

TRABAJO DE FIN DE GRADO



---

# Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO

SOCIAL

Grado en Educación Primaria, Mención en Educación

Física

**DIARIO EMOCIONAL Y CORPORAL DE UNA  
ALUMNA DURANTE EL PRÁCTICUM II:  
RECURSO DE APRENDIZAJE**

**Autora:** Lydia Espeso García

**Tutor/a:** Cristina Rodríguez Morante

**Curso:** 2022/2023

# ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	4
2.	OBJETIVOS .....	6
3.	JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA .....	7
4.	MARCO TEÓRICO.....	10
4.1.	LAS EMOCIONES.....	10
4.1.1.	<i>CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES.....</i>	12
4.1.2.	<i>FUNCIONES DE LAS EMOCIONES .....</i>	13
4.1.3.	<i>LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO .....</i>	14
4.2.	LOS SENTIMIENTOS.....	16
4.3.	IMPORTANCIA DEL CUERPO DOCENTE.....	16
5.	METODOLOGÍA .....	18
6.	ANÁLISIS DE LOS DATOS .....	21
6.1.	<i>EMOCIONES.....</i>	21
6.1.1.	<i>Evolución en el tiempo de las emociones.....</i>	22
6.2.	<i>CONDUCTAS.....</i>	23
6.3.	<i>DIMENSIÓN CORPORAL .....</i>	24
6.3.1.	<i>Evolución en el tiempo de las sensaciones corporales .....</i>	24
6.3.2.	<i>El cuerpo y la salud.....</i>	25
6.3.3.	<i>Cuerpo y emociones .....</i>	27
6.3.4.	<i>Cuerpo y comunicación .....</i>	28
6.4.	<i>AUTOCONCEPTO .....</i>	29
7.	CONCLUSIONES.....	31
8.	BIBLIOGRAFÍA.....	33
9.	ANEXOS.....	35

## RESUMEN

El presente trabajo constituye el resultado del estudio acerca de las emociones y dimensión corporal de una profesora en prácticas, así como el análisis de ambos aspectos mediante una herramienta pedagógica, el Diario Emocional y Corporal Docente cumplimentado durante el Prácticum II.

En esta línea, el Trabajo de Fin de Grado se sitúa en una perspectiva autobiográfica y explorativa suponiendo, al mismo tiempo, un autoestudio y análisis con el fin de reflexionar acerca de los diferentes aspectos de las emociones y la dimensión corporal mediante relatos personales.

**Palabras clave:** Diario Emocional y Corporal Docente, emociones, dimensión corporal, sentimientos, profesor novel, autoanálisis.

## ABSTRACT

This thesis constitutes the result about the emotions and the corporal dimension of a teacher in training, as well as the analysis of both aspects through the pedagogical tool, the Emotional and Corporal Teaching Diary complimented during the Practicum II.

Therefore, the Final Degree Project is set on the autobiographical and explorative perspective meaning, at the same time, a self-study and analysis with the aim of reflecting about the different aspects of the emotions and the corporal dimension through personal stories.

**Key words:** Emotional and Corporal teaching diary, emotions, corporal dimension, feelings, novice teacher and self-analysis.

# **1. INTRODUCCIÓN**

El presente documento refleja mi Trabajo de Fin de Grado, efectuado con el objetivo de obtener el título de Maestro/a de Educación Primaria. Este trabajo surge del estudio de las emociones durante la labor docente y de la dimensión corporal, mediante el uso de la herramienta pedagógica, el Diario Emocional y Corporal Docente durante el Prácticum II.

El trabajo comienza con la formulación de objetivos que pretendo lograr a través de este. A continuación, se elabora la justificación del tema elegido, en este caso, se inicia con mi interés personal, sigue haciendo referencia a los principios metodológicos generales del BocyI, posteriormente se indaga en lo que dicen los expertos acerca del tema y sobre la importancia del diario y se finaliza haciendo referencia a las competencias generales y específicas establecidas para la obtención del título.

En el siguiente epígrafe se presenta el marco teórico en el que se fundamenta este trabajo, centrándome en profundidad en la información más relevante sobre el tema a estudiar. Este apartado se desarrolla mediante la presentación de conceptos básicos, enfoques y antecedentes relacionados con el tema de estudio, y se concentran en tres grandes grupos: las emociones, los sentimientos y el cuerpo docente.

Una vez establecido el marco teórico se describe la metodología utilizada durante todo el proceso, se detalla el plan de trabajo y el procedimiento e instrumento utilizado para recopilar y analizar la información.

El siguiente apartado constituye uno de los ejes más importantes del presente trabajo. En este caso, se exponen y analizan de manera organizada y argumentada los resultados y reflexiones obtenidos durante el periodo de investigación.

Los resultados se presentan agrupados en diferentes categorías de tal manera que se agrupan en: emociones, cuerpo, conductas y sus respectivas evoluciones. De esta manera, estas categorías conforman los temas de interés de mi Trabajo de Fin de Grado. Asimismo, estos temas se presentan de forma organizada, interpretando cada categoría y la relación que se establece entre ellas.

Una vez desarrollados los anteriores apartados, a modo de reflexión se desarrollan las conclusiones en las que se analiza el grado de consecución de los objetivos propuestos al inicio del trabajo, se exponen los aprendizajes y las aportaciones de la investigación y, por último, se presentan posibles contribuciones para mejorar la conciencia emocional docente.

Finalmente, se presentan las referencias bibliográficas utilizadas a lo largo del Trabajo de Fin de Grado.

## **2. OBJETIVOS**

Como señala López (2017) la profesión docente está vinculada con la gestión emocional por lo que va a ser esencial que el docente tenga en cuenta las competencias emocionales de los alumnos tanto a nivel intrapersonal como interpersonal, pero, sobre todo, las suyas propias ya que actúa como conductor en el aula y va a ser un referente para los sujetos. En esta línea, este trabajo de Fin de Grado se va a centrar en analizar el autoconocimiento emocional con el fin de obtener una serie de resultados los cuales me serán de gran ayuda en mi futura labor como docente.

En concreto, este trabajo se va a centrar en los siguientes aspectos:

1. Reflexionar sobre el papel de las sensaciones corporales en la toma de conciencia de las emociones propias.
2. Conocer y valorar la importancia e influencia de las emociones y de la dimensión corporal en los procesos de enseñanza – aprendizaje.
3. Valorar y reflexionar acerca de la información proporcionada por el Diario Emocional y Corporal durante el Prácticum II.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

En este apartado voy a abordar las razones que justifican la elección del tema principal, es decir, los porqués sobre el estudio y reflexión de las emociones, la dimensión corporal y el Diario Emocional y Corporal. Para ello, el siguiente epígrafe le divido en una justificación personal y otra académica.

Durante mi formación universitaria alguna asignatura me ha ayudado a reflexionar y darme cuenta de la importancia que tiene la dimensión corporal y las emociones en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En concreto, las clases prácticas de las asignaturas de "Potencial Educativo de lo Corporal" y "Expresión y Comunicación Corporal" me ayudaron a darme cuenta de que el cuerpo es un emisor y receptor de mensajes tanto a nivel interno como externo, convirtiéndose en el vehículo por el que los sentimientos y emociones se canalizan, por ello, la capacidad de expresión de la que disponemos constituye un elemento clave en nuestras vivencias personales y con los demás.

Llegado el momento de elección del tema comencé por considerar este TFG como una oportunidad para conocerme y valoré las diferentes posibilidades y beneficios que me podría aportar el estudio de mis propias emociones tanto a nivel personal como profesional y, al mismo tiempo, cómo esto me podría ayudar en mi Prácticum II dándome la oportunidad de mejorar. Centrada en el tema, me di cuenta de mi desconocimiento al respecto y, tras varias lecturas y reflexiones pude darme cuenta de que la dimensión corporal ha pasado constantemente desapercibida y son pocos los estudios que afrontan la docencia como una profesión corporal.

Asimismo, reflexionando fui consciente de que en mi época como alumna el estado de ánimo de mis profesores afectaba al proceso de enseñanza-aprendizaje, algo que soy capaz de identificar ahora pero que en el pasado debido a mi desconocimiento no sabía reconocer. Por ejemplo, cuando un docente llegaba con apariencia de estar molesto o disgustado por un asunto familiar esto se reflejaba a la hora de hacer las tareas encomendadas ya que no estaba centrado en ello o no prestaba la misma atención que en otras ocasiones lo que a su vez repercutía en nuestro aprendizaje.

Por otro lado, atendiendo a los principios metodológicos generales que aparecen en el Decreto 38/2022, de 29 de septiembre, vemos como únicamente se centra en las emociones de los alumnos dejando de lado la de los maestros, de esta manera, tal y como señala el BOCyL (2022):

Se favorecerá el desarrollo de experiencias sensoriales y emocionales, múltiples formas de acción y de expresión, que favorezcan la creatividad, la imaginación y la sensibilidad, que contribuyan al desarrollo de la autoestima y que propicien la actividad y participación del alumnado en el desarrollo de la actividad educativa (p.48370).

En esta línea, se pasa por alto el bienestar emocional del docente, siendo el agente más importante en el aula para determinar el éxito de los alumnos, como dicen Brackett y Katulak (2006) las emociones de los docentes influyen en gran medida en la calidad que se ofrece a los alumnos influyendo, al mismo tiempo, en la motivación y satisfacción de estos.

Ruiz (2016) habló acerca del bienestar docente señalando que este es un aspecto muy poco atendido y entendido siendo los docentes una figura principal en las escuelas, destacando la importancia de desarrollar una cultura acerca de la importancia de la salud emocional del profesor en los centros educativos para que la falta de esta no repercuta en la calidad de la atención a los estudiantes.

Regresando a mi interés personal en el trabajo, desde el primer momento determiné una herramienta pedagógica en la que poder basar el estudio de mis emociones, concretamente, a través de un Diario personal siendo elemental a la hora de llevar a cabo un autoconocimiento y posterior reflexión para una mejora en el ámbito profesional. Como señalan Barba et al (2014, como se citó en Mendoza y Moreno, 2018) estos diarios son "una estrategia formativa que ayuda a reflexionar sobre la práctica pedagógica, proporcionan- do una oportunidad para generar nuevas ideas, afrontar temores y dilemas y mejorar la relación interpersonal en las aulas" (p.195). De esta manera, el diario se convierte en una herramienta fundamental para los

estudiantes tal y como señalan Mendoza y Moreno (2018) para quienes estos diarios ofrecen la oportunidad de acercarse a la práctica reflexiva permitiendo (re)descubrir algunas dimensiones corporales ausentes durante la formación inicial en torno a cuatro ámbitos: salud y energía, emociones, comunicación corporal e imagen corporal. Asimismo, Mendoza y Moreno (2018) proponen partir de una escucha corporal que lleva a seleccionar algunas experiencias vividas para, posteriormente, construir relatos con ellas, en definitiva, este diario se convierte en un proceso cíclico de escucha corporal, narración y posterior reflexión sobre lo anteriormente narrado.

Como dice López (2017):

Una clase es algo más que la suma de sus partes. Como organización humana que es, cabe concebirla como un organismo vivo por lo que se puede afirmar que una clase siente y vive en un trasfondo emocional. Tanto es así que dicha emocionalidad influirá en su talento global de la misma manera que las competencias emocionales influyen en nuestro talento personal. (p.19).

Lo que un docente hace en su aula tiene que ver con la gestión emocional. El funcionamiento de una clase está condicionado por las competencias emocionales de los implicados: alumno y profesor. Como señala López (2017) se debe tener en cuenta la competencia emocional del alumno tanto a nivel intrapersonal como interpersonal y, sobre todo, las del docente siendo este el conductor de la escena y un modelo para el educando.

Finalmente, completo el apartado de justificación haciendo referencia a las competencias generales y específicas establecidas para la obtención del título del grado en Maestro de Educación Primaria por la Universidad de Valladolid. Se trata de la competencia general siete, la cual expresa lo siguiente:

- *G7. Implicarse en la propia formación permanente, reconocer los aspectos críticos que ha de mejorar en el ejercicio de la profesión, adquiriendo independencia y autonomía como discente y responsabilizándose del desarrollo de sus habilidades para mantener e incrementar la competencia profesional.*

Con este trabajo considero que se tratan temas esenciales los cuales permiten a un docente conocerse a sí mismo y mejorar en el ámbito profesional.

Y de las competencias específicas tres y ocho:

- *E3. Aplicar los principios y fundamentos de la orientación al diseño de actuaciones favorecedoras del desarrollo personal y/o profesional de las personas.*
- *E8. Formular nuevas propuestas de mejora de la intervención psicopedagógica, fundamentadas en los resultados de la investigación psicopedagógica.*

## **4. MARCO TEÓRICO**

En este epígrafe se van a abordar todos aquellos conceptos necesarios para comprender el objeto de estudio de mi Trabajo de Fin de Grado, el cual está enfocado al estudio de las emociones y de la dimensión corporal de un docente en prácticas. Para ello, me he basado en diferentes autores para tratar de dar definición a los siguientes aspectos. En concreto, trato de abordar qué son las emociones, sus funciones y una clasificación, la diferencia que existe en relación a los sentimientos y la importancia del cuerpo docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

### **4.1. LAS EMOCIONES**

Desde hace tiempo las emociones son objeto de diversos estudios y discusiones. Existen varios autores que han intentado dar una definición al término "emoción", por ejemplo, Bisquerra (2000) señala que la emoción es "un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan habitualmente como respuesta a un acontecimiento externo o interno" (p.61).

Vallés y Vallés, por su lado, incluyen en la definición una serie de aspectos conductuales y fisiológicos relacionados con la expresión y cambios en la misma.

Para Vallés y Vallés (2000):

Las emociones son una respuesta somática caracterizada por alteraciones en la temperatura de la piel, cambios en la distribución de la sangre, alteración del ritmo cardiaco, modificación de la respiración, respuesta pupilar lenta, secreción salivar anormal, respuesta pilomotoriz, movilidad gastrointestinal, tensión muscular y sudor helado. (p.28).

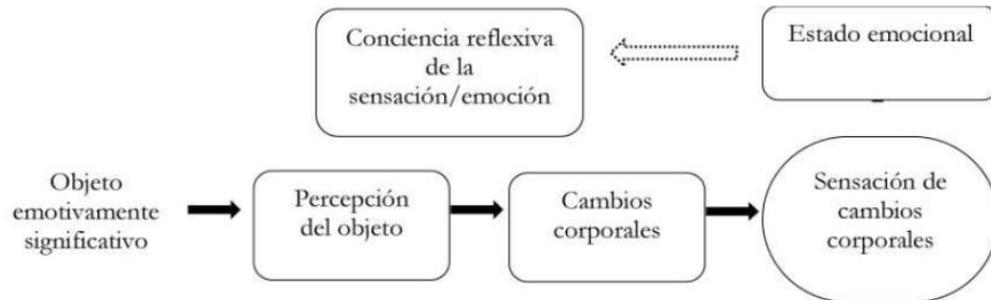
Asimismo, son varias las teorías explicativas que han intentado brindar una definición acerca de este término dividiéndose en dos grandes enfoques: perceptivo y cognitivo. De este modo, surgen dos teorías, por un lado, las perceptivas señalando que la percepción de un objeto genera un estado emocional lo que, al mismo tiempo, se manifiesta mediante cambios producidos en el cuerpo (Melamed, 2016) y, por otro lado, las cognitivas para quienes las operaciones mentales valorativas están constantemente involucradas en la aparición de las emociones (Melamed, 2016).

Desde el enfoque perceptivo, se considera la emoción "como el resultado de una percepción y la causa de la expresión física" (Melamed, 2016, p.16). Sin embargo, James,

en 1884, consideró abordar argumentos contrarios a este modo de ver las emociones señalando que la percepción de una situación provoca cambios en el cuerpo y que esta sensación es a lo que se le denomina emoción.

**Figura 1**

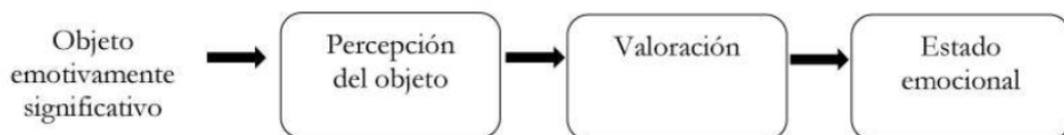
*Tesis fundamental del enfoque perceptivo. Tomada de Melamed (2016, p.19)*



Por otro lado, desde el enfoque cognitivo, “las emociones son estados que se siguen a partir del contacto con ciertos tipos de estímulos, y que involucran constitutivamente operaciones mentales valorativas” (Melamed, 2016, p.23). Lazarus, por su parte, señala que las emociones “son las valoraciones cognitivas las que vinculan y median entre los sujetos y el ambiente, provocando emociones particulares como resultado de las evaluaciones específicas que realiza el sujeto, de su realización con ambiente en virtud de su bienestar” (Melamed, 2016, p.21).

**Figura 2**

*Tesis fundamental del enfoque cognitivo. Tomada de Melamed (2016, p.19).*



El enfoque más actual se encuentra en la teoría enactiva, como señalan Shargel y Prinz (2017), “las emociones crean nuevas posibilidades. La encarnación de una emoción hace posible nuevas acciones porque coloca al cuerpo en una configuración en la que puede realizar ciertas acciones con más facilidad que antes” (p. 8). En definitiva, las emociones se encuentran encarnadas, es decir, estas implican estados corporales y diferentes procesos internos los cuales regulan esos estados estando estos, al mismo tiempo, relacionados con la acción. “Cada episodio emocional implica un patrón de cambio corporal que conduce a tipos específicos de acción: huir, agredir, retraerse, etc.” (Prinz, 2014, como se citó en Shargel y Prinz, 2017).

Esta teoría enactiva de las emociones considera que realizar cambios corporales implica cambios en los estados emocionales, en esta línea, Shargel y Prinz (2017) señalan que las emociones se correlacionan con cambios corporales y estos cambios inducidos pueden inferir experiencias emocionales y, además, una interrupción en la percepción corporal puede conllevar un cambio en la intensidad emocional.

De este modo, existe una relación entre las sensaciones corporales, la emoción y la acción, desde el punto de vista enactivo, "una vez que el cuerpo está comprometido, es probable que cree nuevas relaciones con una amplia gama de cosas que un organismo encuentra" (Shargel y Prinz, p, 13), en definitiva, los estados emocionales son el resultado tanto de las acciones como de las expresiones corporales.

#### **4.1.1. CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES**

Dada la gran cantidad de clasificación en este documento me centro en los puntos en común de todas ellas y no en una clasificación única.

Las emociones son fenómenos de naturaleza cognitiva y biológica las cuales adquieren sentido en términos sociales.

Según Goleman (1995) se encuentran las emociones básicas o primarias, las cuales como afirma Casassus (2006) son aquellas biológicamente primitivas, aparecen al poco de nacer y serían la rabia, el miedo, la tristeza y la alegría.

En otro lado se encuentran las emociones secundarias que como recoge Cassasus (2006) "Las emociones secundarias surgen a raíz de la combinación de las primarias y requieren un cierto desarrollo de auto-referencia y de un cierto nivel de desarrollo cognitivo para que puedan emerger" (p.109).

Por último, Casassus (2006) señala lo siguiente:

A raíz de estas emociones secundarias se pasa a otros estados emocionales más complejos. Se dan cuando hay diversas emociones que nos ocurren en forma casi simultánea o entrelazada, como por ejemplo los celos que son una combinación de inseguridad, rabia y tristeza, o la envidia que tiene algo de admiración y algo de temor. Cuando hablamos de esto nos referimos a las emociones mixtas. (p.111).

Asimismo, Bisquerra (2000) y Goleman (1995) consideran que existen emociones tanto positivas como negativas. Dentro de las emociones positivas encontramos la alegría, el humor, el amor, la felicidad y como emociones negativas estarían la ira, el miedo, la ansiedad, la tristeza, la vergüenza y la aversión.

#### 4.1.2. FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Las emociones se caracterizan por tener una serie de funciones. Según Reeve (1994) las emociones tienen tres funciones (p.4):

- a) Funciones adaptativas
- b) Funciones sociales
- c) Funciones motivacionales

##### 4.1.2.1. Función adaptativa

En este apartado se plasmará la relevancia de las emociones en el proceso de adaptación, ya que, estas facilitan la conducta apropiada en cada situación.

Como señala Chóliz (2005) "Una de las funciones más importantes la cual consiste en preparar al organismo para que ejecute eficazmente la conducta exigida por las condiciones ambientales, movilizand o la energía necesaria para ello, así como dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado. " (p.4).

Plutchik (1980) destaca ocho funciones principales de las emociones e identifica cada emoción con su función adaptativa. A continuación, se puede ver una tabla con el lenguaje subjetivo y funcional de éstas.

**Tabla 1:** Funciones de las emociones según Plutchik (1980). Fuente: Chóliz (2005, p.5).

<b>Lenguaje Subjetivo</b>	<b>Lenguaje Funcional</b>
Miedo	Protección
Ira	Destrucción
Alegría	Reproducción
Tristeza	Reintegración
Confianza	Afiliación
Asco	Rechazo
Anticipación	Exploración
Sorpresa	Exploración

#### **4.1.2.2. Función social**

Sabemos que facilitar la aparición de las conductas apropiadas es una de las funciones principales, sin embargo, otra función esencial es la expresión de estas ya que van a permitir a los demás presagiar el comportamiento relacionado con las emociones, algo muy valioso en las relaciones interpersonales (Chóliz, 2005).

Izard (1989) señala diversas funciones sociales de las emociones las cuales son la de "facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial" (Izard, 1989, como se citó en Chóliz, 2005, p.5).

#### **4.1.2.3. Función motivacional**

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad" (Chóliz, 2005, p.6). Lo que hace la emoción es cargar de energía a las conductas motivadas y las facilita el acercamiento o alejamiento del objetivo. En esta línea, estas conductas motivadas aparecerán cuando la emoción así lo determine. Según Bisquerra (2009) hay autores que agrupan estas conductas o factores motivacionales en dos grupos: búsqueda de placer y evitación del dolor.

#### **4.1.3. LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO**

Las emociones, según Rodríguez (2016):

Comprenden un componente expresivo, puesto que todo individuo que experimenta una emoción, la expresa exteriormente de alguna forma. La expresión facial, las actitudes y movimientos del cuerpo, la gesticulación y las modificaciones en la emisión de la voz son considerados los mejores indicadores de los contenidos de las emociones. (párr. 29).

En este aspecto Maturana (1999) "especifica que es a través de la dinámica corporal cómo se revela lo emocional de cada uno" (párr. 30). En esta línea, como señala Rodríguez (2016) es indispensable que los docentes, en los procesos de enseñanza-aprendizaje, presten atención a todos los estados emocionales que se van manifestando. El profesor tiene la responsabilidad de impartir una materia y, por lo tanto, si los alumnos experimentan emociones positivas, cultivarán cierto aprecio a la asignatura, sin embargo, si la materia no es bien recibida estos podrían desarrollar sentimientos de desaprobación.

Teniendo en cuenta que las emociones tienen una gran repercusión respecto a cómo percibimos las cosas, y que también influyen en las relaciones establecidas tanto con los demás como con nosotros mismos, es fundamental que los docentes en el ámbito educativo tengan conocimiento y corrijan sus acciones en su enfoque pedagógico.

En esta línea, Reeve (1995), sostiene que las emociones son fenómenos sociales debido a que las emociones generan manifestaciones tanto en el ámbito social como corporal, transmitiendo información a las personas del entorno.

Desde esta perspectiva, las emociones son indispensables en el momento de examinar el comportamiento de una persona ya que, la acción que realice un individuo dependerá del tipo de emoción en la que se encuentre inmerso. Así Goleman (2005, como se citó en Rodríguez, 2016), al igual que otros autores, propone una clasificación de las emociones básicas: **ira** (furia, ultraje, resentimiento, odio, rencor, cólera, enojo, ...), **tristeza** (congoja, pesar, melancolía, pesimismo, pena, ...), **temor** (ansiedad, aprensión, nerviosismo, preocupación, ...), **placer** (felicidad, alegría, alivio, contento, dicha, deleite, diversión, ...), **amor** (aceptación, simpatía, confianza, amabilidad, ...), **sorpresa** (conmoción, asombro, desconcierto), **disgustos** (desdén, desprecio, menosprecio, ...), **vergüenza** (culpabilidad, molestia, disgusto, remordimiento, ...).

De este modo, tal y como expresa Cruz (2012), es de vital importancia el estado de ánimo que tienen los docentes ya que de ellas dependerán las emociones de los alumnos. Se puede decir que el estado de ánimo afecta a las emociones de los maestros, pero, al mismo tiempo, al aprendizaje de los estudiantes.

Mendoza y Moreno (2018) señalan que "la escuela no sólo afecta a los cuerpos de los estudiantes, sino también a los docentes" (p.190). Al comunicarse con los alumnos no solo lo hacen a través de las palabras, sino que también se utiliza el contacto y los gestos. En esta línea, la presencia y gestualidad del docente encierran valores y conocimientos que, en el caso de ser congruentes con lo que se quiere enseñar, multiplican su efecto, pero, al contrario, también pueden anularlos. Asimismo, también se manifiesta en las emociones de estas relaciones que se establecen con los compañeros de trabajo y familiares.

(Levy, 1992, citado en Abardía, 2014) señala 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" (p.90).

La docencia en una profesión en la que las emociones están constantemente en juego, ya que implica una serie de emociones que surgen principalmente de las interacciones con los estudiantes, compañeros, familias, etc.

#### **4.2.LOS SENTIMIENTOS**

Como hemos visto, las emociones son el centro de atención de diversos estudios, sin embargo, algunos estudiosos han introducido un nuevo término, concretamente el de "sentimiento" a modo de distinción del de "emoción".

Damasio, psicólogo inminente de la época, fue uno de los encargados de llevar a cabo esta diferenciación. Para Damasio (2005) las emociones son aspectos corporales, observables y medibles mientras que, los sentimientos hacen referencia al aspecto mental y privado, no medible y no observable del proceso mentales, es decir, para Damasio (2005) los sentimientos se refieren a las sensaciones experimentadas al tener una emoción, en esta línea, se podría pensar que sentimos de la misma manera las emociones que los sentimientos, sin embargo, estos corresponden a procesos diferentes.

Mientras, Puig (2021) destaca el trabajo realizado por Antonio Damasio señalando que gracias a él "sabemos que la percepción consciente de las emociones, que es lo que llamamos sentimientos, tiene lugar en un área del cerebro llamada ínsula de Reil. A la ínsula le llega tanto la información del cuerpo —emoción— como la de la corteza cerebral de los lóbulos frontales —interpretación, valoración a través del lenguaje dependiente del hemisferio cerebral izquierdo—. El resultado de ello es el sentimiento." (p.84). En definitiva, "lo que sentimos no depende tan solo de lo que está ocurriendo en el cuerpo y en nuestra fisiología, sino también y, fundamentalmente, de las expectativas y de cómo estamos valorando una determinada situación" (Puig, 2021, p. 84).

#### **4.3.IMPORTANCIA DEL CUERPO DOCENTE**

Para comprender mejor la dimensión corporal en la docencia, es necesario tomar conciencia de que "el quehacer cotidiano profesional está mediado por el hecho antropológico ineludible de que somos seres corpóreos". (Martínez et al., 2018, p.188).

Al igual que sucede comúnmente con el cuerpo de los alumnos, el cual se toma como inexistente, pasa con los docentes y es que se piensa que son seres incorpóreos, sin embargo, es de vital importancia recalcar que los maestros también tienen cuerpo, de esta forma, los futuros docentes pueden desarrollar una correcta educación sobre lo corporal (Martínez et al., 2013).

Como señala Martínez et al (2013), pocas veces se atiende al cuerpo en la educación en la formación inicial, se olvida con demasiada frecuencia aun siendo bastante evidente en múltiples ocasiones, por ejemplo, cuando aparecen los nervios hablando en público, al pensar en la imagen que se quiere transmitir en prácticas, cuando se sufre de afonía, cuando se tiene la incómoda sensación de que sobran las manos y uno no sabe dónde colocarlas, cuando aparece el cansancio al final de la jornada escolar ...

Dentro de la dimensión corporal se pueden identificar cuatro grandes ámbitos en los que los maestros manifiestan su presencia corporal en las aulas. En primer lugar, se relaciona con la salud. "La enseñanza somete al cuerpo a ciertas demandas y requerimientos físicos que exigen del profesional mucha energía para poder desempeñar sus funciones de manera satisfactoria" (Martínez et al, 2018, p.192). "Los adultos tenemos curvas de intensidad corporal (actividad y calma) que debemos ir alternando a lo largo de la jornada y del calendario escolar. Un conocimiento de pautas de descanso, respiración, relajación, postura corporal, hidratación o alimentación puede ayudarnos no solo a alejar las patologías o tener un tono vital adecuado, sino también a mejorar las tareas propias de la profesión" (Martínez et al., 2013, p.171).

Lo corporal, al mismo tiempo, se presencia en la comunicación, "los docentes no se expresan solo con palabras, sino que también tiene que usar lo que, por generalizar, conocemos como lenguaje no verbal. La gestualidad, la posición corporal o el uso del espacio y las distancias pueden reforzar la comunicación" (Martínez, 2013, p. 171).

Sin embargo, uno de los aspectos más destacados de la docencia es que esta es una actividad corporal y se expresa en las emociones que nuestro cuerpo manifiesta.

Ante una situación incierta (y muchas en educación lo son, sobre todo en los comienzos), nuestro cuerpo parece funcionar de forma autónoma. Sin entender muy bien por qué, siempre nos dirigimos a algunos estudiantes mientras que rehuimos (sin darnos cuenta, incluso) a otros; la perspectiva de ser observado por iguales (qué decir si somos observados por quienes consideramos que nos juzgan) nos genera gran tensión (Martínez et al, 2013, p.172).

Por último, se hace referencia a la construcción del "yo corporal": "La percepción que el docente tiene de su propio cuerpo condiciona, en buena medida, su práctica pedagógica" (Martínez et al, 2013, p.172).

## **5. METODOLOGÍA**

En el presente apartado se detalla el plan de trabajo llevado a cabo en la programación y desarrollo de la investigación realizada, así como la descripción del proceso seguido. Asimismo, se describirán los diferentes métodos e instrumentos empleados para la recopilación y presentación de la información obtenida.

La metodología aplicada para la realización de este trabajo ha sido cualitativa, se ha realizado un estudio de caso utilizando como instrumento el diario de campo.

En esta investigación se adopta la definición de investigación cualitativa como "una actividad sistemática, orientada a la comprensión en profundidad de fenómenos educativos y sociales, a la transformación de prácticas y escenarios socioeducativos, a la toma de decisiones y también hacia el descubrimiento y desarrollo de un cuerpo organizado de conocimientos" (Sandín, 2003, p.123).

Esta metodología, como señala Esteban (2003) se basa en la atención al contexto ya que la experiencia se da en contextos particulares. Al mismo tiempo, estos contextos son naturales, es decir, no se modifican ni se construyen, la experiencia se aborda de forma integral y holística. En estos estudios es la propia persona quien se constituye como instrumento principal el cual a través de su contacto con el entorno recoge datos de éste. Asimismo, estos estudios tienen un carácter interpretativo, por una parte, el investigador justifica un marco teórico y, por otra parte, este pretende que las personas observadas hablen ellas solas.

En relación al método de investigación empleado, el estudio de caso, este me ha permitido observar y analizar mis emociones, la dimensión corporal y ver como ambos influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El estudio de caso, como señala Durán (2012) "es una forma de abordar un hecho, fenómeno, acontecimiento o situación particular de manera profunda y en su contexto, lo que permite una mayor comprensión de su complejidad y, por lo tanto, el mayor aprendizaje del caso en estudio." (p.121)

Desde el comienzo de la elaboración del Trabajo de Fin de Grado, surgió la necesidad de organizar el proceso en diferentes fases siendo estas en todo momento flexibles, ya que a medida que se avanzaba en el proceso, surgían nuevas necesidades, imprevistos lo que obligaba a realizar ajustes y mejoras para superar todo lo acontecido.

El objetivo inicial fue conocer y adquirir una serie de nociones básicas acerca de las emociones, la diferencia de estas con los sentimientos y la dimensión corporal, ya que eran contenidos de los cuales no tenía mucho conocimiento.

Para ello, comencé realizando una revisión de referentes básicos mediante la búsqueda de información de bibliografía específica a través de diversas fuentes como artículos académicos, investigaciones, Trabajos de Fin de Grado, así como la revisión de referencias bibliográficas de cada uno de ellos. Una vez hecho esto, fui profundizando más en la información obtenida con el fin de seleccionar aquello que estuviera más acorde con los objetivos delimitados al inicio.

La elaboración del marco teórico fue realizándose paralelamente a las prácticas lo que hizo que se fuera actualizando según se avanzaba en el proceso debido a la información que se iba obteniendo. En esta línea, la elaboración del Diario Emocional y Corporal fue simultáneo al diario de prácticas, de este modo, se relataban los hechos acontecidos en el aula y, a continuación, se indicaban las emociones experimentadas en cada momento.

Diariamente iba registrando aquello que consideraba relevante en relación a mis emociones y a la dimensión corporal, hechos que recogía al finalizar la jornada escolar. Asimismo, semanalmente, trasladaba las narraciones del diario a formato digital con el fin de transcribirlas de una forma más formal y pudiendo realizar mejoras en la narración. Este hecho facilitó el paso posterior de análisis de los datos obtenidos.

La realización del diario se llevó a cabo teniendo como referente las diferentes fases para la elaboración del Diario Corporal. En esta línea, las fases y su desarrollo fueron las siguientes:

- Fase 1. Narración de situaciones en las que lo corporal se hace presente

Para conseguir estos relatos se debe realizar una "escucha corporal", estar atentos a lo que nos ocurre y capturar la experiencia corporal.

Esta fase la realicé diariamente durante el Prácticum II, tomando conciencia de las emociones experimentadas durante la jornada escolar y, al mismo tiempo, observando mi cuerpo y sus manifestaciones.

- Fase 2. Categorización y análisis del material recopilado

En esta fase, una vez obtenidos todos los relatos, realicé diferentes lecturas con el fin de captar los temas que se abordaban para categorizar los diferentes datos obtenidos. Una vez creadas las diferentes categorías, las estudié exhaustivamente con el fin de extraer una conclusión de cada una de ellas y su relación y así realizar un análisis en la siguiente fase.

- Fase 3. Comunicación de los resultados.

Esta última fase plasmé las conclusiones, obtenidas en el paso anterior, en el apartado de "Análisis de los datos".

## 6. ANÁLISIS DE LOS DATOS

En este apartado se presentan los datos obtenidos durante los meses de prácticas en relación al tema principal de estudio. A continuación, se organizan, relacionan e interpretan los diferentes datos extraídos teniendo en cuenta a los referentes teóricos mencionados anteriormente.

Los datos obtenidos, una vez analizados se han dividido en diferentes categorías. Durante la lectura de mi Diario me he dado cuenta de que los diferentes datos se podían agrupar en seis categorías concretamente: las emociones, la dimensión corporal, autoconcepto y las conductas presentadas por el alumnado, la tutora de prácticas y la profesora en prácticas. De esta forma, a lo largo del apartado se analizarán las categorías y las relaciones existentes entre ellas.

(En el anexo 2 se recoge el esquema con las diferentes categorías, ideas clave y sus respectivas relaciones)

### 6.1. Emociones

Una de las dimensiones más presente han sido las emociones. Ha sido uno de los temas más recurrentes a lo largo de los relatos lo que me ha hecho darme cuenta de la importancia que han tenido en mis prácticas y, al mismo tiempo, la relación que establecen con otras categorías.

Al comienzo del Prácticum II he evidenciado cómo las emociones que más destacaban eran las negativas. Casi durante el primer mes sólo he sido capaz de poner mi foco de atención en las emociones negativas que iba observando. Este aspecto se refleja, por ejemplo, en el siguiente relato donde manifiesto de forma evidente mi inseguridad y nerviosismo:

*“Desde el inicio de la mañana tenía un sentimiento de inseguridad y bastante nerviosismo recorriendo mi cuerpo, empezaba el día sabiendo que mi tutora no iba a acudir al centro las primeras horas y no había recibido información sobre dónde debía ir y sobre qué tareas realizar”*

*(Diario Emocional y Corporal, 14/02/2023)*

Tras la lectura de los diferentes relatos, he sido consciente de que he experimentado sentimientos de **inseguridad y nerviosismo** debido a la incertidumbre inherente a ciertas situaciones. Estas vivencias han sido objeto de reflexión, revelándome que estas emociones surgen cuando me encuentro en situaciones en las que no tengo un control

absoluto de la situación. Este reconocimiento me ha llevado a comprender la importancia que otorgo al control como una forma de sentirme segura. Como dice Farrell (2003, como se citó en Recha, 2016) las principales preocupaciones del profesor novel se centran en dar instrucciones claras y mantener el control de la clase. Esto implica la necesidad de planificar y detallar todo constantemente. Debido a esto, el profesor novel se genera mucha presión y una visión desordenada de su propia actuación.

### **6.1.1. Evolución en el tiempo de las emociones**

Durante las primeras semanas del Prácticum las emociones, o al menos las que yo identificaba, eran negativas. El **nerviosismo y la inseguridad** estuvieron muy presentes durante los primeros días. Las causas fueron diversas, por ejemplo, la falta de confianza inicial que tenía en mí o por la escasa confianza establecida con mi tutora, los alumnos y el resto de los profesores. Esto se refleja, por ejemplo, en el siguiente relato:

“Durante toda la semana mi tutora me ha ido proponiendo hacer diferentes cosas, son los primeros días y siento una inseguridad muy grande ya que pienso que no voy a ser capaz de dirigir correctamente una clase lo que, al mismo tiempo, me hace estar nerviosa cada vez que lo pienso”

*(Diario Emocional y Corporal, 14/02/23)*

Asimismo, el hecho de que el Centro ocultara información acerca de que la plaza era bilingüe provocó en mí más inseguridad, algo que se prolongó en el tiempo.

“Según he llegado me he encontrado con que la plaza era en inglés. En el momento en el que me lo han comunicado me he enfadado bastante y me he sentido bastante disgustada ya que es algo que consideraba que tenían que haberme comunicado.”

*(Diario Emocional y Corporal, 13/02/23)*

Poco a poco y gracias al feedback que recibía por parte de mi tutora, a la confianza en ella y en los niños, fui sintiéndome cada vez más segura en cada intervención y en las diferentes acciones que realizaba. En esta línea, las emociones identificadas cada vez eran más positivas gracias a determinados factores, por ejemplo, a las actuaciones de mi tutora y las de los niños.

“Durante la mañana, mi tutora me ha dado un feedback bastante positivo y he sentido constantemente su predisposición de ayuda lo que ha generado en mí una sensación de seguridad y confianza provocando que afrontase las diferentes clases con otra actitud”.

*(Diario Emocional y Corporal, 24/03/23)*

## 6.2. Conductas

A medida que avanzaba en el proceso, me he percatado de la gran influencia que han llegado a tener las conductas presentadas tanto de mi tutora como de los niños en mis emociones y como éstas se han manifestado a través de mi cuerpo.

Al inicio de las prácticas solo era capaz de observar las conductas negativas que presentaban los alumnos ya que eran las que más me afectaban. He visto como el impartir clase en determinados cursos me ha afectado negativamente provocándome ansiedad o frustración. En el siguiente relato se muestra un ejemplo:

“En la clase de 5º de Primaria me he encontrado con un niño bastante machista. A lo último les hemos dejado jugar libremente y han decidido escoger el fútbol. Casi todos los chicos se han apuntado, pero también chicas. En ese momento, este niño ha llegado y las ha echado, yo le he preguntado me ha contestado que el fútbol es cosa de hombres. Este hecho me ha enfadado pero, de forma calmada, le he intentado dar argumentos en contra. Se negaba a que las chicas jugaran lo que me ha alterado y me ha llevado a decirle que iba a ser él el que no jugara”.

*(Diario Emocional y Corporal, 23/02/23)*

En relación a este niño en particular, he experimentado una amplia gama de emociones a lo largo de las prácticas, incluso llegando al punto de que mi conducta hacia él se viera afectada, generando en mí **malestar y sufrimiento** por cuestiones relacionadas con posibles errores cometidos o la necesidad de un mayor control sobre mi reacción.

Asimismo, he tomado conciencia de la repercusión que llegó a tener en mis emociones una de las actuaciones de mi tutora.

“Durante la mañana mi tutora me ha estado hablando sobre las prácticas que realizó el del año pasado. Me ha comentado que se implicaba mucho, que todo el rato proponía cosas y mil datos más que me parecían innecesario y que me han afectado en cierta medida ya que ha hecho que me coma más la cabeza y recapacite acerca de lo realizado y si debería de hacer más, si estaba inconforme, etc.”.

*(Diario Emocional y Corporal, 24/03/23)*

Esta situación provocó que, durante semanas, estuviera más centrada y preocupada en cómo superarme y dar una buena impresión que en realmente ser consciente de mis posibilidades y aprovecharlas al máximo.

Conforme se sucedían las semanas era capaz de centrarme en todo lo positivo que me aportaban tanto los niños como mi tutora, dándome cuenta de que todo lo que me transmitían y provocaban en mí era muy positivo, ayudándome a encontrarme mejor en el entorno y repercutiendo en mis actuaciones y emociones.

Mi tutora me empezó a dar feedback positivo lo que hizo que me sintiera **entusiasmada**, **feliz** y con una gran **euforia**.

Lo mismo sucedió con los alumnos tal y como se expresa a continuación:

“Nada más entrar en clase, con la intención de explicar un nuevo deporte de la Unidad Didáctica, los alumnos han venido hacia mí rápidamente muy entusiasmados con ganas de descubrir uno nuevo y, sobre todo, mostrando todos ellos interés por participar. Al ver su actitud me he entusiasmado y reconozco que me he sentido bastante eufórica. A lo largo de la hora mi actitud ha sido bastante buena y relajada, en mi opinión, hacia ellos”.

*(Diario Emocional y Corporal, 04/05/23)*

Estas conductas de los alumnos se repitieron en diferentes ocasiones. Al encontrarme con esta situación me sentía bastante **efusiva** lo que repercutió en que fuera mucho más permisiva con ellos durante las sesiones.

### **6.3. Dimensión corporal**

Otra de las dimensiones más presente en el diario ha sido la de dimensión corporal. A lo largo de las prácticas han sido varios los aspectos de los que me he percatado y los que me han hecho darme cuenta de la gran influencia que tiene esta dimensión en la práctica docente.

#### **6.3.1. Evolución en el tiempo de las sensaciones corporales**

Al comienzo del Prácticum II mi conciencia del cuerpo era nula, le tenía olvidado y no fue hasta más tarde cuando empecé a tener conciencia de mi propio cuerpo. Asimismo, esta conciencia se daba únicamente en momentos negativos y cuando sentía dolor, en este caso, estoy de acuerdo con González y Martínez (2009) quienes señalan que la presencia y conciencia del propio cuerpo por parte del educador parece considerarse únicamente cuando este se manifiesta como una molestia y, de esta manera, se convierte en el centro de atención.

Con el paso de los días, el dolor fue desapareciendo y me empezaba a fijar mucho más en aspectos positivos dándome cuenta de lo que me aportaba.

“Me he dado cuenta de que uso las manos y los brazos para llamar la atención de los alumnos. Cuando hablan mucho levanto el brazo con la mano abierta, esto hace que los niños y niñas se den por aludidos y empiecen a quedarse callados. De esta forma, soy consciente de la facilidad de la acción sin la necesidad de elevar el tono de voz”.

*(Diario Emocional y Corporal, 05/03/23)*

Como se muestra en el anterior relato, comencé a percatarme de la gran cantidad de gestos que hacía los cuales me ayudaban, por ejemplo, a mantener el control de la clase. Asimismo, estos gestos repercutían en mi estado emocional ya que, al sentir que tenía el control y los alumnos obedecían a mis indicaciones yo me encontraba **cómoda, calmada, despreocupada y disfrutando** de las diferentes tareas docentes.

A lo largo del proceso de análisis he sido consciente, al mismo tiempo, de que en los diferentes relatos obtenidos del Diario Emocional y Corporal están presentes como señala Martínez et al (2018) tres de los cuatro grandes ámbitos de la dimensión corporal de la docencia. Gracias al diario, de acuerdo con Barba et al (2014), este permite acercarse a la práctica reflexiva permitiendo re(descubrir) algunas dimensiones corporales en torno a cuatro ámbitos: salud y energía, emociones, comunicación corporal e imagen corporal.

### **6.3.2. El cuerpo y la salud**

A lo largo del Prácticum II he sido consciente de la gran demanda de energía diaria. Durante las primeras semanas tuve un gran cansancio físico debido en parte al horario lectivo al que no estaba acostumbrada y a los requerimientos físicos que la rutina me demandaba, sobre todo, al ser unas prácticas de la mención de Educación Física.

La toma de conciencia de este hecho fue posible gracias a la gran implicación que tuve desde el primer momento. Asimismo, el hecho de estar toda la mañana de pie sin sentarse, agachándome a recoger y colocar material, poniéndome a la altura del niño que sufría un percance, hicieron que fueran hechos que se repitieran en el diario y tomara conciencia de este fenómeno desde casi las primeras semanas. A continuación, muestro dos ejemplos en el que se reflejan estos aspectos:

“Hoy siento mucho cansancio físico, sobre todo a las dos de la tarde. He ido notando a lo largo de la mañana un bajón físico y mental. Noto que me duele la espalda, sobre todo, la parte baja de esta”.

*(Diario Emocional y Corporal, 22/02/23)*

“Soy consciente del tiempo que paso agachándome y levantándome a lo largo de la mañana, por ejemplo, para preparar y recoger material y, en ocasiones, para atender y hablar con algún niño por diferentes motivos. Son causas que me hacen tener la espalda cargada, sobre todo, al final de la mañana”.

*(Diario Emocional y Corporal, 27/02/23)*

Conforme se sucedían las semanas, estas manifestaciones corporales fueron disminuyendo, llegando incluso a pasar desapercibidas. Gracias a los relatos, estos hechos los atribuyo a la habituación al horario y a los requerimientos físicos. Acto seguido, muestro un relato que manifiesta este aspecto:

“Estos días estoy siendo consciente de que descanso mucho más. He cambiado mi horario y rutinas con lo que el ritmo es diferentes y eso se nota en la activación que presento a lo largo de la mañana”

*(Diario Emocional y Corporal, 15/03/23)*

Otro aspecto tratado en el diario fue el bienestar en el aula. Mi estado de salud se vio afectado en varias ocasiones, provocando que algunas semanas acudiera al aula con afonía y malestar corporal algo que interfería en la práctica afectándome, al mismo tiempo, emocionalmente.

“Hoy he comenzado el día con dolor de garganta, algo de ronquera y, posiblemente, con un indicio de fiebre. He pasado bebiendo agua toda la mañana, además, la ronquera era tan evidente que hasta mi tutora y los alumnos me lo recordaban constantemente”.

*(Diario Emocional y Corporal, 08/03/23)*

“Estamos comenzando la semana y me he vuelto a quedar afónica. Noto como los lunes mi voz empieza a verse afectada y el martes llego con afonía. Es una situación muy estresante que me afecta ya que por más que me fuerzo no consigo hablar y explicar correctamente”.

*(Diario Emocional y Corporal, 28/03/23)*

He llegado a la conclusión de que enfermaba cada vez que había un puente o vacaciones debido a la relajación que experimentaba mi cuerpo después de una etapa de estrés continuo. Asimismo, he podido comprobar con los diferentes relatos como mi voz se veía afectada todos los martes de prácticas, llegaba muy forzada después de los lunes y es que eran los días de la semana donde más forzaba mi voz al tener clase con cursos en lo que elevaba el tono para que se me escuchara.

Otras manifestaciones corporales evidentes fueron las dolencias en el cuello y la espalda debidas a las situaciones de tensión que surgían en las clases. Estos relatos se han repetido en varias ocasiones durante las prácticas, sobre todo, en relación a las últimas horas, correspondientes a los momentos de refuerzo. En esta línea, me han hecho tomar conciencia de cómo este dolor físico estaba relacionado con un malestar emocional causado por la conducta de un niño. En el siguiente relato se muestra de forma evidente lo comentado anteriormente:

“Hoy he experimentado momentos de tensión con niños en la hora de refuerzo. Hay un niño a quien si le corriges algo mal actúa de forma violenta ya que considera que él hace todo bien. Añadido a esto, no me toma en serio y una vez le corrijo todo necesita que lo mire mi tutora para asegurarse. Estas situaciones me generan malestar, son momentos violentos para mí generándome, en momentos posteriores, dolores de cabeza y de espalda. En esta línea, siento que me pesan los hombros y cómo el cuello se me encoge”.

*(Diario Emocional y Corporal, 11/04/23)*

### **6.3.3. Cuerpo y emociones**

A lo largo de los relatos del diario, estos elementos se han repetido en diversas ocasiones lo que me ha hecho evidenciar no solo su importancia, sino también, la relación que existe entre estas dos categorías. De acuerdo con Shargel y Prinz (2017) las emociones se correlacionan con cambios corporales y estos cambios inducidos pueden inferir experiencias emocionales y, además, una interrupción en la percepción corporal puede conllevar un cambio en la intensidad emocional. Asimismo, de acuerdo con la teoría enactiva, como dice Prinz (2014 como se citó en Shargel y Prinz, 2017) “cada episodio emocional implica un patrón de cambio corporal que conduce a tipos específicos de acción”.

Mientras avanzaba en el proceso, al conocer y controlar mis emociones me permitía mejorar en el día a día y darme cuenta de cómo estas se relacionaban con mi forma de actuar. Al evidenciar el miedo y nerviosismo que presentaba a la hora de intervenir veía como esto desencadenaba a nivel corporal (sudoración, bloqueo, etc.):

“He notado que nada más entrar por la puerta, para explicar mi primera sesión de la Unidad Didáctica, mis manos han empezado a sudar, mi mente se ha bloqueado y parecía que todos los conocimientos se habían extinguido. Todavía no existe una

gran confianza entre los niños por lo que creo que esto ha influido y, a mayores, no me siento segura en mí misma”

*(Diario Emocional y Corporal, 17/04/23)*

Estas inseguridades fueron superándose con el paso de los días gracias a las reflexiones que hacía diariamente acerca de mis intervenciones. Comprobé que todo estaba causado por los pensamientos negativos que tenía y por la falta de seguridad y confianza en mí misma. Esta situación se fue revirtiendo gracias a los feedbacks positivos recibidos por parte de mi tutora, a la preparación más a fondo de las clases y a la práctica.

#### **6.3.4. Cuerpo y comunicación**

Durante las prácticas he sido consciente de lo relevante que llega a ser el lenguaje corporal en la docencia y en el acto comunicativo.

Uno de los factores presente en mí ha sido la presencia del cuerpo en el aula y las posturas adoptadas. En el relato expuesto a continuación se puede ver lo comentado anteriormente:

“Tras varias semanas, ha sido el primer día que siento que realmente he sido consciente de mi cuerpo. Durante la sesión me he dado cuenta de que no sé dónde colocar los brazos y las manos y, al mismo tiempo, dónde situarme yo misma”

*(Diario Emocional y Corporal, 14/03/23)*

La mirada ha sido otro de los aspectos más narrados en el diario. Con frecuencia he hecho uso de esta herramienta con el fin de transmitir mensajes tanto a los alumnos como a mi tutora.

“Soy consciente de la importancia de la mirada para la comunicación, en este caso, con mi tutora nos miramos y sabemos que hacer en cada momento. Asimismo, también ocurre con los alumnos. Dependiendo de la ocasión, mantengo la mirada fija acompañándola de una expresión seria en mi rostro ... siendo consciente de que esto hace que el niño actúe en consecuencia”.

*(Diario Emocional y Corporal, 20/03/23)*

Del mismo modo, he sido consciente de la gran cantidad de veces que he usado mis manos como medio para captar la atención de los alumnos. Algo que he repetido frecuentemente ha sido elevar el brazo con la palma de la mano abierta con el fin de que los alumnos lo miraran y se callaran.

“Me he dado cuenta de que uso las manos y los brazos para llamar la atención de los alumnos. Cuando hablan mucho levanto el brazo con la mano abierta, esto hace que los niños y niñas se den por aludidos y empiecen a quedarse callados.

De esta forma, soy consciente de la facilidad de la acción sin la necesidad de elevar el tono de voz”.

*(Diario Emocional y Corporal, 14/04/23)*

Gracias a este ámbito puede evolucionar durante las prácticas mejorando mis intervenciones con los alumnos.

#### **6.4. Autoconcepto**

Por último, el autoconcepto ha sido otra de las categorías que ha aparecido con frecuencia en el Diario Emocional y Corporal. Tras las reflexiones de los relatos he sido consciente que la percepción que tenía sobre mí, sobre todo, al inicio de las prácticas era bastante negativa. Asimismo, he constatado como señalan Fuentes et al. (2011, como se citó en Sosa, 2014) que existe una relación clara entre autoconcepto e Inteligencia Emocional.

Al inicio de las prácticas presentaba un autoconcepto bastante negativo como se puede ver en el siguiente relato:

“Durante toda la semana mi tutora me ha ido proponiendo hacer diferentes cosas, son los primeros días y siento una inseguridad muy grande ya que pienso que no voy a ser capaz de dirigir correctamente una clase lo que, al mismo tiempo, me hace estar nerviosa cada vez que lo pienso”

*(Diario Emocional y Corporal, 24/02/23)*

Gracias al análisis de los diferentes relatos del diario me he dado cuenta de que disponía de un autoconcepto bastante negativo siendo, al mismo tiempo, una persona con poca inteligencia emocional incapaz de controlar mis emociones, de discriminar entre ellas y de utilizar la información que estas me daban para guiar mis acciones y pensamientos.

A medida que avanzaban las prácticas la confianza en mí misma fue aumentando. Iba siendo consciente de las emociones que presentaba en cada momento y, tras varias reflexiones, conseguí identificar aquello que me afectaba pudiendo incidir en ello y, por consiguiente, sentirme más **segura y capacitada** para realizar cualquier tarea.

Como se muestra en el siguiente ejemplo, acabé las prácticas segura y con gran confianza en mis posibilidades y con mayor inteligencia emocional llegando a ser capaz de controlar las emociones que presentaba si estas interferían en el proceso de aprendizaje del alumnado.

“Me he dado cuenta de que llevo unos días bastante tranquila a la hora de ponerme al frente de las diferentes clases. Siento que voy cogiendo confianza y seguridad. Los nervios siguen presentes en mí al inicio de cada intervención, sin embargo,

siento que soy capaz de controlarlos, manteniendo la calma mediante respiraciones y pensando que soy capaz de hacerlo, consiguiendo que los niños no noten mi nerviosismo y mostrando una apariencia tranquila y de confianza”.

*(Diario Emocional y Corporal, 19/04/23)*

Debido a la evolución experimentada mejoré en los diferentes aspectos de la docencia y en la percepción que tenía de mí misma, como dicen Salguero et al (2011, como se citó en Sosa, 2014) aquellas personas que tienen la habilidad para reconocer sus estados emocionales presentan mejoras en las relaciones interpersonales y un mayor nivel de confianza y competencia percibida.

En definitiva, el Diario Emocional y Corporal ha sido una herramienta muy útil e indispensable en el Prácticum II. De acuerdo con Mendoza y Moreno (2018) estos diarios son “una estrategia formativa que ayuda a reflexionar sobre la práctica pedagógica, proporcionando una oportunidad para generar nuevas ideas, afrontar temores y dilemas y mejorar la relación interpersonal en las aulas.” (p.195).

En definitiva, tras ver las emociones predominantes en un periodo de prácticas como profesor novel son: inseguridad, nerviosismo, ansiedad, frustración, seguridad, confianza, entusiasmo, feliz, ...; tras el análisis de las categorías se puede ver cómo las emociones agradables van asociadas a comportamientos proactivos del alumnado, así como a situaciones en las que se percibe la atención y disposición del alumnado hacia las tareas propuestas. Por contra, momentos con bajo control de la situación han provocado la aparición de emociones desagradables y negativas al igual que la falta de confianza en una misma y diversas actuaciones tanto de la tutora como de algunos alumnos.

Asimismo, es observable cómo diferentes situaciones surgidas en el aula han generado ciertas sensaciones corporales. Dolores físicos, por ejemplo, de espalda y cuello, han surgido en momentos de tensión con alumnos generando, al mismo tiempo, malestar emocional. Las intervenciones han generado momentos de angustia reflejándose en el cuerpo a través de sudoración y bloqueo, por el contrario, situaciones en las que los alumnos obedecían y escuchaban provocaban que el cuerpo se encontrara más suelto y calmado, facilitando la movilidad de las diferentes articulaciones lo que posibilitaba la transmisión de diferentes mensajes.

## **7. CONCLUSIONES**

Tras la finalización del proceso de elaboración de los diferentes apartados del presente Trabajo de Fin de Grado, a continuación, se desarrollan diferentes aspectos relacionados con lo que ha supuesto para mí la realización del mismo, el aprendizaje adquirido durante el proceso y las posibilidades de mejora en relación a la conciencia emocional docente.

En lo que respecta a la consecución de los objetivos, estos se han cumplido en gran medida. Gracias a la información proporcionado por el Diario Emocional y Corporal he podido reflexionar sobre el papel de la dimensión corporal en la toma de conciencia de las emociones y he comprobado la influencia de ambos aspectos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Gracias al diario he podido establecer relaciones entre las diferentes categorías, concretamente seis: emociones, dimensión corporal, autoconcepto y conductas tanto mías, de mi tutora y de los alumnos, llegando a ver la gran influencia que tienen las unas en las otras, por ejemplo, lo íntimamente relacionado que están las emociones con el cuerpo o como las conductas que presentan los de mi alrededor influyen en mi persona, tanto negativa como positivamente. Además, he evidenciado como mi salud se ha visto afectada en muchas ocasiones por la influencia de los niños y cómo esta se reflejaba en mi cuerpo afectándome, al mismo tiempo, en las emociones. Por último, algo muy valioso descubierto a lo largo de los relatos ha sido darme cuenta de que soy una persona con bajo autoconcepto y poca inteligencia emocional, la evolución respecto a estos conceptos ha sido notable a lo largo del Prácticum II, sin embargo, son aspectos que se deben trabajar de cara a un futuro como docente.

En conclusión, la escritura y posterior reflexión del diario hizo que en ocasiones consiguiera cambiar mi forma de pensar y actuar consiguiendo mejorar en la labor docente diaria.

Asimismo, la investigación me ha hecho consciente del papel que tienen los tutores de los centros en diferentes aspectos, por ejemplo, como contenedores de las emociones de los profesores noveles.

Para el alumno en prácticas que recién ingresa en un Centro, tener a un tutor a su disposición hace que este se convierta en un "guía, ayudando a desarrollar el máximo potencial" (Corral y Martín, 2015, p.75). De acuerdo con Corral y Martín (2015), se presenta una situación de "gran potencialidad de orientación y acompañamiento, cimentado en un proceso de ayuda y apoyo al aprendizaje" (p. 75).

Al igual que Randall y Thornton (2001, como se citó en Recha, 2016, p. 871) destaco " la importancia que tienen en los inicios los consejos y la imitación de personas de referencia", en este caso, de los tutores de prácticas ya que son un claro ejemplo de la tarea a desempeñar generando así seguridad en el alumnado de prácticas. En esta línea, estos tutores cumplen una serie de funciones entre las que se encuentra, en primer lugar, la de desarrollo profesional, es decir, "motivar al profesor, aumentar la confianza, aconsejar, escuchar los problemas, ayudar a reducir la ansiedad y a instalarse en la escuela y solucionar problemas" (Recha, 2016, p.871). En segundo lugar, ayudan en el desarrollo técnico del profesor novel, en esta línea, se encargan de " instruir en las habilidades de clase, informar de los aspectos del curriculum, ayudar en la formación y clarificación de los objetivos" (Recha, 2016, p.871).

En definitiva, considero importante trabajar la competencia emocional de los docentes siendo esto una estrategia tanto de prevención como de desarrollo. Estrategia de prevención ya que es necesario que el profesorado adquiriera una serie de "habilidades necesarias para hacer frente a los desafíos de su práctica diaria, y prevenir el malestar, estrés y sentimientos de frustración que pueden aparecer ante las demandas y conflictos por parte de padres, alumnos, otros compañeros y equipo directivo" (Torrijos y Martín, 2013, p.90) y, estrategia de desarrollo ya que " los profesores han de ser capaces de transmitir y desarrollar la competencia emocional de aquellos alumnos con los que tienen ocasión de trabajar, favoreciendo así una educación integral y de calidad" (Torrijos y Martín, 2013, p.90). En esta línea, con el fin de contribuir a la mejora en relación a la conciencia emocional, como señalan Gil y Martínez (2015) es necesario presentar programas en la formación continua de los docentes con el fin de que desarrollen la competencia socio – emocional.

Finalmente, cabe mencionar que, gracias al diario, al estudio y trabajo realizado han marcado el comienzo de un proceso de cambio y progreso tanto a nivel personal como profesional.

## **8. BIBLIOGRAFÍA**

- Abardía, F. (2014). *Pedagogía Corporal Meditativa. La Mettasession como recurso para una Expresión Corporal Consciente*. Re-quality SL, Palencia.
- Barba, J. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. A., (2014a) El uso de los diarios del profesorado como instrumento de reflexión-sobre-la-acción. *Revista española de educación física y deportes*, 405, 55-63.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis
- Brackett, M. A. & Katulak, N. A. (2006). “Emotional intelligence in the classroom: Skill-based training for teachers and students”. In J. Ciarrochi & J. D. Mayer (Eds.), *Applying emotional intelligence: A practitioner’s guide* (pp. 1-27). Psychology Press.
- Casassus, J. (2006). *La educación del ser emocional*. (1a ed.). Universidad Virtual del Instituto Tecnológico de Monterrey, México: Ediciones Castillo
- Chóliz, M. (2005). *Psicología de la emoción: el proceso emocional*. Departamento de Psicología Básica. Universidad de Valencia. 1-33.
- Durán, M. V. C. (1969). EL ESTUDIO DE CASO EN LA INVESTIGACIÓN CUALITATIVA. *Revista Nacional de Administración*, 3(1), 121-134. <https://doi.org/10.22458/rna.v3i1.477>
- Fernández-Berrocal, P., & Aranda, D. R. (2008). *La inteligencia emocional en la educación*. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 6(15), 421-436.
- Gil-Madróna, P., & Martínez-López, M. (2015). Emociones auto-percibidas en las clases de educación física en primaria. *Universitas Psychologica*, 14(3), 923-936.
- González Calvo, G., & Martínez Álvarez, L. (2009). Aproximación a los significados interpretaciones de la lesión en futuros docentes de educación física por medio de narraciones autobiográficas. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 35-40.
- Herrador, J. (1991). *Las emociones y su expresión en la primera infancia. Las vías facial y vocal*. *Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (4), 65-82.
- López González, L. (2017). *El maestro atento. Gestión consciente del aula*. Desclée de Browner.
- Llop, A. R. (2016). Gestión de las emociones del profesor de ELE en prácticas. In *La formación y competencias del profesorado de ELE: XXVI Congreso Internacional ASELE* (pp. 871-879). Asociación para la Enseñanza del Español como Lengua Extranjera-ASELE.
- Martínez Álvarez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 161-175.

- Martínez Álvarez , L., González Calvo, G., & Bores Calle, N. (2018). Escucha corporal y narración de la vivencia corporal en la formación de educadoras de párvulos. En Junta Nacional de Jardines Infantiles , M. Mendoza, & A. Moreno (Edits.), *Infancia, juego y corporeidad* (págs. 188-206). Santiago de Chile: Ediciones de la Junji .
- Maturana, H. (1999). *Transformación en la Convivencia*. Santiago: Dolmen Ediciones.
- Melamed, A. (2016). Las teorías de las emociones y su relación con la cognición: Un análisis desde la filosofía de la mente. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales - Universidad Nacional de Jujuy*, 49, 13-38.
- Prinz, J. (2004). Which emotions are basic. *Emotion, evolution, and rationality*, 69, 88.
- Prinz, J. (2005). Are emotions feelings?. *Journal of consciousness studies*, 12(8-9), 9-25.
- Prinz, J. (2009). Is consciousness embodied. *The Cambridge handbook of situated cognition*, 419-436.
- Puig, M.A. (2021). *Resetea tu mente*. ESPASA.
- Reeve, J. (1995). *Motivación y Emoción*. Madrid: McGRAW-HILL
- Rodríguez, Y. C. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Vinculando*. [https://vinculando.org/psicologia\\_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html](https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/emociones-proceso-ensenanza-aprendizaje.html)
- Sandín Esteban, M. P. (2003). *Investigación cualitativa en educación: Fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGraw Hill; Interamericana de España.
- Shargel, D., & Prinz, J. (2018). *An enactivist theory of emotional content. The ontology of emotions*, 110-129.
- Sosa Baltasar, D. M. (2014). *Relación entre autoconcepto, ansiedad e inteligencia emocional: eficacia de un programa de intervención en estudiantes adolescentes* [Tesis doctoral, Universidad de Extremadura]. Repositorio de la Universidad de Extremadura. <https://dehesa.unex.es:8443/handle/10662/1678>
- Torrijos Fincias, P., & Martín Izard, J. F. (2014). Desarrollo de competencias emocionales en el profesorado de educación secundaria a través de una intervención por programas. *Teoría de la educación: educación y cultura en la sociedad de la información*.
- Vallés, A. & Vallés, C. (2000). *Inteligencia emocional: Aplicaciones educativas*. Madrid: EOS.

## **9. ANEXOS**

### **Anexo 1: Recopilación de los datos extraídos del Diario Emocional y Corporal**

#### **DATOS**

Los datos obtenidos de los relatos del Diario Emocional y Corporal se han categorizado en seis categorías: emociones, cuerpo, autoconcepto, conductas del alumnado, conducta de la tutora y conducta de la profesora en prácticas.

#### ***Emociones***

- "Es el primer día y estoy muy nerviosa, no he tenido una acogida previa con lo que no sé dónde ir, que me voy a encontrar, que voy a tener que hacer, etc."
- "Según he llegado me he encontrado con que la plaza era en inglés. En el momento en el que me lo han comunicado me he enfadado bastante y me he sentido bastante disgustada ya que es algo que consideraba que tenían que haberme comunicado."
- "Desde el inicio de la mañana tenía un sentimiento de inseguridad y bastante nerviosismo recorriendo mi cuerpo, empezaba el día sabiendo que mi tutora no iba a acudir al centro las primeras horas y no había recibido información sobre dónde debía ir y sobre qué tareas realizar"
- "Desde el primer día algo que me genera mucho estrés es el horario de autobús, soy una persona que no le gusta llegar tarde con lo que, tras los imprevistos surgidos anteriormente, hoy he decidido coger el bus antes para evitar cualquier problema"
- "Durante toda la semana mi tutora me ha ido proponiendo hacer diferentes cosas, son los primeros días y siento una inseguridad muy grande ya que pienso que no voy a ser capaz de dirigir correctamente una clase lo que, al mismo tiempo, me hace estar nerviosa cada vez que lo pienso"
- "Durante los minutos que me he encontrado sola me he inmerso en un estado de desesperación, mis ojos se nublaban hasta el punto de casi llorar, sin saber cómo imponerme para que conseguir calmarles"
- "Al ponerme al frente para explicar la actividad me he sentido muy inseguridad respecto a mí, no confié en mis posibilidades y, a mayores, todavía no tengo confianza con los alumnos"

- "Me he encargado de explicar nuevamente unas actividades al alumnado, todo iba bien hasta que unos niños me han comentado que no entendían lo que había que hacer, de manera relajada he intentado volverles a explicar de otras palabras en qué consistía, sin embargo, seguían sin captarlo. Poco a poco me iba frustrando cada vez más, me quedaba sin ideas y me iba poniendo nerviosa al ver que no lo entendían de ninguna forma"
- "Hoy he vuelto a dirigir diferentes actividades durante la sesión. Después de los nervios e inseguridad de los anteriores días, tras reflexionar durante la tarde y prepararme de otra manera la sesión, me he sentido más segura de mí misma y calmada. He conseguido mantener la templanza a pesar de que seguía sintiendo sudores por mi cuerpo"
- "Durante la mañana, mi tutora me ha dado un feedback bastante positivo y he sentido constantemente su predisposición de ayuda lo que ha generado en mí una sensación de seguridad y confianza provocando que afrontase las diferentes clases con otra actitud".
- "Me he dado cuenta de que llevo unos días bastante tranquila a la hora de ponerme al frente de las diferentes clases. Siento que voy cogiendo confianza y seguridad. No me he puesto nerviosa al hablar o al menos eso es lo que yo he percibido"
- "Mientras explicaba la actividad he observado en un momento a mi alrededor y he podido observar como en las ventanas próximas se encontraban las monjas mirando lo que se estaba haciendo, a partir de ese momento he sentido ansiedad debida a la presión por hacerlo todo correctamente y, al mismo tiempo, sentirme juzgada".
- "Durante las sesiones, ha habido niños que no conseguían entender del todo las reglas durante la práctica de las actividades. Yo les observaba que no lo hacían correctamente con lo que de manera tranquila paraba la clase y les volvía a explicar lo mismo, pero, con otras palabras. Había aspectos complicados de entender por lo que, en vez de frustrarme, mantenía la calma y era yo, mediante ejemplo, la que lo hacía para que de una manera visual lo entendieran mejor, me sentía con el control con lo que yo me he encontrado feliz y exultante con la capacidad de afrontar cualquier situación".
- "Hoy he acudido al Centro con algo de afonía. Al comienzo de la mañana he podido impartir clase a penas sin problemas, sin embargo, según avanzaba la

- mañana, esta se iba incrementando, haciéndome sentir incómoda, molesta y con cierta frustración al intentar hablar y no poder”.
- “Por los comentarios realizados por mi tutora el día anterior, hoy he acudido a clase con una presión añadida, con cierto desconcierto y, sobre todo, con una sensación de inferioridad”.
  - “Por motivos personales, mi tutora se ha ausentado algunos días pero, sobre todo, solo las horas posteriores al recreo. Cuando sucede esto noto como mi cuerpo se empieza a alterar en cuanto recogen del recreo. Me noto más tensa y con algo de ansiedad ya que, las últimas horas son de refuerzo y tengo que ir a preguntar a una tutora si me acepta en su clase. El hecho de no saber si molesto o si me va a aceptar me genera incertidumbre e intranquilidad por lo que puede pasar”.
  - “Nuevamente, después del recreo mi tutora se ha tenido que ausentar. Cuando sé que se va a dar esta situación me pongo nerviosa porque no sé cómo actuar ya que los niños, al ver que mi tutora no está, aprovechan para preguntarme constantemente si pueden bajar al baño o a beber agua. Es verdad que hace calor, pero sé que por norma mi tutora no les deja ya que debían de haber ido durante el recreo y en caso del agua, traerse una botella. Esta situación me genera mucha inseguridad ya que no me gusta dejarles sin beber, pero si se lo permito cuando esté mi tutora van a querer debido a que se les ha dejado previamente”.
  - “A última hora he experimentado una situación la cual me ha hecho sentirme bastante mal. Hemos estado en apoyo ayudando a niños de primero de Primaria en Lengua. Mi tutora mientras se focalizaba en dos yo me encargaba de otro el cual suele ser el más problemático. Le he puesto ejercicios pero, en el momento de corregir han venido los problemas. El niño no me tomaba en serio y se negaba a aceptar los fallos y a continuar hasta que mi tutora no lo mirara. Esta le intentaba hacer ver que yo era una profesora más pero, viendo su negación, decidí mirarlo durante un segundo. Este hecho me hizo sentir muy pequeña, con ganas de llorar y de huir del lugar, sin ganas de continuar dando clase a ese niño”.
  - “Es la última semana y la comienzo con muchas ganas pero triste ya que van a ser las últimas clases que imparta con cada clase. Además, los niños me recuerdan constantemente que no me vaya lo que me emociona en muchos momentos viendo la gran conexión que he establecido con la mayoría de ellos”.

- "Hoy ha sido el último día, llego con ganas de participar en todo lo que pueda pero, a la vez, nostálgica y emocionada, con ganas de llorar y reír a la vez, al saber que va a ser la última vez que les de clase. A lo largo de la mañana me he dejado llevar, he estado más cercana, cariñosa, he establecido contacto, mi cuerpo estaba liberado y activo, cercano a los niños de tal manera que si era necesario me ponía a su altura".

### ***Cuerpo***

- "Hoy hemos celebrado el Carnaval en el colegio. En un momento, todas las clases han salido al patio para bailar con la música de forma libre. Llevo pocos días en el Centro por lo que apenas conozco a los niños y profesores. Los tutores tenían cada uno una tarea y, al encontrarme sola, he notado como, de forma inconsciente, me he cruzado de brazos y me he apartado con el fin de no estar en el medio o ser muy visible".
- "Una especie de sudores fríos recorren mi cuerpo, veo muy presente el descontrol en el alumnado y, por mucho que me esfuerzo mediante movimientos, parezco invisible"
- "Me he girado y he visto aparecer a mi tutora en ese momento, he notado que mi cuerpo se relajaba, se destensaba desde la cabeza a los pies"
- "Hoy siento mucho cansancio físico, sobre todo a las dos de la tarde. He ido notando a lo largo de la mañana un bajón físico y mental. Noto que me duele la espalda, sobre todo, la parte baja de esta".
- "He notado que nada más entrar por la puerta mis manos han empezado a sudar, mi mente se ha bloqueado y parecía que todos los conocimientos se habían extinguido. Todavía no existe una gran confianza entre los niños por lo que creo que esto ha influido y, a mayores, no me siento segura en mí misma"
- "Soy consciente del tiempo que paso agachándome y levantándome a lo largo de la mañana, por ejemplo, para preparar y recoger material y, en ocasiones, para atender y hablar con algún niño por diferentes motivos. Son causas que me hacen tener la espalda cargada, sobre todo, al final de la mañana".
- "Hoy he comenzado el día con dolor de garganta, algo de ronquera y, posiblemente, con un indicio de fiebre. He pasado bebiendo agua toda la mañana,

- además, la ronquera era tan evidente que hasta mi tutora y los alumnos me lo recordaban constantemente”.
- “Estos días estoy siendo consciente de que descanso mucho más. He cambiado mi horario con lo que el ritmo es diferentes y eso se nota en la activación que presento a lo largo de la mañana”
  - “Hoy he experimentado momentos de tensión con niños en la hora de refuerzo. Hay un niño a quien si le corriges algo mal actúa de forma violenta ya que considera que él hace todo bien. Añadido a esto, no me toma en serio y una vez le corrijo todo necesita que lo mire mi tutora para asegurarse. Estas situaciones me generan malestar, son momentos violentos para mí generándome, en momentos posteriores, dolores de cabeza y de espalda. En esta línea, siento que me pesan los hombros y cómo el cuello se me encoge”.
  - “Tras varias semanas, ha sido el primer día que siento que realmente he sido consciente de mi cuerpo. Durante la sesión me he dado cuenta de que no sé dónde colocar los brazos y las manos y, al mismo tiempo, dónde situarme yo misma”
  - “Durante el día he notado que mis expresiones con los alumnos eran mucho más relajadas y tranquilas. Poco a poco voy cogiendo confianza con los alumnos, con la tutora y eso se va notando”.
  - “Hoy he tomado conciencia como hago uso de la mirada en varias ocasiones para establecer una comunicación con ciertos alumnos. Esto me hace acercarme a ellos y ganarme su confianza”
  - “Soy consciente de la importancia de la mirada para la comunicación, en este caso, con mi tutora nos miramos y sabemos que hacer en cada momento. Asimismo, también ocurre con los alumnos. Dependiendo de la ocasión, mantengo la mirada fija acompañándola de una expresión seria en mi rostro ... siendo consciente de que esto hace que el niño actúe en consecuencia”.
  - “Me he dado cuenta de que uso las manos y los brazos para llamar la atención de los alumnos. Cuando hablan mucho levanto el brazo con la mano abierta, esto hace que los niños y niñas se den por aludidos y empiecen a quedarse callados. De esta forma, soy consciente de la facilidad de la acción sin la necesidad de elevar el tono de voz”.

- "Hoy, me he dado cuenta de que los lunes, de camino a la última hora mi cuerpo se empieza a tensar. Noto que mi cuello se "recoge" y mi cuerpo, al entrar en el aula, tiende a alejarse y a recogerse".
- "Estamos comenzando la semana y me he vuelto a quedar afónica. Noto como los lunes mi voz empieza a verse afectada y el martes llego con afonía. Es una situación muy estresante que me afecta ya que por más que me fuerzo no consigo hablar y explicar correctamente".
- "En clase de plástica mi tutora se ha ido a la clase de al lado a por material. Hasta ese momento los alumnos estaban callados pero en el momento en el que ha atravesado la puerta se han tomado la libertad de hablar e incluso alguno levantarse. Me he sentido muy invisible por lo que he decidido colocarme encima de la tarima y alzar la voz mediante palmadas para llamar su atención, les he recordado que seguía habiendo una profesora. Ha funcionado por unos segundos y al ver que continuaban he usado la técnica de mi tutora de añadir minutos en el recreo, esta vez ha funcionado. No me gusta amenazar y menos quitar recreo pero a veces solo funcionan mediante amenazas relacionadas con quitarles algo muy preciado para ellos".
- "Hoy ha sido el último día, llego con ganas de participar en todo lo que pueda pero, a la vez, nostálgica y emocionada, con ganas de llorar y reír a la vez, al saber que va a ser la última vez que les de clase. A lo largo de la mañana me he dejado llevar, he estado más cercana, cariñosa, he establecido contacto, mi cuerpo estaba liberado y activo, cercano a los niños de tal manera que si era necesario me ponía a su altura".

### ***Autoconcepto***

- "El primer contacto que he tenido con el Centro me ha hecho enfadarme y, al mismo tiempo, pensar que no iba a ser capaz de sacar las prácticas adelante debido a que son en inglés"
- "Mi tutora me ha presentado a todos los cursos con la frase de que vengo a enseñarles muchas cosas, en ese momento, mi pensamiento ha sido que no sabía nada"
- "Durante toda la semana mi tutora me ha ido proponiendo hacer diferentes cosas, son los primeros días y siento una inseguridad muy grande ya que pienso que no

voy a ser capaz de dirigir correctamente una clase lo que, al mismo tiempo, me hace estar nerviosa cada vez que lo pienso”

- “Me he dado cuenta de que llevo unos días bastante tranquila a la hora de ponerme al frente de las diferentes clases. Siento que voy cogiendo confianza y seguridad. No me he puesto nerviosa al hablar o al menos eso es lo que yo he percibido”

### ***Conductas del alumnado***

- “Mi tutora se ha ausentado unos minutos y los niños se han alborotado, noto que soy invisible por mucho que alce la voz u ordene alguna tarea”
- “En la clase de 5º de Primaria me he encontrado con un niño bastante machista. A lo último les hemos dejado jugar libremente y han decidido escoger el fútbol. Casi todos los chicos se han apuntado, pero también chicas. En ese momento, este niño ha llegado y las ha echado, yo le he preguntado me ha contestado que el fútbol es cosa de hombres. Este hecho me ha enfadado pero, de forma calmada, le he intentado dar argumentos en contra. Se negaba a que las chicas jugaran lo que me ha alterado y me ha llevado a decirle que iba a ser él el que no jugara”.
- “Nada más entrar en clase, con la intención de explicar un nuevo deporte de la Unidad Didáctica, los alumnos han venido hacia mí rápidamente muy entusiasmados con ganas de descubrir un nuevo sobre queriendo, todos ellos, participar. Al ver su actitud me he entusiasmado y reconozco que me he sentido bastante eufórica. A lo largo de la hora mi actitud ha sido bastante buena y relajada, en mi opinión, hacia ellos”.

### ***Conductas de la tutora***

- “Durante la mañana, mi tutora me ha dado un feedback bastante positivo y he sentido constantemente su predisposición de ayuda lo que ha generado en mí una sensación de seguridad y confianza provocando que afrontase las diferentes clases con otra actitud”.
- “Durante la mañana mi tutora me ha estado hablando sobre las prácticas que realizó el del año pasado. Me ha comentado que se implicaba mucho, que todo el rato proponía cosas y mil datos más que me parecían innecesario y que me han afectado en cierta medida ya que ha hecho que me coma más la cabeza y

recapacite acerca de lo realizado y si debería de hacer más, si estaba inconforme, etc.”.

- “A primera hora de la mañana, mientras mi tutora iba a por material, me he encargado de explicar la lámina correspondiente. Cuando mi tutora ha vuelto yo seguía explicando y mostrando como se hacía y al finalizar, me ha comentado que me había visto muy bien, controlando la situación y que podía seguir conduciendo la clase. En este momento, me he venido arriba, mi autoestima se ha visto aumentada y ha provocado que, al sentirme con confianza, mis movimientos fueran mucho más naturales, dispuesta en medio de la tarima y segura de lo que estaba contando”.
- “Hemos ido a recoger a los niños a clase y me les he bajado al gimnasio. Como veía que mi tutora tardaba he comenzado con la rutina, es decir, calentando en primer lugar. Al poco tiempo ha llegado mi tutora y mediante un guiño y el pulgar hacia arriba me ha dado a entender que estaba haciendo lo correcto. En este momento la verdad que me he sentido apoyada y convencida de que había hecho lo correcto”.

### ***Conductas de la profesora en prácticas***

- “Durante la clase con quinto de Primaria, un niño no suele dejar jugar a las niñas o las desprecia. En estos casos siento que me centro mucho en él y a la mínima que hace algo estoy ahí a corregirle, le exijo más. Además, cuando hace algo no correcto en contra de las normas elevo mucho más el tono con él. Esta forma de actuar no me gusta, pero siento rabia al ver cómo actúa con los compañeros con lo que a veces me sale echarle la bronca”
- “Nada más entrar en clase, con la intención de explicar un nuevo deporte de la Unidad Didáctica, los alumnos han venido hacia mí rápidamente muy entusiasmados con ganas de descubrir un nuevo sobre queriendo, todos ellos, participar. Al ver su actitud me he entusiasmado y reconozco que me he sentido bastante eufórica. A lo largo de la hora mi actitud ha sido bastante buena y relajada, en mi opinión, hacia ellos”.

**Anexo 2: Esquema con las diferentes categorías y sus relaciones.**

