la Facultad de Educación de Palencia, en dos asignaturas concretas: Prácticum II y Potencial Educativo de lo Corporal. Por ello, los alumnos que realizan dicho diario, cuentan con una tutorización de las entregas que realizan, aproximadamente con periodicidad quincenal.

Una vez se entregan las narraciones al tutor, este te las devuelve corregidas con comentarios, como podemos ver en el (*Anexo 1*). Esta tutorización continua cobra varios sentidos:

-El primero: “Obligar” de alguna manera al alumnado a no dejar esta herramienta de lado, de forma que no lo realicen el último día antes de la entrega, ya que no tendría ningún sentido inventarlas.

- El segundo: Poder orientar al alumnado, de forma que se vaya dando cuenta de sus errores, que aprenda a orientar bien las viñetas hacia un foco claramente corporal,

En mi TFG, en el apartado 6, “propuesta didáctica”, en el apartado denominado: ¿Qué hacer sin tutorización? Intentaré ofrecer alternativas para quién no haya tenido esta posibilidad de aprender a realizar el DCD junto a un tutor.

4.3. PROBLEMÁTICAS DEL EDUCADOR FÍSICO

Al igual que en el resto de profesiones existentes, el lado laboral siempre afecta a nuestro lado personal y viceversa, aunque intentemos que no ocurra así, es algo psicológico que no depende de nosotros.

Como referencia para representar este hecho, la película “Tiempos Modernos” de Charles Chaplin realizada en 1936, nos enseña cómo los trabajadores de una cadena trabajan tanto y hacen el mismo movimiento durante tantas horas, que se llevan este movimiento del trabajo a casa, realizándolo continuamente en sus horas no laborales.

Como podemos ver el trabajo forma parte de nuestro día a día, y nuestro día a día forma parte

de nuestro trabajo, llevándonos a situaciones particulares que denomino “Problemas del educador físico”. Los profesores de EF pasamos todo el día en movimiento, esto puede conducir a un cansancio mayor que el del maestro tutor, puede llevarnos a problemas de espalda, a dolores musculares, a una necesidad de movimiento excesiva, nos expone a un mayor número de situaciones adversas que causarán diferentes sensaciones dentro del mismo cuerpo, etc. Incluso pueden ser problemáticas derivadas por la imagen que transmite el docente especialista o la imagen que se le exige socialmente más que a otro tipo de especialistas.

Es un hecho observable en los colegios el que muchos docentes de EF se pasen a otros puestos laborales como tutores o equipo directivo, debido a la repercusión sobre sus cuerpos y la auto-exigencia de esta profesión y especialidad.

Según Martínez C. (2009):

“La Psiquiatría y Otorrinolaringología, aparecen como las ramas médicas que cuentan con más profesionales de la enseñanza entre sus principales pacientes. Las dolencias de la faringe constituyen una enfermedad docente por excelencia. Pero si se suman las afecciones de neurología y psiquiatría, temas de salud mental es una de las mayores causas del absentismo laboral de los profesores, y la principal si se tiene en cuenta su duración”

El cuerpo de los docentes especialistas de Educación Física se lleva al límite en muchas ocasiones de la jornada laboral, ya que a este se le exige un trabajo en el que se requiere más movimiento, fuerza o sobreesfuerzos que en otras especialidades: Mover materiales pesados, correr, agacharse continuamente, cambios de temperatura, mantenimiento continuo de estado de alerta para controlar y prevenir riesgos de los grupos, etc.

Existe un síndrome llamado “*Burnout*” que afecta en la motivación y el bienestar de las personas trabajadoras, este síndrome les lleva a estar cansados de sus trabajos, tanto a nivel psicológico y mental, como físico, emocional y social. Este sentimiento negativo en muchas ocasiones lleva incluso a la despersonalización, según afirman Guedes y Gaspar (2016). Este síndrome lleva a muchos trabajadores a un estrés muy elevado que les conduce muchas bajas

laborales.

En el estudio de Cerezo, Sánchez et al. (2011), se mencionan las dos las competencias que más se valoran en los profesionales de los maestros de Educación Física expresadas por estudiantes: “Capacidad de relación necesaria entre la actividad física con los hábitos de higiene, posturales y de salud” y “Promover hábitos y estilos de vida saludable estableciendo transversalidad con todas las áreas del currículo”.

Por lo que podemos analizar, estas competencias más valoradas, se basan en transmitir a través del ejemplo, lo cual para el especialista físico, supone mucha responsabilidad, ya que los alumnos se fijan en él y toman su ejemplo para adquirirlas y quizá conlleva a una problemática para el educador, ya que cae sobre su cuerpo una responsabilidad de muy grande de manera indirecta de transmitir valores que a otro especialista no se le exigen de la misma manera.

En este apartado se hace fundamental hablar sobre la “identidad docente”. Esta identidad no es única ni exclusiva, ni algo que todos los profesores tengan que construir por igual. Cada maestro va construyendo la suya a lo largo del paso de los años, que junto a la identidad corporal y personal, formarán la figura total del docente.

La identidad docente es como la firma que plasmamos en el DNI, es lo que nos va a definir una vez la construyamos para toda la vida, pero siempre abierta a cambios, puesto que los años pasarán e iremos evolucionando con ellos. Además de haber muchos cambios en nuestras vidas que afectarán de una forma u otra.

Esta identidad hará que cada educador físico desarrolle unas problemáticas u otras que le afectarán a la hora de dar clase, en el desarrollo de este trabajo analizaremos las problemáticas que la especialidad y su exigencia han causado en mí misma.

4.4. NARRACIÓN PERSONAL AUTOBIOGRÁFICA

La narración autobiográfica es un tipo de narración a través del cual contamos una vivencia propia en la cual, nosotros, quienes lo contamos, somos los protagonistas de la narración y narramos los hechos según nuestros sentimientos y concepciones personales.

Un ejemplo de autora autobiográfica, profesora de profesores de Educación Física, es el de Carmina Pascual Baños. En 2003 escribió un artículo con su propia historia de vida, en la cual podemos identificar escenas que podrían formar parte de viñetas que corresponderían a la BC, DCC o al DCD. A lo largo del artículo se plantea muchos asuntos personales que pueden dar cabida a muchas investigaciones. Por ejemplo en la página 27 narra cómo ella quería aprender a enseñar, pero sus compañeros tenían interés en practicar actividades físicas y no aprender a ser maestros. A pesar de que ella narra su propia vivencia nos abre puertas a pensar ¿Los educadores de EF prefieren hacer actividad física? ¿O prefieren aprender a enseñar? Te lleva a reflexionar también sobre tus vivencias: Hay ocasiones en las que a los especialistas en Educación Física nos encantaría estar dentro del juego con el alumnado, y no visualizarlo desde fuera ¿Tenemos más necesidad de movimiento? Podría abrir otras puertas diferentes como puede ser ¿Hay vocación de maestros, o simplemente esas personas querían disfrutar y pasarlo bien mientras sacaban un título?

Como se puede observar, a partir de una vivencia que cuenta la autora de este artículo desde su propia vivencia, otros pueden sacar temas a investigar, no es algo cerrado, se dejan muchas puertas abiertas. Bruner (1994) plantea que en la narrativa resulta central la significación e interpretación, habiendo múltiples formas posibles de significación de los eventos.

Todos los documentos antecedentes al DCD, la biografía corporal y el Diario Corporal Cotidiano, llevan también a una narración autobiográfica y personal. Ésta conlleva tiempo, reflexión, esfuerzo y capacidad de plasmar con las palabras apropiadas lo que se sentía en cada momento, pero conocerse a uno mismo, a pesar de que conlleva mucho tiempo, a largo plazo, incluso a corto, acaba siendo muy efectivo. Te ayudará a solucionar problemas personales, te quitarás muchas cargas que necesitas librar como maestro. Los maestros, deben intentar no ir con una mochila de cargas personales, porque todo aquello personal, acabará afectando a lo profesional. Escribir puede ayudar a convertir lo negativo en algo positivo, a aprender de las experiencias de la vida y a cambiar la visión general y que todo aquello que vaya a afectar en nuestro lado personal o docente que tenga que ver con el otro, sea lo más positivo posible.

Crossley (2007) plantea que la perspectiva narrativa en psicología se constituye en un punto

medio entre las visiones realistas de la identidad en que existe un sí mismo preexistente a toda interacción con otros, y las visiones socio construccionistas que plantean que el sí mismo depende del lenguaje, y el contexto. ¿Por qué no somos iguales como maestros que en nuestro día a día? ¿Qué nos diferencia? ¿Qué relaciones hay?

5. METODOLOGÍA

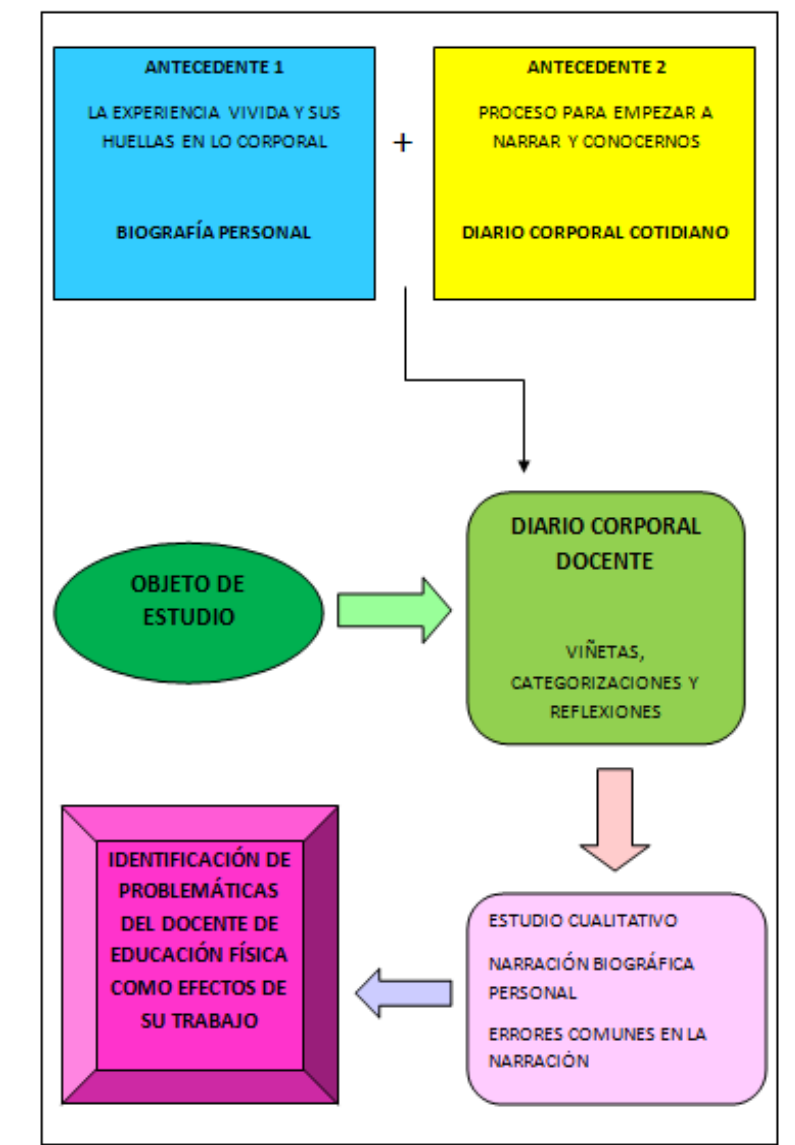
Como parte de mi formación profesional y académica realicé el DCD y la BC en mi tercer curso del Grado en Educación Primaria, para posteriormente, en este Trabajo de Fin de Grado poder utilizar como herramienta de trabajo el DCD.

La base de este estudio es mi Diario Corporal Docente, (*Anexo 1*) realizado en este curso académico 2020/2021, herramienta utilizada en cuarto curso en la especialidad de Educación Física, en el “Prácticum II”, en la Universidad de Valladolid, facultad de Educación de Palencia, Campus “La Yutera”.

Mi Diario Corporal Docente en el que se entra este proyecto, está escrito en el curso académico 2020-2021, basado en experiencias corporales vividas en un colegio de entidad pública de Educación Infantil y Primaria. A partir de las correcciones realizadas por mi tutor, la categorización de viñetas y su análisis, extraigo los errores frecuentes en la elaboración del DCD y además investigo sobre problemáticas de los docentes en prácticas de Educación Física como consecuencias de las clases en sus propios cuerpos. Estudio problemáticas en mí misma y luego a través de una encuesta realizada a mis compañeros de seminario, con características comunes a mí.

Para poder poner en una situación real de cómo es el DCD completo: Cuenta con tres viñetas semanales. El periodo del Prácticum II contaba con 13 semanas, por lo que mi DCD se compone en un total de 39 viñetas.

A continuación adjunto un esquema en el que presento los antecedentes y el proceso de elaboración para este proyecto.



5.1. LA BIOGRAFÍA CORPORAL

Detrás de cada profesional, hay una persona con su historia de vida.

Con el paso del tiempo, la cultura en la que vivimos, nuestra familia o nuestro entorno, construimos nuestras respuestas corporales ante los estímulos; los gestos que hacemos con la cara o con el cuerpo, nuestra postura corporal, la forma de mirar, lo que sentimos, cómo nos movemos... Todas estas respuestas a los estímulos tienen sus porqués, nada es casual.

Cada uno de nosotros crecemos en un lugar determinado, dentro de circunstancias diferentes, con familias diferentes y según *Manzano (2013)* el cuerpo se desarrolla dentro de un contexto espacial, temporal, histórico y cultural que me lleva a afirmar que el cuerpo no solo responde

a patrones naturales, sino que está construido socialmente. Con todo esto quiero decir que acabamos siendo lo que somos, debido al contexto en el que crecemos y nos desarrollamos, todo influye.

Para comprender este hecho, principalmente debemos conocer que la idea de corporeidad (somos cuerpo) es una reacción a la idea dualista (tenemos cuerpo). Según Grasso y Errasumospe (2005), la idea de corporeidad “forma parte de nuestra identidad y nos hace únicos como personas y como grupo.

Con esto quiero decir que nuestro yo personal afectará de diferentes maneras al profesional y viceversa, incluso llegando a cambiar el uno al otro.

Dos ejemplos personales reforzarán esta síntesis:

- Personalmente era una persona con poca paciencia. Como maestra en mi lado profesional tengo mucha paciencia. A día de hoy en lo personal tengo más paciencia, porque la he desarrollado en lo laboral y me ha afectado a lo personal.
- En mi vida personal no he sido nunca cariñosa y como maestra soy muy cariñosa. Al final con el paso del tiempo y la construcción de mi figura docente tras los dos Prácticum, lo profesional ha hecho que mi lado personal cambie.
- Personalmente soy muy perfeccionista desde pequeña y esta faceta mía hace que muchos aspectos de la clase los lleve al perfeccionismo. Por ejemplo a la hora de colocar aros deben estar perfectamente alineados.

Nuestra forma de ser irá cambiando en función de las huellas de lo corporal, todo aquello que vivamos influirá en lo que somos o seremos.

Por todo lo expuesto con anterioridad, es una labor fundamental y principal, que un docente aprenda a escuchar a su cuerpo y a través de él intente traer a su memoria una reflexión de su pasado basado en lo corporal. Para rescatar estas huellas es necesario realizar la Biografía Corporal. Un docente no se hace sin un pasado, sino que parte de él e interacciona a raíz de las huellas que nos ha dejado. Para acceder a estas huellas corporales, y poder así entender

mejor quienes somos a partir de qué hemos sido, utilizamos, entre otras herramientas, al biografía corporal.

La biografía consiste en una serie de viñetas que narran cómo hemos ido construyendo lo que somos a día de hoy. No hay un número concreto de viñetas a narrar, sino todas aquellas que consideramos que nos han marcado un antes y un después en nuestras vidas, focalizándolas en nuestro tema principal: el cuerpo.

En este apartado es cuando nace la “corporeidad”, que en palabras de Van Manen (2003), significa lo siguiente:

La 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. En nuestra presencia física o corporal desvelamos algo sobre nosotros mismos, pero también ocultamos algo, no necesariamente de un modo consciente o deliberado, sino más bien a pesar de nosotros mismos.

Todo lo expuesto, justifica el porqué es importante la confección de la BC como preámbulo a la elaboración de un Diario Corporal Docente, primero debemos conocer lo que somos y de dónde venimos. La realización de nuestra biografía nos permitirá habitar recuerdos pasados, pero para ello primero debemos reflexionar, seleccionar momentos y después describirlos y analizarlos. Lo más importante es que el cuerpo sea la columna vertebral de este antecedente, centrarnos en lo que sentíamos.

5.2. DIARIO CORPORAL COTIDIANO

La cultura corporal está presente en nuestra vida cotidiana como afirma Barbero (2006). Este autor nos cuenta cómo en la actualidad el cuerpo ha tomado un lugar central, está dotado de nuevos poderes que inciden en la vida cotidiana y afecta en cada ámbito de la vida cotidiana: relaciones, vida familiar, trabajo, etc.

La elaboración de este DCC es fundamental para una de las categorizaciones principalmente

del DCD, la número 4: “Construcción del yo corporal y el yo docente”, este apartado responde a la primera, el “yo corporal”. Con lo cual afirmamos que sin antes haber realizado un DCC, no podemos meternos en la elaboración de un DCD, primero necesitamos reconstruir y analizar nuestro yo corporal y progresivamente iremos al profesional. ¿QUIÉNES SOMOS? Es una pregunta a la que pocos saben responder. Cómo pretendemos entonces empatizar con 200 niños que van a pasar por nosotros cada día, cómo pretendemos enseñarles, ayudarles, conocerles, si no nos conocemos a nosotros mismos.

En palabras de Martínez Álvarez y González Calvo (2016), prestar atención al cuerpo docente nos puede ayudar a comprender mejor lo que supone la profesión, la manera en la que afrontamos los múltiples perfiles que tienen y cómo se conjugan entre sí. Al igual que todo lo pasado deja huellas en lo corporal, la experiencia corporal de lo cotidiano se encarna en el cuerpo y queda inscrita. Llegará un momento en que lo que escribimos en la actualidad sobre el yo corporal, comience a formar parte de ese pasado y se convierta en Biografía Corporal. Ver las reacciones y sentimientos de nuestro cuerpo a lo largo de un día normal y corriente y narrarlos es el objetivo de este DCC. Además el Diario Corporal Cotidiano es un antecedente que nos enseña a narrar para posteriormente poder realizar el Diario Corporal Docente, con él comenzamos a narrar, analizar y reflexionar.

¿Quiénes somos? Somos lo que hacemos, nuestros hechos y esto es todo lo que reflejaremos en el DCC. Saber quiénes somos nos ayudará a ser mejores con nosotros mismos y los demás, por ello es una herramienta fundamental como antecedente al DCD para un maestro.

5.3. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA COMO METODOLOGÍA

Este trabajo se basa principalmente en un estudio realizado a través de una metodología cualitativa, según mis apuntes de la asignatura “Métodos de investigación e innovación en Educación” cursada en 2019 con María del Carmen Herguedas Esteban, puedo describir este tipo de investigación con las siguientes características:

- Con frecuencia se regresa a las fases previas. En el DCD escribimos las viñetas y para poder realizar el estudio continuamente volvemos a ellas para realizar fases posteriores.

- Es flexible, el marco es abierto por lo que siempre aparecerán nuevas ramas para seguir. El DCD tiene 4 categorizaciones, pero las posibilidades que te da cada una de ellas es abierta e infinita.
- Inmersión y sensibilización con el ambiente o entorno en el que se lleva a cabo el estudio. El DCD de nada serviría si no nos sumergimos dentro de nuestras entrañas, estar cómodo y sensibilizado con el entorno, hace más fácil esa inmersión.
- Las preguntas de investigación no siempre son definidas ni contextualizadas por completo. En el DCD hay veces que abrimos espacio a preguntas que no se terminan de contestar, ya que ha supuesto algo para ti, pero no conoces lo que podría significar para otra persona, por lo que se dejan abiertas a posibles respuestas diferentes.
- Se realiza en ambientes naturales. Un colegio y el transcurso de las clases es algo natural, un ambiente que tomará su transcurso y sobre el que no podrás controlar muchas situaciones.
- Los significados extraídos serán de los participantes. En este caso la única participante soy yo, y los resultados serán significativos solo para mi persona, no tiene porque causar un hecho lo mismo a otro docente especialista que a mí
- El resultado no se reproducirá a valores numéricos.
- Busca la comprensión del fenómeno investigado de forma subjetiva, bajo las creencias, sentimientos y experiencias de una persona, que no se globalizan a otras.

Como podemos observar, cada una de las características anteriores demuestra que el Diario Corporal Docente sigue el enfoque cualitativo además de juntarse junto a otras herramientas como la narración autobiográfica que narro en el siguiente apartado.

Según Bunge (1985), la actividad de analizar los datos cualitativos es una actividad que implica un conjunto de manipulaciones, transformaciones, reflexiones y comprobaciones realizadas a partir de unos datos para extraer el significado relevante para un problema de investigación.

Mc Millan en 2005 también nos explica que es un proceso sistemático de selección, categorización, comparación, síntesis e interpretación que da explicaciones a un fenómeno de interés.

Desde la explicativa de mi TFG, el problema de investigación vendría a ser el Diario Corporal Docente, en él escribo las viñetas a través de una narración personal y tras realizar esta narración vienen las fases explicadas en los apartados anteriores: Primero reflexionar sobre lo escrito para después poder categorizar la temática de cada viñeta, más tarde comparar unas con otras, poder ver los temas más mencionados, diferenciar que te causan unos y otros, hacer un resumen de todo lo ocurrido y por último explicar qué ha ocurrido en tu interior y saber porqué.

6. PROPUESTA PRÁCTICA

En este apartado, hablo sobre las fases de elaboración de mi propio Diario Corporal Docente. Cuento progresivamente el paso a paso, de una forma muy detenida y con todos los detalles. Como se podrá observar, pongo ejemplos extraídos de mis propias elaboraciones y propongo dos pasos importantes antes de finalizar el DCD: El repaso y una alternativa a la que denomino: ¿Qué hacer sin tutorización? Para que todas aquellas personas que no cuentan con una supervisión, puedan tener alternativas y facilidades para la realización de su propio Diario Corporal Docente.

6.1. LA ELABORACIÓN DEL DCD

¿Cómo elaborar el DCD? Este apartado narrará los pasos seguidos para la elaboración de mi Diario Corporal Docente. Existe una estructura concreta de elaboración para conseguir que el DCD cumpla su función como herramienta que nos ayude a conocernos.

Hay errores muy comunes en su elaboración, los cuales narraré para ayudar a personas que lean este proyecto a realizar sus propios diarios sin cometer los errores que yo misma he cometido en el mío. ¿Por qué hago este apartado? Porque tengo la suerte de contar con un tutor que me corrige y me guía de forma que oriento mis viñetas hacia un autoconocimiento, pero muchas personas pueden realizar sus DCD sin contar con ningún tipo de tutorización o ayuda. De esta forma plasmando mis pasos a seguir orientada por un tutor y describiendo los errores más comunes, puedo ayudar a que lectores de este proyecto eviten errores y puedan conseguir un autoconocimiento en la elaboración de su propia herramienta.

Partimos de la base en la que en este apartado la Biografía Corporal y el Diario Corporal Cotidiano, estarían ya elaborados y nos centramos únicamente en la explicación del DCD.

6.1.1. ENCONTRAR SITUACIONES PARA NARRAR

Como bien dice Martínez (2014) para poder realizar esta parte, debemos prestar atención a nuestra escucha corporal.

Es una parte muy compleja, ya que los docentes de Educación Física contamos con muchos estímulos en nuestra clase, tenemos muchos alumnos en continuo movimiento y estás bajo la responsabilidad de muchos cuerpos, pero dentro de este parámetro, debemos aprender a no solo observar a nuestros escolares, sino ver lo que cada situación y momento causa en nosotros mismos. Además, los profesores de Educación Física como explico en el marco teórico, estamos acostumbrados a observar aspectos más objetivos y exteriores que a lo que se refiere la escucha corporal: emociones y sentimientos que tenemos y debemos captar ante determinadas situaciones.

Estos momentos debemos captarlos, anotarlos para no olvidarnos y redactarlo a diario, ya que si lo dejamos para otro momento, las sensaciones perderán toda su esencia y no sabremos describirlas bien. Como un profesor está atento a otras cosas, no puede parar y escribir. Pero existen estrategias como: mensajes cortos, palabras clave, buscar un tiempo al acabar la clase...Para luego con más tiempo y profundidad encontrar un momento destinado a redactar una viñeta que reconstruya lo que ocurrió.

En la narración podemos recurrir a elementos como las metáforas corporales (*Anexo 2*), las cuales con menos palabras hacen describir mejor una situación o sentimiento, “*menos es mas*”, solemos decir en muchas ocasiones y aquí es una en la que este dicho cobra mucho sentido. O podemos viajar también al origen de las emociones (dónde surgen, en qué parte de nuestro cuerpo, qué notamos, por qué partes viaja) lo que Abardía, como señalan mis apuntes tomados en la asignatura “Expresión y comunicación Corporal” (2020) denominaría como “Mapa emocional” (*Anexo 3*).

6.1.2. TÍTULO – CATEGORIZAR

La primera parte de análisis consiste en encontrar el tema central de la viñeta, y elaborar un título que en pocas palabras, resuma lo que la viñeta explica. El título es fundamental para después poder categorizar, para después sacar datos. Por ejemplo, gracias a mi categorización, me di cuenta de que los datos de este proyecto los extraía principalmente de viñetas sobre salud o cuerpo docente.

Ejemplos extraídos de mi DCD:

- **“LA VOZ” 10/03/2021:** Sin leer la viñeta, este título revela que vamos a hablar sobre nuestra herramienta principal, algo que hemos notado en ella y seguramente afecte a nuestra salud (afonías) o a nuestro cuerpo docente (tono, timbre, etc).
- **“ENERGÍA” (22/03/2021):** De nuevo en este título observamos que la energía del docente se va a ver afectada en la narración y nos da dos opciones de nuevo, que sea respecto a su imagen docente (se ve cansado y no sabe disimularlo) o se encuentra mal debido al cansancio, y hablaríamos de salud docente.

En estas dos viñetas podemos observar cómo tan solo con extraer un título, de 4 categorizaciones posibles, el título reduce a dos. Podría haber un lector interesado en buscar una viñeta que hable de una categoría concreta y simplemente con un buen título, podemos facilitar el trabajo de ese lector.

6.1.3. ANÁLISIS, REFLEXIÓN: ERRORES Y PROBLEMÁTICAS

Este apartado es el que sustenta los datos de este TFG, ya que se han extraído a través de la fase de análisis de mi propio Diario Corporal Docente.

Continuamos dentro de la fase dos. Indagamos dentro de nuestro escrito para dar porqués a nuestras preguntas, dar respuesta a emociones y sentimientos y dar un sentido a todo lo que pasa, nada es por casualidad.

En esta parte es donde pueden entrar en juego la BC y el DCC, ya que nuestra persona influirá en nuestra persona docente, estos dos antecedentes darán respuesta a muchas de nuestras preguntas y estarán en continua vinculación con el DCD.

Gracias a este apartado he podido dame cuenta de los múltiples usos que te puede dar

el Diario Corporal Docente.

Este análisis da varias opciones:

- ✚ **Analizar mientras escribimos.** En muchas de mis viñetas se puede observar que dentro de la propia narración hay partes de análisis. Podemos ver subrayado en amarillo cómo analizo el porqué tienen confianza conmigo, cómo analizo mis dos dimensiones corporales que influyen en la viñeta de mi biografía corporal,

“EL PAVO” (18/02/2021)

Hoy me he enfrentado a lo que más temor me causaba; la clase de sexto. Indago dentro de mí y pienso si es normal tener este sentimiento hacia una clase de niños: ¿Les suele pasar a los profesores con los más mayores? Me siento incómoda teniendo este “efecto Pigmalión”, pero es lo que siento, no puedo ocultarlo. Las prácticas del año pasado fueron con alumnos más pequeños, 6-7 años, y son muy inocentes pero los de sexto ya tienen medio pie en el instituto, y sentirse mayores les da confianza consigo mismos.

*La confianza que muchos de ellos pueden tener en mí, ya que he sido su **monitora** fuera del colegio, puede hacer que en vez de cogerme la mano, me cojan el brazo entero y se tomen demasiada confianza. Y así ha sido, aunque imagino que pronto se acostumbrarán a verme de profesora.*

*Aquí surgen **dos dimensiones corporales**; está la **María monitora**, que es divertida, les da confianza, juega con ellos, les hace reír, les cuida... Y está **la María que ahora es profe**, que es muy diferente a ser monitora, ahora no vengo a entretenerlos, vengo a aprender y enseñar. Es una cuestión muy fácil para entenderlo nosotros, pero ellos ven una sola **María unificada**, la que conocen desde hace muchos años que ahora está en el colegio “de infiltrada”.*

- ✚ **Analizar al final de cada viñeta.** Esta es la parte a seguir de una persona que está comenzando a realizar el DCD, para aprender a distinguir las fases. De esta forma se realizaban los análisis en la asignatura Potencial Educativo de lo Corporal. Parte por

parte, fase por fase. Y es la idea aconsejable para comenzar a realizarlo.

El ejemplo de la viñeta anterior analizada así sería:

[VIÑETA....]

ANÁLISIS:

“Esta viñeta corresponde a la imagen docente y como afectan otras partes de nuestra persona a esta,

Además podemos encontrar otro de los errores comunes a la hora de describir situaciones corporales. Cuando hablamos de situaciones corporales, son propias, no comunes a otras personas. NO podemos describir lo que creemos que siente otra persona, ya que no estamos dentro de su cuerpo para saberlo. Nos debemos centrar en nuestra propia corporeidad y dejar de lado la de otras personas.

En esta viñeta hablamos sobre nuestra biografía corporal, cuento una formación anterior a la de ser maestra, analizo como se enfrentan estas dos dimensiones que forman parte de mi, analizo el miedo a los niños más mayores del colegio, que se puede deber a que no tengo buenos recuerdos de mi pre-adolescencia, doy nombre a lo que hago: poner etiquetas “efecto Pigmalión” algo que los maestros tendemos a hacer con demasiada normalidad, ya que juzgamos sin conocer y es un estilo de vida en nuestra sociedad”.

6.1.4. REPASAR

Con el objetivo de identificar errores cuando no se tiene ningún tipo de tutorización, se deben leer varias veces las viñetas descritas con el objetivo de evitar errores ortográficos, repeticiones, no entrar profundamente en la emoción, no centrarnos en temas corporales ni de EF, etc.

He de recordar que para poder dar el uso adecuado a esta herramienta, debemos aprender a

manejarla. Cuando una persona escribe sobre algo, yo en este TFG, un escritor un libro, etc. debe leer y releer continuamente su trabajo para comprobar si lo que escribe tiene sentido o no y mejorar, siempre podemos mejorar y a raíz de esforzarnos acabaremos haciendo las cosas bien.

Es fundamental centrarnos en el cuerpo, debemos hacer un viaje a lo más interno de nosotros mismos, incluso olvidando lo que existe fuera, solo queremos analizar y para ello debemos concentrarnos en nuestro propio ser. Esta fase de repaso la realizaremos durante todas las fases: 1,2 y 3.

6.1.5. ¿QUÉ HACER SIN TUTORIZACIÓN?

En este TFG propongo dos alternativas ante la falta de un tutor que nos acompañe en el proceso de elaboración del DCD, corrigiéndonos errores u orientando nuestras viñetas hacia un esquema más corporal.

Ante esta falta de tutorización planteo dos alternativas:

- Buscar un compañero maestro interesado en la realización de esta herramienta para mejorar como docentes e intercambiarlo semanalmente, de forma que uno pueda corregir al otro. “Más valen dos que uno” y siempre está bien tener visiones, puntos de vista y opiniones diferentes con los que poder contrastar.
- Leer los errores que indico en este TFG en el apartado 7 sobre los resultados obtenidos, en concreto el apartado 7.1, sobre los errores en la elaboración. Que podrán guiar a personas a saber cuáles son algunos fallos en la narración de viñetas, errores estudiados del análisis de los comentarios realizados por mi tutor en mi DCD.

7. RESULTADOS

Cuando seleccioné este tema a desarrollar para mi TFG, no tenía una orientación definitiva hacia dónde desarrollar mi trabajo. Cuando comencé las prácticas y comencé a elaborar mi Diario Corporal Docente y observé mi cuerpo, me di cuenta de que ser profesora especialista de Educación Física tenía unas consecuencias corporales observables a primera vista: mayor

cansancio, contracturas, mal olor, etc. Fue entonces cuando decidí investigar y sacar datos de las propias problemáticas que había vivenciado como especialista en formación de Educación Física.

Además, cuando mi tutor Lucio Martínez me comenzó a realizar “Feedbacks”, correcciones y comentarios a mis viñetas, me di cuenta de que no sabía narrar bien del todo, que tenía muchos errores. Me planteé si seguir con este tema de trabajo: ¿Cómo voy a hacer un TFG de algo que no sé hacer bien?

Tras reflexionar mucho pensé: “No hay mal que por bien no venga”. Al igual que yo, pensé que seguramente hubiera muchas otras personas que tampoco supieran como escribir sus propias viñetas, así que decidí elaborar una lista de errores analizados en mi propio Diario, para cumplir con el objetivo número 5: *Proporcionar a personas no tutorizadas una recopilación de posibles errores de elaboración para realizar su propio DCD*. Con el objetivo de ayudar a que escriban mejor, para que consigan una herramienta (DCD) mucho más útil y puedan ver algunas de las cosas que están mal en la elaboración de las viñetas o tener accesorios que les ayuden a escribir mejor., como pueden ser las metáforas corporales o el mapa emocional. Anexos 2 y 3, respectivamente.

A partir del análisis de los comentarios de mi tutor Lucio Martínez Álvarez, analizo errores en la escritura y narración de viñetas corporales docentes, con el objetivo de plasmar dichos errores y poder ayudar a personas no tutorizadas con la elaboración de su diario. Desde el análisis y categorización ya realizados, expuestos en el anexo 1, paso a desarrollar las problemáticas que he observado en mi misma en el transcurso de mi Prácticum II con mención en Educación Física.

7.1. ERRORES EN LA ELABORACIÓN

A la hora de escribir viñetas, se trata de narrar sensaciones corporales propias y saber describirlas de una forma tan analizada y concreta, que el lector pueda ponerse en nuestra situación, que sea capaz casi de notar lo mismo que sentimos nosotros o llevarle a la empatía de decir: “esto mismo siento yo cuando...”

Para narrar emociones corporales, hay que indagar mucho sobre estas, hay que entrar en ella, describirla, tener un vocabulario fluido, expresiones, frases corporales ya compuestas como: Se me cae el alma en pedazos; para expresar la tristeza, la piel de gallina; para indicar una emoción muy intensa, levantarse con el pie izquierdo; para indicar enfado, etc.

En mi narración, he encontrado muchos errores después de su análisis y correcciones como:

- ✚ **No entrar en la emoción:** Quedarse en la parte descriptiva y no describir en profundidad lo que el cuerpo siente. Un buen ejemplo de viñeta del DCD en la que entro a describir bien la emoción sería: “UN RECREO ESPECIAL” 25/02/2021, de la semana dos, en la cual describo en las últimas líneas del segundo párrafo:

“Le toco desde dentro de la ventana y la saludo con una sonrisa en mis ojos, ella contesta con una mirada amable, pero noto tristeza en los suyos. Mi sonrisa entonces cambia y me entra un pequeño escalofrío en el estómago.”

Con esta frase indico que mi emoción ha conectado con la emoción de esta niña, siento empatía con ella y me ha contagiado algo que lleva dentro.

- ✚ **Faltas de ortografía:** Al escribir con el ordenador, en numerosas ocasiones pasamos por alto muchas tildes, tenemos errores de teclado o incluso tenemos faltas de ortografía interiorizadas que aplicamos continuamente sin darnos cuenta de que lo hacemos mal.

En la escena “¿MÁS NERVIOS?” 10/02/2021, Lucio realiza un comentario que podemos observar en el (Anexo 1) en el que dice: *“Como veo que esta palabra la acentúas mal con frecuencia, te recuerdo que si es posesivo (mi coche) no se acentúa, pero si es pronombre (siempre me pasa esto a mí), sí”*.

La lectura del Manual de Ortografía Básica de la Lengua Española (RAE), es una lectura recomendable para conocer la escritura de muchas palabras de forma correcta.

Las faltas de ortografía en los profesores se remarcan mucho y es que si escribimos palabras mal, nuestros alumnos lo harán de la misma forma que nosotros, pero... ¿A

quién no le ha pasado estar escribiendo en la pizarra y dudar sobre alguna palabra?

Algo que reduce las faltas de ortografía es leer mucho, libros, periódicos, revistas, artículos, etc. Pero en esta parte de leer a los profesores nos surge un gran conflicto; continuamente leemos faltas de ortografía, algo muy común en los alumnos, en exámenes, trabajos, deberes, etc. Y si de tanto leer podemos aprender a escribir sin faltas, ¿Si leemos con faltas puede generar más en nosotros?

Para intentar escribir sin faltas debemos revisar varias veces la narración, buscar siempre que dudemos una palabra y ponerla de forma correcta o intercambiar nuestras viñetas con un compañero, y si alguna se nos escapa, seguro que él puede encontrar alguna que nosotros pasamos por alto.

- ✚ **Utilizar el diario como un Diario Reflexivo:** Lugar en el que discuto conmigo misma, planteando muchas preguntas, abriendo debate a muchas temáticas diferentes y pudiendo causar que el escritor se pierda con tantas bifurcaciones. Hay que saber priorizar los temas corporales que se desean tratar con la escritura de la viñeta y no querer tratar todos en el mismo, se pueden escribir más viñetas, una para cada tema planteado en esas preguntas. Sería una buena metodología si los temas de debate planteados solucionan el conflicto interno del escritor, abordando las emociones que causa cada uno de ellos. Un ejemplo de estos dos errores, ocurre en mi viñeta “¿ZAPATILLAS DE CAMBIO?” 15/02/2021, de la semana 0 y 1, en la cual doy lugar a preguntas como:

“¿Qué nos cuesta llevar una bolsa con el recambio? ¿Tanto trabajo nos supone? Yo creo que no [...]”

¿Qué quiero tratar con esto? Imagen corporal docente, constancia, dignidad a la EF por medio de rituales o cuidados... Dejo muchos temas en el aire, sin entrar en ninguno de ellos.

En esta viñeta que narro, tampoco entro en mi cuerpo para narrar lo que siento al ver el suelo del pabellón sucio, que provoca esto en mí, de qué formas puede afectarme ni

de qué efectos causa esto en mí. Por ejemplo, podría haber narrado: “Ver el suelo sucio me provoca ansiedad y cierta claustrofobia, siento cierta incomodidad, asemejando esta experiencia a cuando ando por un campo de barro y tierra, causando desequilibrio dentro de mi cuerpo e inseguridad a la hora de andar, esto me afecta de manera que no puedo desenvolverme con confianza en la clase de Educación física, siento que no puedo ser yo misma ya que mi temor a la suciedad hace que no tenga ganas de participar”.

- ✚ **Hablar de las emociones de otras personas:** El Diario Corporal Docente se trata de una herramienta de autoconocimiento a través de una narración personal tras la observación de nuestro cuerpo y sus emociones o sentimientos propios, por lo que no podemos describir lo que pueda sentir otra persona, solo se trata de contar lo que pasa dentro de nuestro cuerpo.

Un ejemplo ocurre en mi viñeta: “EL PAVO” (18/02/2021), de la semana 0 y 1, en las últimas líneas del primer párrafo donde digo: “*y sentirse mayores les da confianza consigo mismos*”. Refiriéndome a un grupo de alumnos. ¿Estoy yo en sus cuerpos para saber si sienten eso? ¿Por qué no narro lo que esto produce en mí en vez de decir algo que no siento yo? En esta escena debería centrarme más en el miedo que me da exponerme ante ese grupo de alumnos y por qué.

- ✚ **Demasiada contextualización:** Hay veces que es difícil explicar dónde estamos, qué estamos haciendo, por qué estamos ahí, etc. Y basamos muchas líneas de nuestro DCD en poner al lector en ese contexto, dándole más prioridad de la que en realidad tiene a este aspecto. Debemos recordar que el lector, a pesar de que describamos el lugar con casi todos sus elementos, lo imaginará de una forma determinada dentro de su mente y no será nunca igual que la real vivida por el escritor, por lo que esas líneas muchas veces, pueden eliminarse.

- ✚ **Poco vínculo con lo corpóreo y experiencia corporal:** En la viñeta: “UN RECREO ESPECIAL” 25/02/2021, de la semana 2, en la última línea digo:

“pero sé que es feliz y es lo más importante”

¿Qué tiene que ver con mi cuerpo o experiencia corporal? Falta indagación: Si he vivido algo similar debería narrarlo con mi emoción que hace que sienta empatía con la niña descrita. Que siento al verla, que siento tras hablar con ella: Podría describir “Estaba nerviosa por lo que me pudiera decir, tras hablar con ella mi mente se calma como las olas del mar tras un maremoto, etc.”

- ✚ **Uso de metáforas corporales inadecuadas:** En la viñeta “AGUJA EN EL PAJAR” 12/04/2021, me refiero a mi cuerpo como la aguja perdida entre muchos cuerpos y la metáfora está mal empleada ya que la correcta sería: “Buscar una aguja en un pajar” refiriéndose a una situación en la que conseguir algo es prácticamente imposible. Para el uso de estas metáforas debemos buscar una correcta que nos ayude a describir el sentimiento o emoción que nos abunda correcta y que no dificulte su comprensión, ya que iría en contra de su función. En este caso sería correcto el uso de: “Sentirse como un grano de arena de la playa”.
- ✚ **Centrarnos en un contexto erróneo:** Mi DCD en este caso, trataba de recopilar escenas corporales dentro del área de Educación física. Durante las dos primeras semanas descubrí que narraba más sobre clases en las que estaba como maestra tutora o de recreos, en vez de emociones y sentimientos dentro de la clase de Educación Física. Esto se puede deber a la influencia del DCD del Prácticum I, en este primer Prácticum, realizamos prácticas como maestros tutores y realizamos el DCD en un contexto diferente al segundo Prácticum si decidimos especializarnos. En el prácticum II como especialistas de EF, el objetivo es narrar sobre momentos corporales dentro del aula de EF.
- ✚ **Acortar emociones:** Puede que un hecho o ocurrencia de la clase de EF, cause en nosotros diferentes emociones. Hay veces que nos quedamos simplemente en la descripción de una de ellas, perdiendo riqueza de la narración.

En la viñeta: “TATUAJES 1/03/2021” de la semana 3, en la que narro que mi grupo de alumnos descubre uno de mis tatuajes y causa alboroto en ellos. Narro que me

pongo nerviosa porque se distraen de la clase convirtiéndome en su centro de atención pero dejo muchos otros aspectos de lado como puede ser: ¿Qué significa para mí llevar ese tatuaje? ¿Cómo afecta a mi imagen como docente?. Por ejemplo: “Mi tatuaje revela mi amor hacia mi origen, mi pueblo. Siento orgullo al poder explicar a los alumnos que llevo tatuado el lugar donde crecí, donde estoy aprendiendo a ser profesora y el lugar donde tengo todo aquello que más me importa, pensar esto hace que mi piel se ponga de gallina, siento que mi emoción florece y se deja ver poco a poco, dando a conocer un rasgo personal dentro de mi imagen docente”.

7.2. PROBLEMÁTICAS DEL DOCENTE EN LOS INICIOS DE ESPECIALISTA

En mi Diario Corporal Docente, las temáticas aparecidas con mayor frecuencia son las relacionadas con mi salud como docente y mi imagen docente. Muchas de ellas han llevado mi observación y fijación a las problemáticas que pueden conllevar dichas narraciones, dichos sucesos que ocurren en lo más profundo de mi cuerpo docente.

A partir de lo observado, pasé a analizar problemáticas ocasionadas en mi cuerpo como consecuencia de esta especialidad. Complicaciones que no se pueden generalizar a personas que llevan muchos años en la profesión, porque están acostumbrados a ellas, pero podrían generalizarse a personas con rasgos comunes a mí y aquí se abriría espacio a una futura línea de investigación cuantitativa. ¿Son problemáticas comunes a especialistas de EF en formación?

Las personas a lo largo de la vida cuando tienen hábitos rutinarios, procesan una adaptación. Esta adaptación no tiene una duración determinada, cada persona la podrá vivir de una forma diferente, pero nos acabamos adaptando, por lo cual, profesores que llevan 20 años en el mundo educativo, no tendrán muchas de estas problemáticas, pero seguramente en sus inicios, pasaran por ellas.

Como asegura Guerrero Pupo, J. C et al. (2006):

“En el ambiente laboral el trabajador realiza su actividad, se relaciona con su objeto de

trabajo, los instrumentos de producción, el puesto de trabajo, la zona de trabajo, la zona respiratoria y los elementos del medio físico o natural que intervienen en el proceso productivo, entre los que se encuentran los factores de riesgo nocivos y peligrosos, que pueden alterar su salud y producir enfermedades relacionadas con su trabajo.”

En este caso sustituimos una cadena productiva por el proceso de Enseñanza-Aprendizaje y confirmamos que el trabajo de cada persona puede afectar a su salud.

Como dice Díez, L. M. (2017):

“La rutina es un vicio, escuché alguna vez, y he llegado a pensar que pudiera ser el mayor vicio de la vida, esa forma casi enfermiza de sobrellevarla sin que nadie te quite nada de ella, ni siquiera tú mismo. Un vicio que avala la circunstancia de vivir porque lo extraordinario, lo excepcional, casi nunca sucede y la posibilidad de que suceda es como tal posibilidad bastante inocua.”

Por lo que un maestro que lleva años de experiencia en la profesión, ha adquirido ya cierta rutina y con ella las problemáticas iniciales desaparecen. Permitiéndome modificar un dicho muy común en mi tierra: “Sarna con gusto no pica, más rutina tampoco pincha”.

Paso a exponer las problemáticas que he encontrado en mi desarrollo como docente especialista en Educación Física, extraídas todas del análisis de mis escritos en el DCD:

✚ **Estrés incrementado:** En la viñeta “UNA CLASE DE LOCOS” (26/02/2021) podemos prestar especial atención a que en nuestras clases aparecen demasiados estímulos y muchos factores que en ocasiones no nos permiten desarrollar los contenidos planteados para el día. Esto hace que te bloques, en ocasiones no sabes cómo actuar y es algo que va a ser común en este trabajo. Los profesores tenemos las sesiones tan planificadas y programadas que al principio cuesta darse cuenta de que no todo va a salir como quieres y provoca una sensación incómoda, ya que te ha llevado mucho trabajo. En esta viñeta se refleja una realidad educativa que al principio cuesta aceptar y te genera situaciones conflictivas internamente, pero acabará formando parte de nuestro día a día y nos acabaremos acostumbrando a ella.

Contracciones y dolores musculares diarios.

A través del análisis de la viñeta: “VIERNES A ÚLTIMA Y FINAL DE MES” (30/04/2021) y tras una observación corporal diaria, pude observar que tenía dolores de espalda continuos. Se podrían deber a muchos motivos relacionados con la especialidad de Educación Física y en cómo mi cuerpo pasaba horas y horas en esta materia como:

- Tener los músculos tensos; al pasar tantas horas de pie, nuestra espalda, sobre todo la parte lumbar, soporta mucha carga.
- Cargar con el material de un lugar a otro siendo excesivamente pesado y haciéndolo con mucha prisa y de una forma poco cuidadosa con nuestro cuerpo.
- Pasar horas con los alumnos de infantil hace que pases muchas horas agachado, para dirigirnos a ellos normalmente solemos agacharnos para estar a su misma altura. También realizamos muchas ejemplificaciones tomando esta misma postura, o incluso cogerlos porque se caen o para colocarlos en algún sitio. Estos aspectos provocan una carga lumbar importante.

Cansancio acumulado debido al continuo movimiento.

En la viñeta “VIERNES A ÚLTIMA Y FINAL DE MES” (30/04/2021), podemos observar que los docentes de Educación Física nos movemos mucho, es un no parar durante las 5 horas lectivas y en comparación al Prácticum I como maestra tutora, he observado que el cansancio se incrementa en niveles altos.

Esta problemática está relacionada con la salud docente, sientes falta de energía según pasan los días y más los especialistas de EF que estamos continuamente en movimiento.

También en la viñeta “ENERGÍA” (22/03/2021), observamos que al estar en un espacio más amplio y al que los niños relacionan con “hora de jugar” y en el único lugar que no se castiga su movimiento, en muchas ocasiones no nos hacen caso y por

más que intentamos dar la clase de Educación Física, agotan nuestra paciencia porque no nos escuchan, incluso nos retan. Esto te provoca cansancio mental ya que por más que intentas dar tus contenidos, no te lo permiten, sobre todo en las horas de psicomotricidad en infantil.

✚ **Aumento de la necesidad de cuidar nuestro cuerpo:** En viñetas como “ROCK AND TEACHER (23/04/2021)” o “LOS 15.000 PASOS” (7/05/2021), hablo de la necesidad que creo durante estos meses de prácticas por hacer deporte y llegar a un determinado objetivo diario, que puede ser excesivo, o de la necesidad de hacer deporte y que mis alumnos vean que lo hago. Aquí vuelve a entrar en juego mi imagen como docente ya que quiero dar una imagen al resto de personas que encaje con mi perfil profesional. Pero hay que saber ponerse un límite, ya que una extrema necesidad de hacer deporte puede llevarnos a serios problemas de salud.

✚ **Irritación en la garganta a causa de no saber regular la voz ni utilizarla correctamente**

Los docentes de educación física estamos en espacios con condiciones acústicas menos preferentes para nuestro instrumento fundamental: la voz. Pasamos las horas de Educación Física en pabellones enormes, damos las clases en condiciones acústicas sometidas a mucho nivel de ruido y en muchas ocasiones en lugares abiertos al aire libre, por lo que tendemos a elevar el tono de voz, provocando irritaciones de garganta, afonías o sequedad.

A esto le sumamos que nuestro alumnado suele hablar mucho durante nuestra hora, se relacionan más y tenemos que saber técnicas para conseguir que nos escuchen sin elevar demasiado nuestro tono de voz. Además para cuando sea necesario elevarlo, hay que saber cómo hacerlo sin forzar nuestras cuerdas vocales y sin hacernos daño. Este tema para los principios de maestro es uno de los más complejos que he podido vivenciar, se pasa muy mal cuando hablar alto te provoca una afonía y mucha impotencia l no saber hacerlo.

En la viñeta “LA VOZ” 10/03/2021 o “AGUJA EN EL PAJAR” 12/04/2021,

podemos observar esta problemática.

Mala imagen por hábitos insalubres: Fumar.

En la viñeta “FUMAR (9/04/2021)”, analizo cómo un padre en horas no lectivas, me ve fumar y me “recremina” por hacerlo siendo profesora de EF, mientras que a mi compañera especialista en Educación Infantil, no la recremina nada, cuando iba fumando al igual que yo. Esto me lleva a pensar que por ser docentes especialistas en salud y cuerpo, se nos ve socialmente peor por fumar y lleva a una problemática para nuestra imagen como docentes. Llevándote a esconderte para fumar o incluso a quitarte las ganas de hacerlo.

Imagen docente negativa propia como consecuencia del chándal

Para mi imagen docente suponía un problema de identificación y autoestima llevar chándal todos los días, me veía fea y poco arreglada, al final de las prácticas me cansaba verme siempre vestida en chándal y verme así de desarreglada. En la viñeta “DÍA SIN CHÁNDAL” (14/05/2021) podemos observar cómo un día en el que acudo al colegio sin chándal me veo mucho más guapa y más contenta con mi propia imagen y observo cómo se me hace raro e incluso complejo, ponerme un pantalón vaquero tras semanas y semanas sin ponérmelo.

El sudor.

“NO ES MÁS LIMPIO EL QUE MAS LIMPIA” (21/05/2021), en esta viñeta podemos analizar cómo el sudor es algo común en el especialista de Educación Física, llevándonos a sentir incómodos en muchas situaciones cotidianas. Esto nos lleva a escenarios como: evitar ponerte en manga corta para que no se te vea sudor, reducir contactos o evitar las cortas distancias. Es un aspecto muy incómodo que afecta a nuestro cuerpo docente, haciéndote sentir sucio y sin poder poner ningún remedio hasta finalizar la jornada.

7.3. LAS TEMÁTICAS Y SU APARICIÓN

Tras la lectura de mis viñetas para su análisis⁶, me ha resultado muy complejo seleccionar el tema principal y la columna vertebradora de cada una de ellas.

En muchas ocasiones que tratamos incluso las 4 temáticas y categorizaciones a la vez, pero hay que analizar el porqué elegimos contar ese momento concreto y el por qué, dará la solución al eje vertebrador. Siempre habrá una con más notoriedad y sentido que el resto.

Para hacer más fácil la comprensión de la categorización, realizo esta tabla en la que explico cómo he categorizado, en que me baso para categorizar, etc. Pero no debemos olvidar que la categorización corresponde a la fase dos, junto al título. “Título+ categoría”.

Ejemplo: “LA VOZ” 10/03/2021, El cuerpo docente y la salud.

VIÑETA 1: “UNA CLASE DE LOCOS” 26/02/2021	CUERPO DOCENTE Y SALUD. En esta viñeta se habla del agotamiento del docente y la desesperación y falta de energía cuando no te hacen caso.
VIÑETA 2: “LA VOZ” 10/03/2021	CUERPO DOCENTE Y SALUD: En esta viñeta relato como me hago daño en la garganta debido a que tengo que hablar alto porque si no, no me escuchan.
VIÑETA 3: “FUMAR” 9/04/2021	CUERPO DOCENTE Y SALUD: En esta viñeta se trata el tema de un hábito que además de afectar a mi salud afecta al cuerpo docente y mi imagen social.
VIÑETA 4: “ROCK AND TEACHER” 23/04/2021	CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO YO CORPORAL Y NUESTRA IMAGEN COMO DOCENTES: La necesidad de hacer deporte que siente el especialista de EF y transmitírselo a sus alumnos.
VIÑETA 5: “VIERNES A ÚLTIMA Y FINAL DE MES” 30/04/2021	EL CUERPO DOCENTE Y LA SALUD: Hablamos sobre el cansancio acumulado y la falta de energía que te hacen sentir agotamiento.
VIÑETA 6: “LOS 15.000 PASOS” 7/05/2021	CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO YO CORPORAL Y LA IMAGEN COMO

⁶ *UNICAMENTE se recogen aquí las viñetas del anexo 1, con el título subrayado en rosa, ya que son las narraciones que nos llevarán a la extracción de problemáticas, que son las que nos interesa categorizar para su posterior estudio.

	DOCENTES. La necesidad de hacer deporte que te identifica con la imagen del especialista de EF.
VIÑETA 7: “NO ES MÁS LIMPIO EL QUE MÁS LIMPIA” 21/05/2021	CUERPO DOCENTE Y SALUD: Esta viñeta habla de la sensación de suciedad que provoca en mí el sudor, algo que acompaña a los especialistas de EF habitualmente, íntimamente relacionado con la necesidad de aseo.
VIÑETA 8: “DÍA SIN CHÁNDAL” 14/05/2021.	CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO YO CORPORAL Y LA IMAGEN COMO DOCENTES. Se habla del cansancio de llevar chándal por la desmotivación que acaba causando de verte feo o desarreglado.

Debido a que el Diario Corporal Docente que expongo para este TFG ha quedado reducido por el objeto de la investigación a conseguir: problemáticas del docente de Educación Física principiante, las únicas temáticas extraídas son “Construcción de nuestro yo corporal y la imagen como docentes” y “Cuerpo Docente y salud”. En mi caso son las únicas temáticas que me han provocado problemas de alguna u otra manera en la realización de mi labor como docente. Pero esto no quiere decir que a otra persona no le puedan aparecer problemas de las temáticas: “Comunicación corporal” o “Relaciones personales y emociones en la educación”.

Analizando este hecho, observo que personalmente creo que no tengo problemas a la hora de transmitir, utilizar mi cuerpo como herramienta de expresión, realizar gestos, ni problemas para encontrar emociones o gestionarlas, ya que soy una persona muy expresiva y una persona que ha trabajado mucho la inteligencia emocional, pero otros docentes, podrían extraer problemáticas relacionadas con esas temáticas, como podría ser: Dificultad de acompañar el cuerpo con gestos o excesivo contagio de emociones que provocan malestar en el docente.

8. CONCLUSIONES

Para finalizar este Trabajo de Fin de Grado, paso a exponer las conclusiones que he podido extraer a partir de su desarrollo.

El Diario Corporal Docente, como hemos podido observar a lo largo de todo el proyecto, es

una herramienta que conlleva muchas horas de trabajo: Antecedentes, escucha corporal, escritura de viñetas, análisis, categorizaciones, conclusiones, etc. Aquí es donde podemos comenzar a diferenciar dos ramas en la profesión: Profesores vocacionales y no vocacionales.

La vocación es una palabra que nos lleva a una opinión bastante personal y subjetiva, ya que cada persona la ve de una forma: unos dicen que la vocación la debes tener desde muy pequeño, debes nacer casi con ella. Otras como yo, pensamos que puede nacer a medida que te comienzas a formar en algo que descubres que te apasiona y cuando comienzas a tomar conciencia sobre ello. Si mirásemos la vocación de la forma contraria a la que la veo yo, yo no sería una docente con vocación y las personas más cercanas a mí pueden observar que sí la tengo, y la descubrí cuando comencé a estudiar este grado. Como dicen Mórtola, G. y Lavalletto, M. (2018). “Es algo que se “tiene”, “no se tiene”, “se cree que se posee” o “que quizás se tenga a futuro” incluso quizá se obtenga y luego se pierda, lo que está claro es que mantenerla nos ayudará a trabajar con motivación y esforzarnos y siempre que la mantengamos, nos hará trabajar mejor.

- ✚ Los profesores vocacionales: Dedicarán tiempo a trabajar, incluso fuera de sus horas lectivas, con motivación de mejorar, con el único objetivo de conseguir ser mejores que antes y ser buenos docentes. Son aquellos con ganas de aprender cada día, que saben que nunca dejarán de estudiar pero tampoco les importa, solo quieren luchar por su renovación y crecimiento como profesionales. Estos son los que desarrollarán el DCD porque habrán tomado conciencia de lo importante que es el cuerpo y harán lo posible por incluirlo en el aula, sin importancia de todo el trabajo que esto les conllevará primero de manera personal: Biografía Corporal, Diario Corporal Cotidiano y Diario Corporal Docente, todos y cada uno sus fases: escucha corporal, narraciones, categorizaciones, análisis, reflexiones y conclusiones.
- ✚ Profesores no vocacionales: Pensarán que el desarrollo del DCD es una pérdida de tiempo, algo que les hace perder horas de su día a día y algo que no les ayudará para nada, ni para mejorar como profesionales. Esto es algo que por lástima, he escuchado en muchas ocasiones. Estas personas decidirán personas mirar hacia otro lado, olvidarán la importancia del cuerpo en el aula o incluso quizá no lleguen a conocerla y

los niños seguirán reclamando esa falta de movimiento a través del mismo propio.

En el objetivo número uno de este TFG escribía: “Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, extraer y analizar documentos personales de índole profesional-educativa. Además de analizar, comprender y aplicar aprendizajes, conocimientos y competencias adquiridas a lo largo del Grado de Educación Primaria y en concreto en la especialidad de Educación Física.” Cumpliéndolo de forma que he utilizado mi DCD como herramienta en la que empleo todos los pasos mencionados en dicho objetivo, además de aplicar muchos conocimientos adquiridos durante el grado, relacionados con asignaturas como PEC o Expresión y Comunicación Corporal.

Mi meta número dos era “Aprender a elaborar un DCD a través del cual pueda extraer datos relevantes a mi autoconocimiento o el conocimiento de problemáticas del docente principiante de EF. (En periodo de prácticas).” Y no elaboré un DCD sin errores ni perfecto, pero ahora sé que fallos evitar para hacerlo mejor en un futuro. Pero de él he podido extraer información muy interesante y lo más importante: Me conozco como docente y sé mis puntos más fuertes y más débiles gracias a su elaboración. No hay nada más elemental en esta vida que conocerse a uno mismo.

“Categorizar temas de las viñetas del DCD y analizarlas para obtener las principales problemáticas narradas y sus posibles causas o consecuencias.” Mi objetivo número tres a conseguir durante el desarrollo de este proyecto, a pesar de parecerme lo más costoso en este TFG. Gracias a Bores y García (2006) se pueden explicar las diferentes dimensiones corporales que pueden ayudar a tener más clara cada categorización: Primero está nuestro *cuerpo vivencial*, el que nos permite tomar conciencia de nosotros mismos, parte fundamental en la realización del DCD, el *cuerpo texto* que se relaciona íntimamente también con el DCD ya que recoge la expresividad, las prendas que vestimos, posturas, etc. y los mensajes que emitimos con cada uno de estos aspectos y por último el *cuerpo escénico*, los docentes somos continuamente actores que tomamos unas posturas u otras para transmitir diferentes mensajes con diferentes formas de transmisión.

Mi último propósito en este TFG era “Proporcionar a personas no tutorizadas una

recopilación de posibles errores de elaboración para realizar su propio DCD.” El cual cumplo redactando un listado de errores propios en la elaboración que muchas otras personas podrán evitar tras su lectura. Espero que este TFG ayude a maestros especialistas en Educación Física, tutores o cualquier otro tipo de especialidad a no volver a dejar el cuerpo puertas hacia fuera de las aulas, comenzando a utilizar el DCD y creyendo en su utilidad, comenzarán a descolgar los cuerpos de los percheros, primero el suyo y después como consecuencia el de sus alumnos, y podrán comenzar a dar voz a sus cuerpos, llevando el proceso educativo a un progreso y a algo mucho mejor. Tenemos que partir de nosotros mismos y nuestro cuerpo para poder encargarnos y educar después a nuestros alumnos, con cuerpo.

Además, dejo una futura línea de investigación abierta: “Problemáticas generalizadas o no”. A través de mis propias problemáticas me planteé el hecho de analizar si mis problemáticas podían generalizarse a mis compañeros de seminario, que eran quienes más rasgos comunes tenían conmigo, pero lo dejé de lado puesto que pasaría a ser una investigación de carácter más cualitativo y fuera de mis intereses y objetivos.

Realizar todo este proceso, supone un esfuerzo grande: elaborar la Biografía Corporal, Elaborar el DCC, aprender escuchar nuestro cuerpo, encontrar situaciones para narrar, narrar, analizar, categorizar.... Pero al final acaba mereciendo la pena, porque como dice *Delazad* en una de sus ilustraciones de “*Pinterest*”:

“La finalidad de la Educación no debería ser únicamente ganarse el pan de cada día sino aprender a saborear cada instante como el último de nuestras vidas”.

La elaboración del DCD nos lleva al autoconocimiento y este nos llevará a disfrutar con lo que hacemos, nos llenará de emociones y sentimientos, nos hará mejores especialistas y nos guiará a unas ganas continuas de seguir aprendiendo y no dejar nunca de hacerlo, con escucharemos por los cuerpos, para que siempre estén presentes y vivos dentro de las aulas, porque habremos tomado importancia de su potencialidad.

9. BIBLIOGRAFÍA

Abardía Colás, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La Mettasesion como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Palencia: Re- quality SL.

Abardía Colás, F. (2020). *Apuntes de la asignatura Expresión y Comunicación Corporal*. Departamento de Didáctica en Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid. Campus “La Yutera”.

Alemañy Martínez, C. (2009). La docencia: enfermedades frecuentes de esta profesión. *Cuadernos de educación y desarrollo*, (2).

Barbero González, J.I. (2006). Ficción autobiográfica en torno a la cultura corporal y vida cotidiana. *Educación Física y Deporte*, 25, Nº.2, pág. 47-63.

Bores Calle, N.J. y García Monge, A. (2005). La expresión corporal en la Educación Física obligatoria: ideas para organizar el contenido y la práctica.

Bores Calle, N.J. (2006). El cuaderno del alumno como herramienta potencialmente útil para mejorar los procesos de enseñanza, aprendizaje y evaluación de educación física. [Tesis Doctoral, Universidad de Antioquía]. *Educación Física y Deporte*.

Bruner, J. (1994). *Realidad mental y mundos posibles: Los actos de la imaginación que dan sentido a la experiencia*. Barcelona: Gedisa.

Bunge, M. (1985). *La investigación cualitativa*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Cámara Estrella, A.M. (2009). Construcción de un instrumento de categorías para analizar valores en documentos escritos. *Revista electrónica interuniversitaria de formación del profesorado*, 12(2), 59-72.

Cordero, S. y Mengascini, A. (2018). Narrativas autobiográficas y (micro) prácticas en la formación inicial de docentes de Biología. *Memorias de las Jornadas Nacionales y Congreso Internacional en Enseñanza de la Biología, 1*, 119-126.

Crossley, M. (2007). Narrative analysis. En Lyons, E. y Coyle, A. (Eds.), *Analyzing Qualitative data in Psychology* (pp.131-144). London: Sage.

Gil Cantero, F. (1999). Las bases teóricas de las narraciones autobiográficas de los docentes. *Teoría de la Educación*, 11, 159-181.

González Calvo, G. y Martínez Álvarez, L. (2018). Los Diarios Corporales Docentes como instrumentos de reflexión y de evaluación formativa en el Prácticum de formación inicial del profesorado. In *Estudios Pedagógicos*, N°18(3) Septiembre – diciembre 2016, 259-275

Grasso, A. y Arramospe, B. (2005). Construyendo identidad corporal: la corporeidad escuchada. Buenos Aires: *Novedades Educativas*.

Guerrero Pupo, J. C., Cañedo Andalia, R., Rubio Rodríguez, S. M., Cutiño Rodríguez, M., y Fernández Díaz, D. J. (2006). Calidad de vida y trabajo: algunas consideraciones sobre el ambiente laboral de la oficina. *Acimed*, 14(4), 0-0.

Herguedas Esteban, M. C. (2019). *Apuntes de la asignatura Métodos de Investigación e innovación en educación*. Departamento de Pedagogía. Universidad de Valladolid. Campus “La Yutera”.

Lapierre, A. (1990). El papel del cuerpo en la educación. *Boletín de información y documentación Unisport*, 11, 9-16.

Macazaga López, A. M., Vaquero Barba, A., y Macias Muñoz, M. O. (2016). La conciencia corporal como herramienta en la formación inicial del profesorado. *REDU. Revista de Docencia Universitaria*, 14(2), 119. Disponible en: <https://polipapers.upv.es/index.php/REDU/article/view/5727>

Manzano Villazán, M.J. (2013). Biografía y profesión : identidad corporal e identidad docente. (Palencia, s.f.) . Disponible en: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/4830>

Márquez Vázquez, C. (2016). Factores Asociados al Fracaso Escolar en la Educación. REICE. *Revista Iberoamericana Sobre la Calidad, Eficacia y Cambio En Educación*, 14 (3). Disponible en: <https://doi.org/10.15366/reice2016.14.3.007>

Martínez Álvarez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 27(3), 161-175

Martínez Álvarez, L., y González Calvo, G. (2016). Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo. *Ágora Para La Educación Física y El Deporte*, 18(3), 259–275. Disponible en:http://agorarevista.blogs.uva.es/files/2016/12/agora_18_3d_martinez_et_gonzalez.pdf

Martínez Álvarez, L. (2019). *Apuntes de la asignatura Potencial Educativo de lo Corporal*. Departamento de Didáctica en Expresión Musical, Plástica y Corporal. Universidad de Valladolid. Campus “La Yutera”.

Mateo Díez, L. (2017). Rutina. *Tropelías: Revista de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada*, 1, 320-323.

Mc Millan, J. y Schumacher, S. (2005). Investigación educativa. Una introducción conceptual. Madrid: *Pearson educación*.

Montero Mesa, L. (2002). La formación inicial ¿puerta de entrada al desarrollo profesional?. *Educación*, 69-89.

Mórtola, G. y Lavalletto, M. (2018). ¿Quién dijo que no existe la vocación docente? Un estudio sobre el discurso vocacional en estudiantes de profesorado y docentes de Nivel Primario. *Formación Docente*, 2, 12-35.

Pascual Baños, C. (2003). La historia de vida de una educadora de profesores de EF: Su desarrollo personal y profesional. *Ágora para la EF y el Deporte*, 3, 27-28.

Pinto, D. y Gaspar, E.J. (2016). Síndrome de estrés laboral crónico por el trabajo

(burnout) en los profesionales de la educación física brasileños. *Revista de psicología del deporte*, 25(2), 0253-260.

Romero C., Zagalaz M.L., Romero N.M., y Martínez E.J. (2011). Importancia de las competencias profesionales de los Maestros en Educación Física expresadas por los estudiantes. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 19, 63-68.

Van Manen, M. (2003). Investigación Educativa y experiencia de vida. *Barcelona: Idea Books*.

Villada, P. (1999). Una reformulación teórica de la expresión corporal. *Revista Élide*, 1, 55. Madrid: Anaya.






Watzlawick, P., Bavelas, J. B., y Jackson, D. D. (2011). *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*. Herder Editorial.

10. ANEXOS

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

ANEXO 1

DIARIO CORPORAL DOCENTE DE MARÍA HURTADO TORRANO. CURSO ACADÉMICO 2020-2021, PRÁCTICUM II, MENCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA

-  **Títulos subrayados de amarillo:** Viñetas con errores narrativos.
-  **Títulos subrayados de rosa:** Narraciones con problemáticas del docente en formación de Educación Física.
-  **Letra verde:** Explicación y análisis de los errores narrativos.
-  Comentarios al margen derecho con recuadro rosa: Comentarios de mi tutor Lucio Martínez Álvarez.
-  **ANÁLISIS**

NARRACIONES CON ERRORES NARRATIVOS

“NO PODRÍA FALTAR” 10/02/2021. Cuerpo docente y salud.

Nos encontramos a una semana de nuestra entrada como docentes en prácticas, y como es común, en la universidad nos preparan para nuestra entrada. Esta fase tiene mucha importancia y aún más en la situación en la que nos encontramos: COVID´19... ¿Cómo no voy a iniciar mi DCD sin hablar de esto?

Protocolos, normas, actuaciones... Es la parte que más me aterroriza para la estancia en los centros, escuchar o pensar en esta enfermedad, me provoca un ligero pitido de oídos. ¿Cuándo dejaremos de escucharlo? Hacerme esta pregunta me supone desazón, inquietud. Soy una persona a la que le gusta tener la mayor de cosas posibles bajo control y esto... Por desgracia nadie lo puede controlar.

¿Por qué me aterroriza tanto esta situación? Soy una persona responsable, no tengo contacto apenas con personas externas a mi unidad familiar, solo salgo a hacer deporte y lo más importante: a día de hoy todavía no me he tenido que realizar ninguna PCR ni he estado en cuarentena... Tendría que surgir en mí un pensamiento positivo: “sigue así, lo estás haciendo bien y para trabajar en el cole, lo tienes dominado”, pero como he dicho,

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

por mucho cuidado que se tenga: Nadie lo puede controlar.

Lo más atemorizador es que hemos perdido una gran parte de nuestro futuro trabajo, ya no tiene su esencia: Ver la sonrisa de los niños, el contacto cercano con ellos, sus abrazos, acercarte a ellos para poderles enseñar a hacer algo, etc.

Me surgen muchas dudas ¿Cómo se están haciendo las clases de Educación Física sin contacto? ¿Qué hacen los profesores sin ver las caras a los niños y ver si entienden algo o no? Una parte de mi tiene miedo y no para de pensar: “Puf... Qué difícil hace esto todo”, pero otra parte de mi dice: María, te gustan los retos, lo harás bien así que, a por ello.

En esta narración utilizo el DCD como un Diario Reflexivo en el que abro un debate conmigo misma y me pregunto cómo serán muchos aspectos en esta nueva situación: No ver a los alumnos las caras, mantener las distancias, los abrazos, y un cierto miedo a exponerme a este reto, estar con tantas personas a la vez, después de tantos meses respetando la normativa de reducción de personas en las reuniones. Además me animo a mi misma intentando sacar los aspectos más positivos de la situación para lanzarme al reto sin miedo. Con miedo, las prácticas no las hubiera disfrutado del mismo modo.

¿MÁS NERVIOS? 10/02/2021. Cuerpo docente y salud.

Hoy en el primer seminario Lucio planteaba esta pregunta, y de 50 personas que estábamos, he sido la única que ha dicho que estaba más nerviosa que el año pasado.

Las emociones cambian y miro en mi interior y la situación de COVID quizá sea la que provoca esto en mí, porque mi contexto además es el mismo, conozco a todos los niños, a todos los profesores, mi tutor fue mi profesor en la infancia...

Me aterroriza el covid, es como si provocara en mí una pequeña, o bueno podría decir bastante grande, fobia.

Soy una persona muy familiar y muy de los míos e introspeccionando mi cuerpo me doy cuenta que me da real miedo que a alguien de los míos les pase algo, en 2020 he perdido a una persona muy importante en plena época de pandemia, sin apenas poder despedirme y personas muy cercanas a mí han estado al borde del abismo, he visto a

Comentario [LMA1]: Este será, sin duda, uno de los elementos que vas a poder identificar y ‘perseguir’ en tus diarios.

Comentario [LMA2]: Esta escena, tal como tú indicas, es una escena inicial de pensar en múltiples cosas. Partes de una desazón (una inquietud corporal) y luego la vas analizando. Al analizarla, te aparecen alguno de los elementos que, posiblemente, te irán apareciendo en tus diarios cuando llegue el tiempo.

Comentario [LMA3]: ¿mande? 😊

Comentario [LMA4]: Como veo que esta palabra la acentúas mal con frecuencia, te recuerdo que si es posesivo (mi coche) no se acentúa, pero si es pronombre (siempre me pasa esto a mí), sí.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

mucha gente pasarlo realmente mal sin poder estar al lado suyo para levantarlos y esto da mucha impotencia.

Quizá estar con muchas personas me da miedo, tengo temor de cogerlo y pasárselo a alguien.

Esto parece una película de miedo, y a mí con las películas de miedo me sudan las manos, lloro, tiemblo... Y esto llevamos viviendo casi ya un año.

En esta viñeta podemos ver como cometemos errores ortográficos, además el tutor se da cuenta de esto y lo escribe en los comentarios. Bien pueden venir a raíz de que desconozcamos una norma gramatical, bien por escribir rápido con el ordenador y no darnos cuenta o por no repasar lo que escribimos. Esto lleva a un error en la narración del DCD con el que debemos tener cuidado.

“¿ZAPATILLAS DE CAMBIO?” 15/02/2021. Construcción del yo corporal e imagen como docentes.

Hoy me ha surgido otra importante duda. Las zapatillas de cambio, son otra de las cosas que más caracteriza al profesor de Educación Física. Ya solucioné el problema sobre mi imagen corporal, decidiendo que obviamente iré en chándal y dando un toque de mi personalidad, pero ahora me surge otra gran cuestión. Aquí haré especial referencia a Marcelino Vaca, que fue el que nos introdujo en este tema.

Antes de iniciar esta carrera, nunca me había planteado el porqué los profesores de Educación Física son tan “pesados” con el cambio de zapatillas. Quizá una persona externa podría pensar: “No llevamos tacos de barro en las zapatillas, por un día no pasa nada” pues es algo, que puede afectar en muchos sentidos, yo no tendría la misma confianza de hacer la voltereta en un suelo lleno de polvo y barro que en un suelo reluciente y brillante y esto crea ciertas predisposiciones.

Los gimnasios o salas de expresión, son nuestro hogar, es un lugar donde va a ocurrir magia y necesitamos tener un respeto hacia ese lugar. ¿Qué pensaría un paciente si va a la consulta médica y está todo sucio? El médico o médica, seguramente no le inspiraría tanta confianza, y no es ninguna tontería esta cuestión.

Comentario [LMA5]: Veo que el covid va a ser un tema estrella. Pero fíjate en que vas a ir viendo diferentes matices. En este que comentas, hablas de responsabilidad (no transmitirlo) y lo haces, además, desde la biografía (cosas que te han pasado y que te vuelven sensible a ciertas cosas).

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

Necesitamos crear un ambiente familiar, de limpieza, que nos de confianza y no nos dé miedo tirarnos por el suelo, hacer una voltereta o rebozarnos por el suelo para cualquier actividad.

¿Qué nos cuesta llevar una bolsa con el recambio? ¿Tanto trabajo nos supone? Yo creo que no, así que quiero comenzar las prácticas dando ejemplo a mis alumnos y creando respeto por el lugar donde voy a aprender. Así que por supuesto que llevaré mis zapatillas de cambio.

En esta viñeta aparece un fallo en la narración. Y es que como comenta mi tutor, enfoco la viñeta hacia un diario reflexivo, abro preguntas en las que doy espacio a un debate conmigo misma pero no las soluciono. Doy espacio a muchas temáticas hacia las que puedo orientar la viñeta y esto está bien pero si se plantean, hay que entrar en ellas. Lo único que consigo es perderme entre mis propias palabras, sin dar un espacio concreto a ninguna de las cuestiones planteadas que podrían dar lugar a una viñeta curiosa. Por ejemplo: Centrarme en la idea de lo que provoca en mí ver el polideportivo sucio.

“EL PAVO” (18/02/2021). Construcción del yo corporal e imagen como docentes

Hoy me he enfrentado a lo que más temor me causaba; la clase de sexto. Indago dentro de mí y pienso si es normal tener este sentimiento hacia una clase de niños: ¿Les suele pasar a los profesores con los más mayores? Me siento incómoda teniendo este “efecto Pigmalión”, pero es lo que siento, no puedo ocultarlo. Las prácticas del año pasado fueron con alumnos más pequeños, 6-7 años, y son muy inocentes pero los de sexto ya tienen medio pie en el instituto, y sentirse mayores les da confianza consigo mismos.

La confianza que muchos de ellos pueden tener en mí, ya que he sido su monitora fuera del colegio, puede hacer que en vez de cogirme la mano, me cojan el brazo entero y se tomen demasiada confianza. Y así ha sido, aunque imagino que pronto se acostumbrarán a verme de profesora.

Aquí surgen dos dimensiones corporales; está la María monitora, que es divertida, les da

Comentario [LMA6]: Por lo que veo, tus viñetas las enfocas como un diario reflexivo (un lugar donde ‘discutir’ contigo misma). Esto no está mal, ya que sirve para aflorar ciertos temas. Veo, sin embargo, que puedes irte por muchos lugares y deberás decidir cuáles son los que quieres privilegiar. Por ejemplo, aquí podrías salir por la idea de educar con el ejemplo (la imagen, la constancia...). O por la de dar dignidad a la docencia y a la EF por medio de rituales y cuidados. O... A ver por dónde quieres tirar.

Comentario [LMA7]: ¿Es confianza que sientes que tienen ellos es a costa de tu propia confianza?

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

confianza, juega con ellos, les hace reír, les cuida... Y está la María que ahora es profe, que es muy diferente a ser monitora, ahora no vengo a entretenerlos, vengo a aprender y enseñar. Es una cuestión muy fácil para entenderlo nosotros, pero ellos ven una sola María unificada, la que conocen desde hace muchos años que ahora está en el colegio “de infiltrada”.

Esta viñeta corresponde a la imagen docente y como afectan otras partes de nuestra persona a esta,

Además podemos encontrar otro de los errores comunes a la hora de describir situaciones corporales. Cuando hablamos de situaciones corporales, son propias, no comunes a otras personas. NO podemos describir lo que creemos que siente otra persona, ya que no estamos dentro de su cuerpo para saberlo. Nos debemos centrar en nuestra propia corporeidad y dejar de lado la de otras personas.

En esta viñeta hablamos sobre nuestra biografía personal, cuento una formación anterior a la de ser maestra, analizo como se enfrentan estas dos dimensiones que forman parte de mi, analizo el miedo a los niños más mayores del colegio, que se puede deber a que no tengo buenos recuerdos de mi preadolescencia, doy nombre a lo que hago: poner etiquetas “efecto Pigmalión” algo que los maestros tendemos a hacer con demasiada normalidad, ya que juzgamos sin conocer y es un estilo de vida en nuestra sociedad.”

“UN RECREO ESPECIAL” 25/02/2021. Relaciones personales y emociones en educación.

Me provoca especial curiosidad una alumna de 5º curso que se encuentra siempre externa a su grupo. En las clases de EF noto cómo no tiene la misma conexión con sus compañeros que tienen entre el resto del grupo.

Hoy iba hacia la sala de profesores predispuesta a coger mi almuerzo y salir con Sara, mi compañera, al patio de infantil, pero por una ventana veo a una niña apoyada en la pared leyendo un libro ella sola. Le toco desde dentro de la ventana y le saludo con una sonrisa en mis ojos, e contesta con una mirada amable, pero noto tristeza en los suyos. Mi sonrisa entonces cambia y me entra un pequeño escalofrío en el estómago.

Comentario [LMA8]: Empatía y contagio de emociones.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

Propongo a mi compañera ir al patio de primaria a pasar el recreo y, como quién no quiere la cosa, hablar con esta niña para ver que la sucede y por qué pasa sola el recreo leyendo.

Vamos hacia ella y mostrándonos próximas entablamos una conversación, conectamos con ella y nos cuenta que se dedica a leer porque no tiene gustos en común con los niños de su clase y no le gusta jugar en el recreo y a ninguno de ellos le apetece leer durante el recreo.

Analizo la sociedad y leer en el recreo, no es nada malo, pero no es algo que se acostumbra de ver. Veo madurez en esta niña y me causa impacto como la sociedad actual tiende a otras cosas como el uso de móviles y aparatos electrónicos y cuando vemos a un niño hacer algo diferente, ni menos malo ni más bueno, pero se sale de lo común y nos causa preocupación. Una vez sabiendo esto, me quedo más tranquila ya que no se debe a ningún problema de acoso escolar, si no a diferentes gustos y que al igual que personas mayores no conectan porque no tienen gustos en común, esta niña siente lo mismo con sus compañeros, pero sé que es feliz y es lo más importante.

Aquí encontramos otro error común de mis narraciones, quedarme en la parte descriptiva y no entrar en profundidad lo que el cuerpo siente, falta vincular más la narración a la corporeidad.

Vemos dos errores en esta narración, no hablo de situaciones en Educación Física, me centro más en mi cuerpo en otros momentos del día. A través de una reflexión propia llego a la conclusión de que puede ser porque estás atento de muchos cuerpos, tienes muchos factores en el aula de EF que te hacen dejar tu cuerpo como secundario, hasta que aprendes a estar atento de él, pasan unas semanas.

¿Qué tiene que ver con mi cuerpo o experiencia corporal? Falta indagación: Si he vivido algo similar debería narrarlo con mi emoción que hace que sienta empatía con la niña descrita. Que siento al verla, que siento tras hablar con ella: Estaba nerviosa por lo que me pudiera decir, tras hablar con ella mi mente se calma como las olas del mar tras un maremoto, etc.

Comentario [LMA9]: Lo mismo que te señalaba en la escena anterior, sería deseable que hubiera más vínculo con la corporeidad y más experiencia corporal tuya reflejada. Además, será bueno que recojas también situaciones docentes vinculadas a la EF.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

“DAR SENTIDO A TODO” (18/03/2021).

Seguimos con la Unidad de fútbol con antifaces, me llaman la atención dos niñas que están colocadas cerca del otro campo de juego, el diferente al suyo. ¿Qué observo? Que no se mueven nunca cuando viene el balón, y si se mueven, no lo hacen en la dirección en la que viene.

Desde la perspectiva de profesora podría pensar: “No se les da bien”. Pero con la de juegos anteriores que hemos realizado y mi anterior observación, sé que todos saben hacerlo, así que en vez de juzgar y poner etiquetas, intento buscar el porqué a este hecho.

Hablando con ellas me di cuenta de que estaban demasiado cerca del otro campo de juego, más que otros de sus compañeros y estaban teniendo una interferencia a nivel acústico entre su balón y el contrario, así que las moví para poder ver cómo actuaban en el otro lado y lo hacían bastante mejor.

Al finalizar la sesión pienso, ¿Qué hubiera pasado si no hubiera hablado con ellas? Se hubieran llevado una mala nota en esta parte, ya que además era día de evaluación. Me siento mal, porque muchas veces los profesores podemos pensar cosas sin haber razonado o sin buscar los porqués y hoy he podido vivir lo importante que es dar un sentido a todo. Al final me he sentido muy realizada, ya que gracias a mi observación y fijación he ayudado a que estas niñas no se llevaran un disgusto con una nota **negativa**.

Como podemos ver en esta viñeta, planteo un problema serio relacionado con la evaluación, y es que los docentes especialistas evaluamos por observaciones en la mayoría de casos o por lo que yo he podido vivir en mis prácticas y esto nos puede llevar a cometer muchos errores, puesto que puede haber interferencias en nuestros alumnos como la que ocurre en esta viñeta. Pero... No tiene ninguna relación con mi experiencia corporal, es más, a la hora de categorizarlo ¿En qué categoría lo podría meter? No me cuadra dentro de ninguna. El foco corporal no queda explícitamente claro y conlleva a un error en la narración que evita su comprensión.

Comentario [LMA10]: Lo que cuentas es un análisis interesante que tiene que ver con la evaluación y también con comprender las condiciones en las que están aprendiendo unos estudiantes concretos. Sin embargo, no acabo de ver la experiencia corporal tuya en la escena narrada. Quizá sea el que tú eres capaz de ponerte en el cuerpo de ellas para entender lo que le viene mejor. En todo caso, debería quedar más claro el foco corporal de las escenas del DCD.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

“AGUJA EN EL PAJAR” (12/04/2021). Construcción de nuestro yo corporal y nuestra imagen como docentes.

Al dar clase y una vez los niños entran en las actividades propuestas, deja de haber niños, ellos se meten dentro del juego, como en un mundo paralelo.

Para los docentes de Educación física este aspecto no es nada bueno, ya que no puedes dar pautas entre momentos del juego, si las das no te escuchan, y si te escuchan es porque te has quedado sin voz.

Es realmente doloroso para mi garganta dar clases, al acabar estoy continuamente tosiendo porque me pica la garganta y bebiendo agua, debido al continuo sobre esfuerzo para que te escuchen.

Es muy difícil incluso parar el juego o avisarles de que se acaba la clase. Muchas veces cuando voy a decir algo me siento como una aguja en un pajar, mi voz entre todas las tuyas no destaca, te miran pero no te oyen, es como que ellos no están presentes.

Pienso en recurrir a mi silbido, esto es una solución que suele funcionar, no me gusta recurrir a ella, pero si es necesaria para conservar mi voz lo hago. Pero ahora con la mascarilla es realmente difícil y antihigiénico, ya que tengo que llevarme los dedos a la boca y después de tocar el material, me da asco, así que no recurro a él.

El uso de metáforas erróneas, dificulta la comprensión de nuestra narración. Debemos recordar que recurrimos al uso de las metáforas corporales para expresar en menos palabras más emociones, intentar transmitir mejor nuestros sentimientos, pero si las usamos mal, esta labor no la cumpliremos. Como comenta nuestro tutor una metáfora correcta sería sentirse como un grano de arena de la playa. El objetivo de esta viñeta era incluir una metáfora corporal para explicar mejor lo que sentía y transmitirlo de una forma más fácil, pero no encontré ninguna que me ayudara. Además la que expongo, no está dentro de la categoría de metáforas corporales, ya que no relaciona ninguna parte del cuerpo con una situación como podría ser: “creerse el ombligo del mundo”, metemos una parte de nuestro cuerpo que está en el centro para describir una situación en la que quieres ser el centro.

Comentario [LMA11]: Creo que la metáfora correcta no es esa. Es, más bien, sentirse pequeña, sentirse como un grano de arena en una playa...

Comentario [LMA12]: En esa escena hablas de dos cosas (relacionadas). Por un lado, de las condiciones materiales en las que se desarrolla el trabajo del especialista, que conlleva un abuso de la voz. Por otro lado, la imagen corporal que conlleva este silbido (y, adicionalmente en las actuales circunstancias, los aspectos sanitarios).

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

NARRACIONES DE LAS QUE EXTRAIGO PROBLEMÁTICAS

1. “UNA CLASE DE LOCOS” 26/02/2021. Cuerpo docente y salud.

Hoy estaba en clase de Alberto, psicomotricidad, con el alumnado de 4 años. Hemos dividido el grupo en 2; un circuito por alturas para el equilibrio y uno de aros y obstáculos para la agilidad.

Uno de los alumnos se sale del grupo en cuanto ve que hay que hacer cola y que tiene que respetar los turnos, a él le gusta correr y correr. Es un niño con retraso madurativo y al fin y al cabo, es normal que ocurran estas cosas.

Me empiezo a agobiar mucho porque intento explicarle que tiene que esperar en la fila y parece que me hace caso, siento alivio, pero a los 3 segundos, cuando intento ponerme a explicar al resto, la está liando de nuevo por ahí. Comienza a coger los aros y obstáculos de mi circuito, corro y corro detrás de cada aro para colocarlo de nuevo y que lo puedan hacer, pero cada vez que coloco uno hay otros 5 volando y llega mi momento de desesperación: ¿Qué hago? Llamo a Alberto para que me ayude, ve mi cara de susto, de frustración y me tranquiliza. Juntamos los grupos y mientras uno de nosotros está con este niño intentando su integración y orden, el otro sigue la clase.

Termino la clase agotada de correr e intentar que todo salga bien sin conseguir mi objetivo. Hoy he aprendido que no siempre las cosas salen como planeas y no siempre vas a poder controlar las emociones, es algo a lo que me debo acostumbrar y tengo que aprender a auto gestionarme, esto formará parte de mi trabajo, es la realidad educativa.

Escribir sobre esto provoca una liberación de mi frustración y autoanalizarme creo que me vendrá bien para saber cómo actuar en la siguiente clase.

- ANÁLISIS

Los especialistas de Educación Física en nuestras clases tenemos demasiados estímulos y muchos factores que en ocasiones no nos permiten desarrollar los contenidos planteados para el día. Esto hace que te bloques, en ocasiones no sabes cómo actuar y es algo que va a ser común en este trabajo. Los profesores tenemos las sesiones tan planificadas y programadas que al principio cuesta darse cuenta de que no todo va a salir como quieres y provoca una sensación incómoda, te estresa ya que te ha llevado

Comentario [LMA13]: Esto sí tiene mucho vínculo corporal y un contexto de EF claro.

Comentario [LMA14]: Descripción de las acciones del docente: preparar el circuito, controlar con la mirada, reclamar la atención, ejemplificar, atender un conflicto...

Comentario [LMA15]: Las emociones son una parte, pero hay otras partes que debes recoger y analizar también.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

mucho trabajo y quieres que ese trabajo de sus frutos. En esta viñeta se refleja una realidad educativa que al principio cuesta aceptar y te genera situaciones conflictivas internamente, pero acabará formando parte de nuestro día a día y nos acabaremos acostumbrando a ella. Me provoca mucha frustración no poder desarrollar los contenidos planificados, pero surgen circunstancias que te lo van modificando y esto siempre va a ocurrir.

2. “LA VOZ” 10/03/2021. Cuerpo docente y salud

Hoy he dado una sesión de expresión corporal con 2º y 3. En Educación física el docente grita más, ya que si se hacen divisiones de grupos, la voz se eleva para llegar a todos los alumnos. Al finalizar la clase tenía la garganta muy seca, tenía como un tapón que me evitaba tragar bien la saliva. He agarrado mi botella de agua y la he dejado medio vacía.

Soy una persona que no sabe hablar alto, me suelo quedar afónica a menudo y me da miedo que esto suceda, ya que casi siempre después de una afonía me llegan las anginas y no es época para cogerse anginas con la que está cayendo... No quiero perder ni un solo día de estar en clase.

En el resto de clases, observo cómo me cuesta hablar más de lo normal, mi voz se ha hecho ascuas e intento explicar las cosas bajito, pero es imposible, no te oyen y tienes que hacer sobre esfuerzos. Solo pienso en llegar a casa y tomarme una infusión caliente y ponerme un poco de calor para recuperarla y que resurja de sus cenizas como un ave fénix.

- **ANÁLISIS**

Los docentes de educación física estamos en espacios con condiciones acústicas menos preferentes para nuestro instrumento fundamental: la voz. Pasamos las horas de Educación Física en pabellones enormes, damos las clases en condiciones acústicas sometidas a mucho nivel de ruido y en muchas ocasiones en lugares abiertos al aire libre, por lo que tendemos a elevar el tono de voz, provocando irritaciones de garganta, afonías o sequedad.

A esto le sumamos que nuestro alumnado suele hablar mucho durante nuestra hora,

Comentario [LMA16]: ¿Se puede aprender? ¿qué vas a hacer para aprenderlo?

Comentario [LMA17]: Peor que las anginas son los nódulos.

Comentario [LMA18]: Hay técnicas para 'hablar bajito' y que se escuche. Además, si bajas el tono de tu voz, suele haber más silencio y más atención. Pero no se trata solo de bajar la voz.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

incluso armando mucho murmullo, ya que es la única hora en la que sienten que pueden hacerlo, se relacionan más y tenemos que saber técnicas para conseguir que nos escuchen sin elevar demasiado nuestro tono de voz. Además para cuando sea necesario elevarlo, hay que saber cómo hacerlo sin forzar nuestras cuerdas vocales y sin hacernos daño. Este tema para los principios de maestro es uno de los más complejos que he podido vivenciar, se pasa muy mal cuando hablar alto te provoca una afonía y mucha impotencia o no saber hacerlo.

Esta escena me lleva a mirar vídeos para aprender a regular mi voz, y empezar a emplear técnicas que me ayuden a mantenerla sana, pudiendo variar mi volumen, sin tener el riesgo de perderla. Lo intento emplear en mis clases, pero tengo demasiadas cosas en la cabeza, como para intentar emplear una respiración consciente que me ayude a regular mi voz, así que nunca las empleo. Llevándome a una gran desesperación, que me hace pensar que solo los años de experiencia me ayudarán a mejorar.

3. FUMAR (9/04/2021). Construcción del yo corporal e imagen como docentes

Siempre que terminamos la jornada del cole, mi compañera y yo volvemos hacia casa fumando un cigarro las dos tranquilas después de la dura jornada, quien tiene este mal hábito, sabe que lleva todo el día esperando ese momento de agarrar ese mal vicio. Nos cruzamos con un padre que iba a buscar a su niño en coche y bajó la ventanilla y me dijo: "mira la profe de EF, va andando pero con el cigarrillo en la mano", a mi compañera no le dijo nada. Me hizo sentir culpable, cada vez está peor visto y más aún cuando te dedicas a lo corporal, ¿Soy peor profe de EF por fumar? Rápidamente según avanzaba tiré el cigarro, se me habían quitado hasta las ganas de seguir fumando, me sentí un mal ejemplo.

• ANÁLISIS

Esta escena que relato, está íntimamente vinculada con mi docente como salud, ya que hablo sobre un hábito malo que adquiero. Pero se vincula más con la imagen que transmito como docente especialista en Educación Física por fumar, están socialmente vistas como dos características que no se dan de la mano. Al igual que cuando se pilla a un futbolista profesional fumado, que sale en todos los medios de comunicación. Al ser especialistas del cuerpo, tenemos unos valores asociados a la vista de muchas personas,

Comentario [LMA19]: Esta escena habla de los valores que (se supone, para ese padre y para mucha gente) que deben encarnar los profesores. Dentro de todos, los de EF encarnan algunos valores específicos, con sus correspondientes conductas. Lo importante aquí es cómo te sientes tú y a qué te lleva (en el día relatado, está muy claro: ¿y en otros momentos?).

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

sobre todo para los padres, los mayores críticos para esta profesión. Los maestros somos un ejemplo a seguir para los niños, y el especialista de Educación Física, es en la mayoría de casos, el favorito de cualquier niño, y los padres este aspecto lo saben, ellos en casa preguntan: ¿Quién es tu profe favorito? Y desde bien pequeños la respuesta es: El de educación Física, yo misma lo he vivido. Quizá por esta cuestión los padres ven tan feo que un educador físico fume, aunque los alumnos no le vean, el padre podría pensar: “es un farsante”. A mí especialmente como persona fumadora, me parece una cuestión ridícula, ya que por fumar, no soy peor profesional. Pero en profesiones que se especializan dentro de la salud está muy mal visto socialmente. Al igual que cuando vemos fumar a un médico, futbolista o a un dentista.

4. ROCK AND TEACHER (23/04/2021). Construcción de nuestro yo corporal y nuestra imagen como docentes.

He tomado como rutina salir a correr todas las tardes, obligándome así a desconectar un poco del prácticum y TFG y dedicándome un rato para mí misma, que a veces hace falta desconectar con tu persona docente y conectar con la cotidiana, mi cuerpo me lo pide.

Correr es un deporte que al principio cuesta mucho, he comenzado este año al iniciar las prácticas ya que me sentía culpable por no realizar ningún deporte rutinario estando en Baltanás (En Palencia por ejemplo hacía nación porque era accesible), así que hay veces que nos tenemos que amoldar a lo que el entorno nos ofrece. Poco a poco voy notando las mejoras, ya corro 4km seguidos aunque cuando llega el último voy que me caigo al suelo con la lengua hacia fuera.

Suelo terminar de correr en el “parque de la carolina” que en los días que hace bueno y sobre todo si es fiesta, suele estar lleno de niños. Estaba tan concentrada en mi misma, que no me acordaba de que estaría lleno de niños. Llegando allí iba ya a parar y vi a todos mis alumnos por allí jugando: Inmediatamente conecté con mi yo docente y dije: “Pero cómo voy a parar, van a pensar que la profe de EF no aguanta nada”, de repente comenzó a sonar rock, me lo suelo poner para motivarme en los últimos minutos de carrera, así que ese rock y ser profe de EF y no querer quedar mal delante de mis alumnos, me hicieron sacar las pocas fuerzas que me quedaban para seguir corriendo otro poquito más y dejar de correr en una zona en la que no me vieran. Yo ya había

Comentario [LMA20]: Cierto. Para durar mucho en esta profesión (o en otras) hay que darse descansos y cuidarse corporalmente.

Comentario [LMA21]: Segunda escena en la que aparece la idea de culpabilidad. Parece que estas sensaciones van guiando lo que hacemos (y lo que no).

Comentario [LMA22]: Parece una escena de Mota 😊

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

cumplido mi objetivo diario cuando vi a mis alumnos, pero hubo un poder dentro de mí que me obligó a correr un poquito más, por lo menos hasta llegar a una zona en la que dejara de ser visible para ellos.

• ANÁLISIS

En esta viñeta puedo observar la necesidad que te crea esta profesión de realizar deporte y dar una imagen a tus alumnos, que vean que lo haces, que es bueno. Creas a necesidad de transmitir este hábito saludable.

No solo ocurre con el deporte y la necesidad de que vean que lo haces, también ocurre por ejemplo en los recreos con los almuerzos, siempre he intentado llevar fruta, frutos secos o almuerzos saludables para dar ejemplo, no puedo predicar una cosa y hacer lo contrario, ya que perdería mi credibilidad y no estaría enseñando correctamente.

Me he dado cuenta de que los docentes de Educación Física estamos socialmente más juzgados a encajar en un tipo de cuerpo estandarizado por la sociedad.

En ninguna otra especialidad se da tanta importancia al cuerpo de los docentes y este es uno de los ejemplos de que aún falta mucho por crecer en la educación, se nos encomienda solo a nosotros esta misión tan importante de educar con cuerpo y esto provoca que a veces incluso nos forcemos demasiado a transmitirlo, ya que en demasiadas pocas horas tenemos que hacer ver tantos aspectos, así que buscamos ser ejemplo de ellos en horas externas a la Educación Física.

5. VIERNES A ÚLTIMA Y FINAL DE MES (30/04/2021). El cuerpo docente y la salud.

Hoy en plástica, última hora de los viernes, el tiempo se me estaba haciendo demasiado largo, miraba el reloj y parecía que no llegaba la hora de que sonara el timbre. Estaba deseando irme a casa y poder descansar un poco. Los viernes he de confesar que siento que un camión me hubiera pasado por encima.

A pesar de que estaba metida en la clase ayudando a los niños con su manualidad, tenía un pinzamiento en la espalda la cual me hice agachándome en EF en el mismo día para ejemplificar una actividad a los de 4 años y levantándome de forma brusca y esto sumaba aun más malestar y cansancio a mi cuerpo.

Comentario [LMA23]: Gestos repetitivos, como mirar el reloj – o el móvil – tocarnos el pelo, alisarnos la camiseta... indican un cierto incomodo (no siempre, pero sí muchas veces).

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

Además de esto la noche anterior había dormido fatal, ya que me voy a dormir pensando en muchas cosas (tgf, organización, etc) y esto tampoco me permite descansar bien. Sumando más cansancio aun.

Sumo a esto que en las horas de Educación Física, que doy con todo el colegio y son muchas a la semana (unas 14 semanales) andamos mucho, nos movemos mucho, bailamos, corremos, jugamos, etc.

Además de EF tengo todas las horas cubiertas, y paso todo el día trabajando y haciendo de todo ayudando a cualquier profe que me necesite, como me dice Chuchi “hago prácticas todoterreno” y exactamente, parece que un todoterreno pase por encima de mí a finales de la semana.

También influye aquí mi salud docente, y es que soy una persona con el hierro bajo y falta de vitamina D, estas dos faltas, provocan más pesadez en mi cuerpo, agrandando más esa sensación de agotamiento.

El paso de las semanas también se va notando, y todos los aspectos que narro van generando cansancio y sumándose al anterior haciéndome sentir que me pesan las piernas. Camino a casa tras salir del colegio, avanzo y avanzo andando, sintiendo que mis piernas no avanzan y generando la sensación de que nunca llegaré a casa.

• ANÁLISIS

En mi caso el cansancio como especialista ha aumentado notablemente respecto al Prácticum I como tutora. Tras reflexionar sobre este aspecto, he pensado que también puede estar relacionado con problemáticas de salud que tengo, como la falta de vitamina D o anemia, que provocan cansancio en mí y me hacen sentir pesada.

Si a esto le sumamos estar corriendo toda la mañana de un lado a otro, mover materiales continuamente, no tener ninguna hora libre en toda la mañana y pasar toda la tarde trabajando con el ordenador, al finalizar la semana, notaba que no podía con mi propio cuerpo, necesitaba descansar.

En esta viñeta podemos observar que voy analizando a la vez que narro la situación.

Comentario [LMA24]: Esta idea del cansancio acumulado y más visible en algunos momentos es interesante. ¿Ves que también se traslada a momentos fuera del colegio?

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

6. LOS 15.000 PASOS (7/05/2021). Construcción de nuestro yo corporal y la imagen como docentes.

Es curioso como inconscientemente adquirimos rutinas y mecanismos involuntarios. Desde que estoy en el colegio, mi “smartchatch” me acompaña todos los días, se ha convertido en una parte fundamental de mi muñeca, incluso si me lo quito, parece una sensación de “parte fantasma”, noto que lo llevo puesto.

Hoy he observado que miro constantemente el reloj, y no para mirar la hora, sino para ver la de pasos que llevo dados en el día, cada momento de la clase en el que me muevo mucho, inconscientemente miro a ver cuántos pasos llevo.

Esto se interioriza dentro de mí, provocando una sensación de bienestar al llegar a los 15.000 pasos. Hay muchos días que quizá no llego porque tengo menos horas de educación física, porque llueve y no podemos salir, porque voy en coche al colegio porque llueve o porque la Unidad es de menor movimiento. Llego a casa con 9000 pasos y mi sensación es de falta e insatisfacción, necesito llegar a los 15.000 pasos, se ha convertido en un objetivo diario para mí, la necesidad de movimiento hace que mi mente y cuerpo se sientan incompletos si no alcanzo mi nuevo objetivo o manía diaria.

Comentario [LMA25]: Con esa idea de ‘recompensa’ por haber logrado objetivos juegan para ‘engancharnos’. Esto es la gamificación en estado puro para hacernos dependientes.

• ANÁLISIS

La necesidad de cumplir un objetivo diario se ha convertido en un hábito de nuestro día a día. Noto que comienzo a desarrollar un sistema en el que necesito cumplir ciertos hábitos deportivos al día: Correr X tiempo, andar por lo menos quince mil pasos al día, comer más saludable evitando ultraprocesados... Y todo esto para intentar encajar con mi cuerpo docente. He creado en mi misma unas expectativas que debo cumplir como especialista de Educación Física y si nos las cumplo me llevan a sentirme mal con mi cuerpo. Aquí surge un problema de nuestra imagen como docentes que puede derivar a la salud.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

7. **NO ES MÁS LIMPIO EL QUE MAS LIMPIA 21/05/2021. Cuerpo docente y salud**

Ahora que comienza a llegar el mejor tiempo, los especialistas de EF estamos más expuestos al calor, al menos lo que damos clase en la calle. Este hecho tiene varias consecuencias negativas: Quemarte, marcas, sudor, etc. En esta viñeta me centraré en el sudor.

Soy una persona que ama la limpieza, me encanta ir oliendo bien y limpia, y debido a esto, en esta profesión he encontrado un aspecto muy negativo que destruye esta parte de mí, me quita un pedacito muy grande de mi personalidad y me hace sentir no completa. Los especialistas de EF estamos expuestos al sudor: Hacemos ejemplos, nos movemos, incluso entramos a hacer las actividades con ellos y el sudor comienza a propagar nuestros cuerpos.

Se me hace un pequeño mal estar en el cuerpo cuando tengo EF las primeras horas y tengo que estar todo el día con la sensación de: ¿Oleré mal? Y con unas ganas enormes de acabar la jornada para poder llegar a casa y limpiarme el malestar que me invade.

No es más limpio el que más limpia, sino el que menos ensucia... Y nosotros en esta profesión tenemos todas las de mancharnos de sudor y odio la sensación de no estar limpia desde primera hora de la mañana.

• **ANÁLISIS**

En esta viñeta podemos analizar como el sudor es algo común en el especialista de Educación Física, llevándonos a sentir incómodos en muchas situaciones cotidianas. Esto nos lleva a situaciones como: Evitar ponerte en manga corta para que no se te vea sudor, reducir contactos o evitar las cortas distancias. Es un aspecto muy incómodo que afecta a nuestro cuerpo docente, haciéndote sentir sucio y sin poder poner ningún remedio hasta finalizar la jornada, cuando llegas a casa y puedes asearte en condiciones.

Esto me lleva a pensar que la gran mayoría de colegios no están preparados en su mayor dedicación para realizar Educación Física. Si observamos escenarios en países como EEUU, los colegios están dotados con un espacio amplio para la higiene personal, tanto de los alumnos como de los docentes, y con ello tiempo para el aseo. En España, es

Comentario [LMA26]: Esta escena es interesante. Imagino que podría completarse con las acciones que esta sensación te provoca: aumentar las distancias, evitar exponer partes de tu cuerpo que pueden verse más comprometidas (elevant los brazos, por ejemplo), reducir el contacto con personas (padres, otros profesores...), sentirte más vulnerable si te encuentras juzgada (por un inspector, compañeros, etc.).

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

acabar una hora, entrar a la siguiente y seguir sudando más y el alumnado suda en la clase de Educación Física y se lo lleva para toda la mañana al resto de aulas. ¿Solución en este país? Poner Educación Física en las últimas horas, lo cual no es factible para tantos cursos y grupos.

8. **DÍA SIN CHÁNDAL 14/05/2021. Construcción de nuestro yo corporal y la imagen como docentes.**

Hoy era la prueba de evaluación de nuestro grupo de tercero, Rosa iba a estar con ellos por lo que yo me tenía que ir con los de 2º a otra clase, reemplazando las clases de EF.

El día anterior pensé... "¡Puedo ir vestida normal!" Sentí cierto gusanillo en el estómago, se me hacía hasta extraño elegir la ropa, creo que he olvidado combinar ropa normal...

Mi cabeza explotaba mientras elegía el conjunto: estuve 15 minutos mirando al armario siguiendo sin saber qué ponerme, me comencé a agobiar mucho, y cerré de mala gana la puerta del armario.

Llevar chándal me ha acabado cansando: me veo fea, poco arreglada y siento mala imagen de mí misma, esto además ha provocado que se me olvide cómo vestir y qué ropa combinar, me produce cierta **rabia**.

Esta mañana para ir al cole, me estaba vistiendo como siempre, costándome el hecho de subir el pantalón vaquero hasta la cintura, ¿Habré engordado? Me planteaba en mi cabeza, mientras sentía una sensación de inseguridad y poca autoestima, me sentía hinchada y muy apretada ¿Qué es lo que pasa?

Que me he acostumbrado a una comodidad rutinaria, que no dan todas las prendas, no tener esa comodidad diaria ha causado en mí una sensación extraña al ponerme el pantalón vaquero, me apretaba y me daban ganas de salir de **él**.

• **ANÁLISIS**

El hecho de ir en chándal a muchas personas les puede parecer más cómodo incluso mejor para una jornada laboral, pero cuando tienes que pasarte todos los días llevándolo, acaba afectando a tu imagen personal. Muchos profesores me comentaban: ¡Qué suerte ir en chándal todos los días! Incluso personas externas al colegio a las que les parece cómodo, pero mi pregunta hacia ellos es: Anda tú también puedes llevarlo, ¿Por qué no lo llevas tú todos los días? Y sus respuesta es que prefieren ir dando una

Comentario [LMA27]: Este es un tema recurrente (el sentirte bien por medio de la ropa, la apariencia...). No digo que no sea importante (lo es), sino que es interesante ver qué te dice esto de ti, de cómo concibes la docencia, de cuál crees que es la imagen como maestra...

Comentario [LMA28]: Las diferentes ropas (y calzado, y adornos, y peinados) nos provocan diferentes sensaciones sobre nuestro propio cuerpo. Se nota sobre todo cuando cambiamos.

Este DCD no es mi DCD original completo, ya que se ha recortado a las viñetas más necesarias, de las cuales extraigo datos necesarios para la realización de mi TFG. Las viñetas no necesarias se han eliminado con el objetivo de facilitar la lectura y comprensión de mi proyecto.

imagen más arreglada y formal.

Yo esa imagen de mi misma arreglada y formal la perdí, me veía fea todos los días en chándal y cuando llegaba el fin de semana me llevaba a problemáticas como no saber vestir o el hecho de no poder ponerme unos vaqueros o sentirme demasiado apretada con ellos. Hay veces que en esta vida es mejor “ni tanto ni tan calvo”, es decir, ni mucho de una cosa ni mucho de la otra, sino un término medio, pero nosotros no podemos elegir ese término medio, ya que el chándal es algo fundamental para ser educador físico. Y esto te lleva a buscar formas en las que te veas bien con chándal como puede ser: Cuidar más otros aspectos físicos para que se te vea más arreglado como pueden ser; pintarte las uñas, maquillarte un poco, peinarte el pelo de forma más bonita, combinar los calcetines, intentar combinar los colores que llevas en el chándal, combinar tu mascarilla con tu outfit, y en definitiva pequeños elementos que dentro de la situación te hagan sentirte un poco mejor contigo mismo y que nos ayuden a vernos bien con el chándal.

ANEXO 2

METÁFORAS CORPORALES

Las metáforas corporales son frases realizadas con elementos corporales que nos ayudan a expresar lo que algo provoca en nuestro interior

He realizado algunas recopilaciones para ejemplificar:

METÁFORA	QUÉ QUEREMOS DECIR
“CREERSE EL OMBLIGO DEL MUNDO”	Me siento el centro de atención. El ombligo está en el centro del cuerpo al igual que tú te sientes el centro de la situación.
“LEVANTARSE CON EL PIE IZQUIERDO”	Despertarse con mal humor.
“VER LAS OREJAS DEL LOBO”	En esta metáfora nos referimos a una situación de peligro
“NO TENER PELOS EN LA LENGUA”	No callarse nada, decir las cosas sin miedo y con sinceridad.
“DAR EL BRAZO A TORCER”	No ser testarudos y ceder ante algunas situaciones.
“METER LAS NARICES”	Entrometerse en algún asunto que no es de nuestra importancia
“DORMIR A PIERNA SUELTA”	Dormir a gusto, profundamente y sin preocupaciones.
“HABLAR POR LOS CODOS”	Hablar excesivamente sin detenimiento
“ESTAR HASTA LAS NARICES”	Comenzar a cansarte de una situación.

ANEXO 3

MAPA EMOCIONAL

Consiste en realizar una visualización de tu propio cuerpo comenzando de arriba abajo, pasando por cada parte que nos forma.

En una tabla de Excel se comienzan a enumerar emociones y sentimientos y comenzamos a analizar en qué parte de nuestro cuerpo surgen y qué causan en cada una de ellas.

Un ejemplo de mi mapa emocional realizado en la asignatura “Expresión y Comunicación corporal” en el curso académico 2019-2020:

		Cabeza	Parte Superior	Parte Frontal	Parte Lateral	Parte Posterior	Oídos/Orejas	Cejas/Entrecejo	Ojos
1									
2	Aburrimiento			Noto peso				Los extremos más cercanos a	caídos, tristes, el
3	Alegría		Energía positiva	Debido una continua			Noto presión dentro de		los ojos se me achinan
4	Amor								Se iluminan, tienen
5	Angustia			Gran presión los	Gran presión los	Gran presión los	Como si un tapón se	Noto que todo el peso de la	Los ojos están tristes
6	Ansiedad		Dolor de cabeza en						Sin ganas,
7	Apreciación			Está relajada sin	Pesa más ya que la			Más pegadas a los ojos de lo	
8	Celos/Apego		Sensación ardiente en toda la cabeza, como si	Sensación ardiente en	Sensación ardiente en		Sensación ardiente en	Sensación ardiente en toda	Cegados por el bicho y
9	Compasión								
10	Confianza		Relajación, fluye la energía positiva	Relajación, fluye la	Relajación, fluye la	Relajación, fluye la	Relajación, fluye la	Relajación, fluye la energía	Relajación, fluye la
11	Confusión		Descentrada					Frunidas con peso, situación de	Falta de visión y

	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
1	Cuello	Garganta	Nuca	Brazos	Hombros	Biceps/triceps	Radio/cúbito	Muñecas	Manos	Palma	Dorso	Dedos	Espalda
2		Escalofrío			Los hombros			Todo mi peso de los		Siento opresión en		Me cuesta movilizarlos	
3			Mientras sonrío suelo		Suben hacia arriba y							Están en posición de	
4		Como si hubiera algo			Energicos, provocan								
5		Comienza a mostrar un *				Fuerza, contienen				Tensión acumulada		Los dedos están	
6					Energia muy	Estan en		El continuo		Sin fuerza, la		Están sin	
7			Desde abajo hacia arriba		Energicos, provocan	relajados, cómodos,				Relajada			
8			Incómoda, retorcida un		Noto sensación	Noto sensación	Noto sensación	Noto sensación					
9		Inundada de calma											
10		Despreocupación, está						Fluye positividad				Tranquilos, la	
11		Falta de espacio y			Sienten necesidad	Sienten necesidad	Sienten necesidad	Sienten necesidad		Falta de ejecución,	Falta de ejecución,	Falta de ejecución,	

De esta manera se continuaría en el siguiente orden:

-Espalda: Dorsales, omóplatos, costal posterior, lumbares, coxis.

-Cadera: Articulación cadera, glúteos, pubis, zona genital.

-Tronco: Pecho/pulmones, plexo solar, costillas, estómago, ombligo, bajo vientre,

-Piernas: Cuádriceps, bíceps femoral, rodilla, hueso poplíteo, tibia, gemelos.

-Tobillo: Tobillo, Tendón de Aquiles.

-Pies: Talón, parte dorsal, parte planta, dedos.