Universidad de Valladolid

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

GRADO EN EDUCACIÓN INFANTIL

CURSO 2023/2024

TRABAJO DE FIN DE GRADO

EL DIARIO CORPORAL DOCENTE DE UN ALUMNO/A DURANTE EL PRÁCTICUM II

Autora: Paula Morquecho Villarán

Tutora: Cristina Rodríguez Morante

RESUMEN

Este documento, representa el producto del estudio de la dimensión corporal referida al docente, dentro de la jornada escolar, así como las cuatro dimensiones en las que se basa su posterior análisis mediante el instrumento pedagógico nombrado “Diario Corporal Docente”, llevado a cabo durante la fase del Prácticum II.

Acoge una perspectiva de autoconocimiento, suponiendo de este modo un análisis de las acciones realizadas hacía una consiguiente reflexión sobre estas mismas, dentro del ámbito corporal a través de narraciones de carácter personal.

Palabras clave: Diario Corporal Docente, corporeidad, cuerpo docente, emociones, dimensión corporal.

ABSTRACT

This document represents the product of the study of the corporal dimension referred to the teacher, within the school day, as well as the four dimensions on which its subsequent analysis is based by means of the pedagogical instrument called "Teaching Body Diary", carried out during the Practicum II phase.

It is based on a perspective of self-knowledge, thus involving an analysis of the actions carried out and a consequent reflection on them, within the corporal sphere through personal narratives.

Key words: Teaching Body Diary, corporeality, teaching body, emotions, corporal dimension.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN 3
2. OBJETIVOS 5
3. JUSTIFICACIÓN 6
4. MARCO TEÓRICO 10
4.1 DIMENSIÓN CORPORAL EN LA DOCENCIA 10
4.1.1 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE CORPOREIDAD 11
4.1.2 IMPORTANCIA DEL CUERPO DOCENTE 13
4.2 LAS EMOCIONES 15
4.2.1 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES 16
4.2.2 LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO 19
4.3 EL DIARIO CORPORAL DOCENTE 20
4.3.1 EL DIARIO CORPORAL DOCENTE COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA 20
4.3.2 NARRATIVA Y DIARIOS DE CLASE (CARACTERÍSTICAS Y FASES DEL DCD) 21
5. METODOLOGÍA 24
6. ANÁLISIS DE DATOS 28
6.1 TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL 28
6.2 CATEGORÍAS DE ANÁLISIS PARA EL DCD 29
6.2.1 AUTOCONTROL 30
6.2.2 HABILIDADES SOCIALES 36
6.2.3 AUTOCONCIENCIA 41
6.2.4 EMPATÍA 48
7. CONCLUSIONES 49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 50

1. INTRODUCCIÓN

El Trabajo de Fin de Grado que posteriormente se expone y presenta para la adquisición del grado universitario en Educación Infantil implica el resultado obtenido a través de la investigación de la dimensión emocional y corporal junto con las cuatro dimensiones de análisis que conforma, mediante el uso del Diario Corporal Docente como instrumento didáctico y formativo durante el periodo de Prácticum II.

Este trabajo, se inicia tras generar una serie de objetivos que se esperan conseguir, considerando a estos mismos como el primer paso para la realización de este estudio. Próximamente, se presenta y explica la justificación de dicho tema, yendo desde mi curiosidad hasta concretar el problema y el objeto de estudio a tratar.

En el sucesivo apartado, se encuentra el marco teórico del que procede el estudio del trabajo, indagando un poco más en los documentos que reflejan la importancia sobre este tema. Se expone a través del desglose de diferentes conceptos, teorías, perspectivas de diferentes autores y modelos pedagógicos, que han servido como fuente de información para el análisis de este trabajo junto con la realización del Diario Corporal Docente.

Unido a ello, en el siguiente epígrafe se aborda la metodología, esta ha sido utilizada para explicar el planteamiento del estudio, el contexto, temporalización y participantes, junto con las herramientas y procedimientos empleados para realizar el análisis de datos del tema de estudio.

Tras la metodología, encontramos el análisis de datos sobre el propio diario, donde se reflejan todas mis investigaciones personales, resultado de datos y descubrimientos relacionados con la dimensión corporal de manera argumentada y clara. Junto con esto, cabe destacar que los datos obtenidos se encuentran organizados en cuatro dimensiones: autocontrol, habilidades sociales, autoconciencia y empatía.

Más tarde, se encuentran las conclusiones sacadas a lo largo de este estudio en forma de reflexiones sobre lo aprendido, donde se exponen las complejidades encontradas, los puntos clave para el desarrollo de la práctica docente, así como las oportunidades de trabajo y puesta en práctica en el aula.

Para concluir el Trabajo de Fin de Grado, al final de este documento se encuentran las referencias bibliográficas sobre los elementos citados, usados para la realización de este estudio, siguiendo la normativa APA 7.

2. OBJETIVOS

El estudio del Diario Corporal Docente va a estar centrado en tres objetivos principales. En el presente trabajo de investigación realizado para la obtención del Grado de Educación Infantil y cuyo tema principal es el análisis de las vivencias corporales de una alumna, futura docente, durante su periodo de prácticum. Se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

1. Analizar el uso del diario corporal docente como herramienta pedagógica durante la jornada escolar en el proceso enseñanza-aprendizaje
2. Reflexionar sobre cómo afecta la dimensión corporal vivida durante mi Prácticum II.

    2.1 Examinar las opciones del diario corporal docente (DCD).

    2.2 Observar mi progreso durante la realización del DCD, así como los aspectos que han dificultado la práctica y los factores que han intervenido en ella
3. Conocer las diferentes posibilidades corporales de los docentes para mejorar las intervenciones en el aula.

3. JUSTIFICACIÓN

En este capítulo se van a abordar las diferentes razones que sostienen la necesidad de realizar una investigación sobre las vivencias de una docente en formación. Para ello, se van a diferenciar cuestiones de índole personal como conocimientos y hallazgos teóricos que lo hacen relevante.

Por último, se hace referencia a una justificación competencial en la que se recogen los saberes propios del grado que se desarrollan gracias a la elaboración de este trabajo.

A lo largo de estos cuatro años en los cuales ha comprendido mi etapa universitaria, una materia marcó mi punto de vista y mi forma de ver la educación, la asignatura "Fundamentos y didáctica de la educación corporal Infantil", cursada en el tercer curso del grado de Educación Infantil, me hizo entender que no se le da mucha importancia a la dimensión corporal ni a sus factores correspondientes. Gracias a Azucena Hernández Martín, docente que impartió dicha asignatura, pude adoptar una visión más cercana y concreta sobre la dimensión corporal dentro del aula, a partir de este momento me replanteé varias cuestiones sobre nuestro ámbito corporal.

Mi inquietud y curiosidad no acabó aquí por lo que tras realizar un trabajo experiencial y de investigación a partir de un dossier que debíamos realizar como objeto de evaluación, puede comprender el papel tan importante que juegan el cuerpo y las emociones en la escuela, durante la jornada escolar.

En este proceso comprobé mi desconocimiento, me di cuenta de mi desconocimiento sobre este tema por lo que, al iniciar el cuarto curso de este grado, decidí optar por la mención llamada "Expresión y comunicación artística y motricidad" donde pude aprender y entender diversos aspectos del mundo corporal dentro de la educación donde se tenía al cuerpo y sus

aspectos como epicentro de la escuela, lo que supuso que me decantara por realizar un trabajo de fin de grado centrado en dicha temática.

Cuando llegó el momento de elegir el tema principal que iba a encabezar mi trabajo, tuve varias dudas y de algún u otro modo una mezcla de sensaciones entre miedo e incertidumbre, pero finalmente decidí centrarme en el cuerpo y las emociones, en este caso enfocado a las vivencias experimentadas en mi Prácticum II. A partir de este momento comencé a hacerme una serie de preguntas para llevar mi práctica a un nivel un poco más personal, donde pudiera relatar mis inquietudes, así como mis sentimientos y emociones tanto a nivel físico como mental, aspectos que han ido perdiendo relevancia frente a otros dentro del aula.

Este diario corporal, tiene por objeto la investigación del cuerpo desde un punto de vista experiencial a partir del contacto con la jornada escolar y con un alumnado (en mi caso con una situación familiar compleja). Al abordar la investigación, me di cuenta del desconocimiento que existía sobre este tema, y que, haciendo una analogía con mi pasado como alumna y estudiante, el bienestar corporal y mental docente es uno de los aspectos fundamentales en la etapa de aprendizaje-enseñanza tanto del alumno como del docente, por ello mismo, requiere mucha más atención e interés del que se le da.

A la hora de ejemplificar esta situación, se podría reflejar en el momento en el que los problemas externos del docente influirán en su forma de relacionarse con el alumnado, y por ello en su rendimiento.

Por ese mismo motivo, una herramienta pedagógica eficaz sería el diario corporal, donde los docentes puedan recoger sus vivencias a nivel físico y emocional, así como las relaciones existentes entre el alumno y el profesor, con el objetivo de reconocer y mejorar aquellos aspectos

donde hay debilidades en relación con la práctica docente, vivencias corporales e interrelación entre ambos.

Por otra parte, dejando atrás los aspectos personales a tratar, hay que tener en cuenta los aspectos teóricos que afirman varios autores para la obtención de una mejor educación.

Trabajar el autoconocimiento y la mejora de la formación como docentes, facilitaría una educación de calidad, como señala Barba, González-Calvo, & Barba-Martín (2014) quienes toman las palabras de Van Manen (2003) al señalar que:

> El auténtico educador es el que comprende lo que sucede en el aula, lo asume y adquiere nuevos saberes y comprensión de ello, ya que la experiencia personal le es accesible a uno mismo de una forma que no le es a otra persona. (p.59)

Estas palabras son esenciales para establecer una correcta relación entre el docente y sus emociones para así poder desarrollar una labor consciente y meditada dentro del aula.

De esta misma forma, las emociones son elementos que se encuentran dentro del ámbito corporal. Aquí se establece una conexión entre las vivencias, las sensaciones, las emociones del docente y los pensamientos que este mismo elabora sobre su práctica.

Continuando con el artículo citado anteriormente, Mc Laren (2005), citado por Barba, González-Calvo & Barba-Martín (2014), afirma que:

> En este sentido, el diario del profesorado puede ser un factor clave que le permita profundizar en su práctica pedagógica, detectar sus puntos débiles y, de esa manera, reorientar su enseñanza a partir de la observación y el análisis llevado a cabo. De esta manera se comprende cómo la capacidad de reflexión y de tomar decisiones a través de la escritura del diario se erige en un factor clave para la mejora educativa. (p.59)

Siguiendo la línea entre el diario corporal docente y la importancia de las emociones del profesorado, a nivel de aula como fuera de la misma, es necesario un pensamiento centrado y crítico para la investigación de este tema, donde Contreras y Pérez De Lara (2010), citado por Barba, González-Calvo & Barba-Martín (2014), consideran que "la experiencia se produce cuando la vida es pensada y reflexionada, no sólo cuando se pasa tiempo en las aulas". (p.59)

Para concluir este apartado, es necesario precisar las competencias generales y específicas que están relacionadas con el Grado de Educación Infantil y por consiguiente con la propia investigación.

Con respecto a las competencias generales, este estudio se relaciona con la siguiente, ya que este trabajo está centrado en la investigación:

"Que los estudiantes tengan la capacidad de reunir e interpretar datos esenciales (normalmente dentro de su área de estudio) para emitir juicios que incluyan una reflexión sobre temas esenciales de índole social, científica o ética. Esta competencia se concretará en el desarrollo de habilidades que formen a la persona titulada para:

a. Ser capaz de interpretar datos derivados de las observaciones en contextos educativos para juzgar su relevancia en una adecuada praxis educativa.

b. Ser capaz de reflexionar sobre el sentido y la finalidad de la praxis educativa.

c. Ser capaz de utilizar procedimientos eficaces de búsqueda de información, tanto en fuentes de información primarias como secundarias, incluyendo el uso de recursos informáticos para búsquedas en línea."

En relación con las competencias específicas, he elegido las que considero que guardan una relación estrecha con dicha investigación. Aparecen reguladas en la ORDEN ECI/3854/2007, de 27 de diciembre, que regula el Título de Maestro en Educación Infantil:

- “Comprender los procesos educativos y de aprendizaje en el periodo 0-6, en el contexto familiar, social y escolar.”

- “Capacidad para analizar e incorporar de forma crítica las cuestiones más relevantes de la sociedad actual que afecten a la educación familiar y escolar.”

- “Comprender que la dinámica diaria en Educación Infantil es cambiante en función de cada alumno o alumna, grupo y situación y tener capacidad para ser flexible en el ejercicio de la función docente.”

- “Saber valorar la importancia de la estabilidad y la regularidad en el entorno escolar, los horarios y los estados de ánimo del profesorado como factores que contribuyen al progreso armónico e integral del alumnado.”

- “Capacidad para comprender que la observación sistemática es un instrumento básico para poder reflexionar sobre la práctica y la realidad, así como contribuir a la innovación y a la mejora en educación infantil.”

- “Saber abordar el análisis de campo mediante metodología observacional utilizando las tecnologías de la información, documentación y audiovisuales.”

- “Participar en la actividad docente y aprender a saber hacer, actuando y reflexionando desde la práctica, con la perspectiva de innovar y mejorar la labor docente.”

4. MARCO TEÓRICO

4.1 DIMENSIÓN CORPORAL EN LA DOCENCIA

La dimensión corporal en la docencia no es algo de lo que se hable mucho en las aulas, lo que se pretende con este trabajo de fin de grado es conocer su comportamiento y su posterior actuación dentro del contexto escolar.

La importancia del profesor, así como su presencia corporal, ha pasado muy desapercibida a lo largo de los años centrando nuestra atención principalmente en el alumnado. Según Synnot (1993), el cuerpo sufre muchas modificaciones no solo a nivel físico sino también a nivel psíquico, esto se debe a los diversos cambios corporales que sufre nuestra persona a lo largo de diferentes etapas de su propia vida.

En vista a esto, un factor que puede modificar nuestro cuerpo, podría ser la jornada escolar donde se experimentan diferentes cambios personales y sobre todo corporales, donde a medida que pasan los años se van notando mucho más ya que al mismo tiempo se tiene que trabajar acorde a los cambios producidos en las escuelas así como los avances de las futuras generaciones ya que los que se tienen que adaptar a las modificaciones son los docentes y no los alumnos, lo que supone un gran esfuerzo en el cual no tenemos en cuenta la presencia corporal.

Por otro lado, según Sparkes (1996), la manifestación del propio cuerpo está en todas las etapas de la vida, por lo factores que pueden afectar como lo son la edad, el estrés o momentos complejos, se pueden encontrar dentro de la etapa escolar.

La escucha de nuestro cuerpo es inferior a la escucha de nuestros pensamientos y por ese motivo puede haber un desgaste tanto emocional como físico.

4.1.1 APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE CORPOREIDAD

Antes de conocer lo que significaba el concepto de corporeidad, esta palabra la asociaba únicamente con el cuerpo sin tener en cuenta el trasfondo que tiene más allá de él cuerpo humano y su actividad física.

Van Manen (2003) citado por Martínez (2013), define el término corporeidad como:

> El “cuerpo vivido " o “corporeidad " se refiere al hecho fenomenológico de que siempre estamos de una forma corpórea en el mundo. Cuando conocemos a otra persona en su entorno o en su mundo, conocemos a esa persona, en primer lugar, a través de su cuerpo. En nuestra presencia física o corporal desvelamos algo sobre nosotros mismos, pero también ocultamos algo, no necesariamente desde un modo consciente o deliberado, sino más bien a pesar de nosotros mismos. (p.167)

Otro aspecto que hay que destacar es la relación entre la corporeidad y su relación con el entorno que nos rodea, y por consiguiente, con su movimiento. Aunque no seamos conscientes de ello, desde el minuto uno en el que llegamos al mundo, todo está supeditado por los desplazamientos que realizamos. Por este mismo motivo, es necesario que a medida que nuestro cuerpo cambia debemos de ajustar nuestra imagen corporal y ser conscientes de nuestras capacidades a través de este mismo.

Según Paredes (2003), nuestro cuerpo nace con una gran capacidad de adaptación al medio y por ese mismo motivo a partir de los movimientos que realizamos se va creando nuestra propia corporeidad, este concepto se desarrolla a través de nuestros sentidos y percepciones. Por lo que es de suma importancia, que demos forma y conozcamos nuestra imagen corporal, pues esta representación física de nosotros mismos se traducirá en lo que va a ser nuestro cuerpo.

Junto con lo mencionado anteriormente, dentro de este apartado, me gustaría enfatizar la relación entre el cuerpo y la pedagogía en la escuela, ya que las diferentes presencias corporales

pueden condicionar algunos aspectos del proceso enseñanza-aprendizaje.

Milstein y Mendes (1999), señalan que hay prácticas educativas impartidas dentro del aula, que no tienen en cuenta ni al cuerpo ni a su presencia por lo que estos afirman, que el proceso educativo con el alumnado siempre supone un mínimo contacto corporal independientemente de que sea intencionado o no, por lo que esta relación es más que necesaria para la futura adquisición de conocimientos.

Haciendo referencia a la relación entre el cuerpo y la escuela, es necesario centrarse en una serie de aspectos que afectan al cuerpo dentro de la escuela, como lo son la jornada escolar, el horario o el tiempo y el trabajo.

Según Vaca (2002), las decisiones corporales que nosotros mismos tomamos, así como la motricidad dentro de la escuela o en determinados momentos dentro de la propia jornada, nos permite identificar nuestras percepciones que atienden al término de pedagogía corporal.

Viñao (1997), atiende a uno de los factores más importantes dentro de la jornada escolar, donde está implícitamente relacionado con el cuerpo. Se trata del horario escolar, afirmando que este está dirigido más al cuerpo docente que al propio alumnado, sirviendo para que sea moldeable y se ajuste a las condiciones y al contexto escolar.

Al mismo tiempo, Viñao (1998), afirma que es necesaria una aproximación entre la gestión y organización del tiempo junto con el trabajo. Pues este, matiza la relación entre la sobrecarga del trabajo escolar y la incorporación de ejercicios físicos.

4.1.2 IMPORTANCIA DEL CUERPO DOCENTE

La figura del docente abarca muchos aspectos más allá de su labor profesional, que es impartir una buena enseñanza. El docente sirve como referencia del alumnado, por ello, es importante el conocimiento de sí mismo y lo que transmite. El docente sirve como referencia del alumnado, por ello, es importante el conocimiento de sí mismo y lo que transmite.

La postura, los gestos, el aspecto físico o las propias costumbres de un docente son lo que marcan la diferencia en uno mismo y en la visión que tiene el resto de las personas hacía nosotros. Por este mismo motivo, es necesario analizar su ámbito corporal, el cual abarca muchos matices de su enseñanza dentro de la jornada escolar, interviniendo este mismo en el comportamiento y futuro aprendizaje del alumnado.

Un aspecto fundamental para poder ser un buen referente y dar la importancia que se merece a los docentes, podría ser la confianza en uno mismo.

Según Van Manen (2008): "Gran parte de lo que ocurre entre profesores y alumnos se emite a través de los gestos, la cara y los ojos. Un profesor seguro es el que demuestra confianza con su presencia." (p. 63). Se puede corroborar la importancia que tiene la comunicación no verbal dentro del aula, pues los cimientos para establecer una buena relación entre componentes son aspectos corporales, que desde un punto de vista global quizá no tengan mucha importancia, pero dentro de una relación más estrecha como lo es dentro del aula, cobra un sentido muy relevante.

Otra idea destacable, es la imagen corporal. Martínez y González (2016), afirman que la identidad corporal de un profesor no se queda acotada exclusivamente en su primera etapa de docencia, pues cada momento tanto personal como profesional nos lleva a perseguir una serie de objetivos e intereses diferentes. Por este mismo motivo, es de vital importancia indagar en la dimensión corporal de la enseñanza.

Unido a esto, la presencia corporal como educador es un factor dentro del aula que consideramos imprescindible para que el funcionamiento de la clase se lleve a cabo de la mejor forma posible, pero la realidad es muy diferente al pensamiento que adquiere la sociedad.

La presencia del docente es imprescindible en el aula, pero al mismo tiempo, es necesario que exista un espacio entre el docente y el alumno en determinados momentos de la jornada escolar.

Martínez y Álvarez (2016):

> La presencia es importante para dar seguridad, para estar disponible, para que cada niño o niña sienta que existe, que es alguien. Sin embargo, también es necesario retirarse, pues una presencia excesiva puede ahogar al aprendiz, hacerlo dependiente y limitar su autonomía. Un docente no debería ser siempre (y quizá, casi nunca) el centro de la clase. Su presencia no debería ser imprescindible para que la clase funcionara. O, más bien, ha de ser alguien necesario e irremplazable, pero no debería notarse. El docente debe poder estar en los márgenes, a mano, accesible, pero su presencia no puede ser imprescindible para que la clase funcione. (p.270)

Lo que Martínez y González (2016), quieren dar a entender, es que el docente es una figura imprescindible pero no necesaria constantemente, ya que el funcionamiento de un aula no solo depende de sus acciones y de su toma de decisiones.

A lo largo de una jornada escolar, son bastantes profesores los que toman el mando de un aula, y al mismo tiempo no todos tienen porque ser la figura de referente de todos los alumnos, es por ello, que en determinados momentos el docente no debe de intervenir o involucrarse todo lo que a él/ella le gustaría.

4.2 LAS EMOCIONES

El concepto de emoción a primera vista puede parecer un término bastante común, pero la realidad es que hay mucha complejidad dentro de este ámbito. Cuando se escucha la palabra emoción, automáticamente se suele pensar en tristeza, alegría o enfado, pero realmente eso solo son meros componentes de esta definición.

Dentro del ámbito educativo, las emociones se encuentran muy presentes en el día a día. Actualmente en las aulas se trabaja cada vez más la inteligencia emocional para gestionar correctamente las emociones desde que tenemos uso de razón. No cabe duda, que es imprescindible que el alumnado adquiera una buena educación emocional y que sobre todo sepa expresar dichas emociones, pero al mismo tiempo es igual de necesario para los docentes.

La jornada escolar se hace larga y algo pesada para los docentes en algún momento de su etapa profesional, por este mismo motivo es necesario tener en cuenta las emociones que experimentan ellos como personas, más allá del trabajo que ejercen.

Sutton y Wheatly (2003), afirman que, para adquirir un buen bienestar profesional, primero hay que centrarse en el bienestar de uno mismo y por esto mismo es imprescindible tener buenas habilidades emocionales para poder ofrecer una educación de calidad y poder ayudar al alumnado en su evolución emocional.

Por otro lado, otra cuestión que surge es el momento en el que nos aparecen una serie de emociones y no otras en determinadas situaciones.

El concepto de emoción es definido como “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¨(Bisquerra, 2000, p.61)

De acuerdo con lo que dice Bisquerra, es necesario entender que dependiendo de la situación

personal o profesional por la que estemos atravesando, nos pueden surgir unas u otras emociones. Si a causa de una discusión, el ambiente del aula está tenso, las emociones tanto del docente como del alumno serán de enfado, miedo o tensión en vez de alegría y felicidad. Cada emoción depende del contexto y situación en el que alguna persona se encuentre.

4.2.1 CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

El término “emoción”, puede adquirir varios significados, generalmente se atribuye este término a los estados de ánimo que las personas poseemos, pero al mismo tiempo hay una extensa clasificación de sustantivos que forman los diferentes tipos de emociones.

Algunos autores a lo largo del tiempo han ido matizando los tipos de emociones que surgen según el momento y el lugar.

Levav (2005), siguiendo los hallazgos de Darwin en su teoría de las emociones, se identificaron una serie de emociones que conforman la base de este término: entre estas emociones, se encuentran: alegría, malestar psicológico, interés, sorpresa, miedo, rabia, disgusto y vergüenza. La presencia de estas ha sido corroborada a través de la observación de animales y humanos desde la infancia y a lo largo de su vida. Al mismo tiempo, Darwin también hizo un gran énfasis en las conductas de los bebés, afirmando que hay una interrelación entre la manifestación emocional y su posterior representación.

De acuerdo con las palabras de Darwin, podemos realizar una comparación entre las emociones básicas que él propone con respecto a las emociones que tanto los alumnos como los profesores viven en el aula.

Para entender el porqué de la aparición de las diferentes emociones, Levav (2005), toma las palabras de Cannon-Bard (1932), donde este, mantiene que el cerebro recibe una serie de información tomada a partir de la emoción existente. A través de diferentes mecanismos existentes, entiende la reacción que produce, provocando una respuesta corporal.

Las palabras de Cannon- Bard, nos dan una respuesta justificada de la formación y posterior aparición de las emociones, a partir de esta explicación, al mismo tiempo, a través de algunos autores podemos entender porque sentimos rabia o por que se produce el lloro.

Levav (2005) explica como William James (1842-1910), sostiene que cuando sentimos la emoción de la rabia, se intensifica cuando recordamos el causante de esta misma. Al mismo tiempo, esta emoción cuenta con una serie de estímulos que guardan relación con los sentimientos, provocando de esta manera cambios en nuestro cuerpo, como la sudoración o la circulación de la sangre.

De acuerdo con James, a partir de esta explicación, podemos entender cuando hay un conflicto existente entre ambas personas, el porqué de los cambios corporales y emocionales tan bruscos, ya que la rabia acapara toda esa situación. Con esta explicación, podemos hacer una analogía dentro de una situación en una jornada escolar, como por ejemplo cuando dos alumnos discuten donde experimentan todos estos cambios, y al mismo tiempo crean una respuesta negativa en el docente.

Dejando de lado la rabia, es necesario centrarse del mismo modo en el llanto y en las lágrimas. Pues Levav (2005), explica la teoría de los autores James-Lange, donde afirman que sentimos tristeza cuando se produce el lloro y no al contrario. Al mismo tiempo, las modificaciones corporales que vivimos nos indican lo que sentimos.

Otro factor clave dentro de la clasificación de las emociones, es la diferencia existente entre emociones y sentimientos. Para ello, es necesario conocer lo que son los sentimientos dentro del cerebro humano.

Según la Real Academia Española de la lengua (RAE) (2023), una emoción es, “Una alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.” Por otro lado, también la RAE (2023), define el término sentimiento como, “Un estado afectivo del ánimo”.

A partir de esta comparación, se puede señalar la primera diferencia, pues una emoción se basa en una alteración del ánimo de una persona, mientras que un sentimiento depende del estado de ánimo.

Rosetti (2018), señala algunas diferencias entre las emociones y los sentimientos. Este afirma, que las emociones son una respuesta que viene dada por un componente mental y físico, generando una reacción en una situación, siendo esta reacción limitada en el tiempo. En contraposición, los sentimientos vienen dados por nuestros pensamientos, sin ningún límite temporal.

Otra diferencia muy notable, es la intensidad que existe entre estos dos términos. Las emociones, están caracterizadas por ser de gran intensidad, pues son una respuesta natural que se expresa a través de nuestro cuerpo de manera ipso facto.

Por otro lado, los sentimientos no son tan intensos como las emociones y a su vez necesita un funcionamiento intelectual, resistiendo en el tiempo, pero con la ausencia de una reacción de la propia emoción.

En vista de las diferencias principales entre las emociones y sentimientos, es necesario matizar el origen de estos dos términos dentro del ámbito fisiológico. Pues surge un nuevo concepto que describe Narváez, denominado “amígdala cerebral”, esta parte de nuestro cerebro forma parte de los diversos cambios psíquicos y procesos químicos que experimentamos.

A continuación, tras conocer la diferencia entre emoción y sentimiento, es de gran necesidad conocer la acción-reacción de las emociones, así como sus funciones.

Narváez (2015):

> Está asociada a todo lo que tenga que ver con sentimientos y emociones (Más con emoción), porque su función principal es reaccionar rápidamente en momentos que nos sintamos amenazados por estímulos externos, como escapar en situaciones de peligro. También cumple la función de ser la memoria emocional, es decir, que todos nuestros recuerdos

emocionales, ya sean traumas, felicidades, penas, etc. Se encuentran en la amígdala cerebral. Que hace que cuando tengamos que vivir una experiencia similar a una pasada, informe a nuestro sistema lo que se viene. (p.2)

4.2.2 LAS EMOCIONES EN EL CONTEXTO EDUCATIVO

En consideración a los términos principales mencionados en el apartado anterior, es relevante destacar cómo estos afectan dentro de los diferentes contextos educativos dentro de un aula. Por un lado, las emociones que experimentan los docentes, las cuales son muy diversas en función de las características del centro y del alumnado. Por otro lado, las emociones que experimentan los alumnos dependen de la interrelación con el ambiente, sus iguales y la relación establecida con el docente.

La presencia de las emociones es muy diversa en todos los contextos. "Todas las acciones humanas se fundan en lo emocional, independientemente del espacio operacional en que surjan, y no hay ninguna acción humana sin una emoción que la establezca como tal y la torne posible como acto" (Maturana, 1991, p.21).

Rodríguez (2016), afirma que dentro del ámbito educativo es de gran necesidad tener en cuenta los procesos emocionales, ya que no están centrados únicamente en el individuo, sino que además acoge una gran parte de las interacciones entre personas. Estos procesos, son denominados "procesos psicosociales" considerados como el eje central de la educación.

Atendiendo al proceso de enseñanza-aprendizaje, los maestros deben de estar atentos a los diferentes procesos emocionales que viven sus alumnos, puesto que la responsabilidad principal la tiene el docente, que debe impartir una disciplina y ser la autoridad. De este modo, si las emociones que experimentan los alumnos son positivas, obtendrán una visión diferente de la materia. Por el contrario, los sentimientos serán adversos hacia esta.

Al mismo tiempo que a los alumnos les gusten y muestren interés por las actividades, influirá

positivamente en sus emociones. En cambio, si las actividades son monótonas e individuales, los alumnos no prestarán atención y se aburrirán, por lo que estas emociones positivas se transformarán en negativas.

4.3 EL DIARIO CORPORAL DOCENTE

4.3.1 EL DIARIO CORPORAL DOCENTE COMO HERRAMIENTA PEDAGÓGICA

Este TFG, gira en torno al cuerpo docente y su posterior investigación. Para ello, es necesario que maticemos un poco sobre el significado de este término.

González-Calvo y Álvarez (2018) afirman que el diario corporal docente (DCD) es una combinación entre los sucesos que experimentamos dentro del aula, es decir, cómo actuamos siendo docentes y posteriormente poder reflexionar sobre nuestra práctica y un diario corporal. Cómo la propia palabra indica, se centra en el cuerpo de una manera más física donde el objetivo central es escuchar a nuestro cuerpo, de esta manera la fusión entre está mezcla nos servirá para analizar datos y sacar conclusiones.

Pues este diario, nos sirve como una herramienta de carácter personal para nuestra futura acción como docentes, donde nosotros mismos somos partícipes de nuestra práctica a través de las reflexiones realizadas en el DCD, unidos a los diversos cambios que se experimentan a lo largo de la jornada escolar y fuera de ella.

En vista a lo mencionado anteriormente, esta serie de relatos, también sirven como instrumento de autorreflexión y autoconocimiento personal mezclando factores secundarios, como lo son el contexto educativo, el centro o las relaciones establecidas con el resto de los docentes.

Durante el paso del tiempo cada vez el cuerpo en todos sus aspectos ha ido adquiriendo una importancia necesaria dentro del ámbito educativo. Al mismo tiempo, el cuerpo y su presencia se relaciona generalmente con la asignatura de Educación Física o durante el tiempo del recreo y salidas

externas al centro.

Lo cierto es, que esta idea ha ido modificando con el paso de los años y cada vez las personas somos más conscientes que el cuerpo no va únicamente unido a estas acciones, sino que también es relevante conocer tanto los movimientos y corporeidad del alumnado del mismo modo que los de los docentes. Pues estos movimientos, están más interiorizados en la educación y en las escuelas cobrando gran sentido e importancia.

Lapierre (1990), sostiene, que el término "cuerpo" dentro del ámbito educativo no está acotado únicamente al cuerpo del alumno, sino al mismo tiempo también al cuerpo del docente. Pues éste, afirma, que la relación existente entre docente-alumno va más allá de una relación basada en el lenguaje, pues se trata de una fusión entre una relación emocional-afectiva donde cada uno muestra un carácter diferente.

4.3.2 NARRATIVA Y DIARIOS DE CLASE (CARACTERÍSTICAS Y FASES DEL DCD)

El Diario Corporal Docente, se encuentra dividido en cuatro fases principales. Esta herramienta ha sido utilizada durante la realización de mi Prácticum II. La estructura de las fases para su posterior elaboración, siguiendo las indicaciones dadas por la tutora de este TFG.

A continuación, voy a explicar cada fase vivida desde mi propia experiencia durante la estancia en el centro.

FASE Nº1: "Escucha corporal y narración de viñetas"

Para realizar una escucha corporal acorde con nuestros sucesos, es necesario mostrar gran interés e importancia sobre lo que nos ocurre y prestar atención no solo a nosotros mismos sino también a nuestro cuerpo.

Cuando hablamos del sustantivo "diario", el primer pensamiento al que nos lleva esa palabra es

a cuando los adolescentes anotaban sus vivencias para “desahogarse”, lo cierto es, que esta idea, no está muy alejada hacía el uso que se le da al DCD.

Dentro de este diario, también se narran experiencias y vivencias propias desde el punto de vista del docente, pues estos hechos narrados es algo que muchas veces nunca se llega a plasmar del todo en un papel. Narrar nuestros sucesos, es una forma de expresar nuestros pensamientos de manera más detallada, la cual nos permitirá sacar conclusiones y reflexionar sobre lo vivido.

El objetivo principal que se pretende conseguir es narrar los hechos por escrito en cada viñeta y que, de este modo, cuando una persona que desconoce por completo el tema y lo quiera leer, pueda comprender el contexto de lo ocurrido y por consiguiente le permitirá empatizar.

Por este mismo motivo, el diario sirve como una herramienta personal y pedagógica imprescindible para la autoexploración.

Más tarde, es necesaria una posterior categorización de las viñetas, pues estas están organizadas en tres puntos clave. Dar sentido a lo que vivimos y a las decisiones individuales que tomamos, pues de este modo el resto de las personas se podrán poner en nuestro lugar, así como poder llegar a entender las elecciones que uno mismo realiza.

Por otro lado, recopilar las actividades más destacables durante la jornada escolar a través de “episodios”, para poder esclarecer una posterior comparación, así como su categorización en función de las emociones y sentimientos experimentados.

Para concluir esta fase, otro punto clave para tener en cuenta, es la organización de acciones pasadas para poder proyectar estas mismas en un futuro.

FASE Nº2: “Valoración, examinación, análisis y categorización de las viñetas”

El objetivo principal de las viñetas se centra en describir de una forma más concreta lo que sucede durante la jornada escolar, a partir de esta descripción, el siguiente paso consiste en realizar un

análisis en las presencias corporales que uno mismo experimenta.

Llegados a este punto, se empieza a comparar los diferentes cambios corporales que una persona sufre y tras ello, la posterior recogida de datos para realizar un análisis de las presencias que surgen en cada momento.

Para realizar este análisis, es necesario denominar un título en cada viñeta. En mi caso, cada viñeta está categorizada por la hora, fecha y materia durante la que se realiza esa narración, así es más sencillo comparar y organizar el resto de las situaciones vividas durante la jornada lectiva. Todas las viñetas descritas, están interrelacionadas con los tres puntos clave, mencionados en la fase nº1.

FASE Nº3: "Análisis crítico y reflexión sistemática".

Tras realizar la primera parte del análisis (mencionada en la fase nº2), es necesario realizar una autocrítica y reflexionar sobre nuestras narraciones, ya que seguramente sea necesario realizar una serie de modificaciones hasta la posterior comparación.

A continuación, este análisis debe de estar relacionado con nuestro ser más analítico, y de esta forma relacionar diferentes aspectos que suceden en nuestra jornada escolar con las situaciones que vivimos día a día.

FASE Nº4: "Tutorización del DCD"

La definición de "Diario Corporal Docente", la escuché por primera vez en la asignatura "Expresión Corporal", al principio no le dí ninguna importancia y por mi cabeza no estaba la idea de realizar mi trabajo de fin de grado sobre este tema.

Cuando me tenía que decantar por un tema en concreto, gracias a la ayuda de mi tutora, Cristina Rodríguez Morante, me decanté por investigar y trabajar sobre este tema. A partir de este momento, ella comenzó a guiarme para poder entender las fases en las que iba a consistir este diario y su posterior uso en el aula.

5. METODOLOGÍA

En el siguiente epígrafe, se concretará cómo se ha llevado a cabo esta investigación, junto con su desarrollo y el posterior análisis del tema central, al igual que la duración y temporalización de este. Así mismo, también se detallarán las herramientas e instrumentos utilizados para la recogida de datos, comparación y exposición de la información adquirida durante este estudio.

Esta investigación se organiza en tres fases, cada una de las cuales contempla una acción o toma de decisiones, al mismo tiempo cuentan con una fase inicial, llamada fase 0, pues todas ellas están explicadas con mayor profundidad, al final de este epígrafe.

Dichas fases, han servido para la toma de datos en cada momento específico, a partir de aquí, iban surgiendo nuevas preguntas, aspectos a tratar con más precisión, nuevas peticiones o barreras, que, de la mejor manera, se intentaron solventar acorde con los pasos seguidos y por supuesto las disposiciones necesarias a tomar. Algunos autores, afirman que, para la realización de un diario corporal docente, es necesario dividir la investigación en tres fases, tal y como se ha recogido con anterioridad. Autores como González-Calvo y Martínez, esclarecer la necesidad de organizar un diario corporal a través de una consecución de fases.

González-Calvo y Martínez (2018):

> Se explica al alumnado que la elaboración de los DCD se realiza en tres fases diferentes, si bien se les deja claro que no existe una forma única de elaborar un diario correcto; más bien al contrario, se les explica que la clave reside en la reflexión crítica y profunda acerca de los aspectos corporales. A medida que los profesores revisan los diarios, se van comentando determinadas viñetas en los seminarios de prácticas, dando voz a los estudiantes y comprobando que es un buen instrumento para la adquisición de competencias profesionales del ámbito docente. (p. 191)

La metodología central en la que se sustenta esta investigación, basada en mi participación como futura docente en los diferentes momentos de la jornada escolar, ha sido la cualitativa. A partir de aquí, la obtención de datos parte desde lo global a través de datos cualitativos como el contexto y el escenario hasta concretar diferentes aspectos corporales a través del instrumento utilizado, el diario corporal docente y la autoobservación. Algunos autores como J.J Barba, explica la complejidad que supone entender este tipo de investigación y como llevarla a cabo.

Barba (2013):

> Habitualmente, los estudiantes que inician sus trabajos de investigación de sus másteres o de sus tesis doctorales se encuentran con la dificultad de entender la investigación cualitativa. Al ser un modo de investigación que se adapta al contexto y a los participantes, no tiene una única forma de actuación como la cuantitativa. Mientras que esta última sigue un proceso lineal y el rigor se basa en cumplir el proceso, la cualitativa es como una partida de ajedrez, hay que estudiar la situación, valorar posibles movimientos y realizar el que parece más adecuado. (p.24)

Por otro lado, la realización del Diario Corporal Docente coincidió con la memoria de prácticas por lo que puede establecer una relación entre ambos, ya que iba relatando las emociones, sentimientos y vivencias que experimentaba cada día y eso me servía como base para concretar un poco más mi diario corporal.

El diario, me sirvió como una herramienta para concretar datos en diferentes momentos y situaciones dentro de la jornada escolar, donde principalmente su objetivo es recoger una autobiografía corporal de uno mismo a lo largo de la jornada escolar.

Tras haber comenzado a usar este instrumento, comenzó mi auto observación, donde fui capaz de hacer una autocrítica de mí misma de manera objetiva y una serie de reflexiones a partir de mi

participación en el aula.

Para concluir, este diario corporal siguió una serie de fases mencionadas brevemente con anterioridad (punto 4.3.2). Gracias a estas fases, pude adecuar mis actuaciones y que estas mismas se desarrollarán en función de su estructura.

A partir de las fases, se han ido esclareciendo una serie de puntos de manera más organizada para realizar comparar y categorizar los datos de manera más exhaustiva y clara posible.

Según Barba (2013), una investigación debe estar basada en una serie de fases, donde se irán realizando las modificaciones pertinentes en función de los avances adquiridos. En las investigaciones cualitativas, no hay una planificación previa, por este mismo motivo las acciones van cambiando con los progresos emergentes.

- **Fase 0. Evidencias e interrogantes.**

  Esta fase se trata de una fase inicial donde comencé a hacerme preguntas sobre las diferentes situaciones vividas en el aula tanto con la tutora como con el alumnado. Aquí comencé a ser consciente que en determinados momentos mi cuerpo sentía una serie de emociones muy concretas, por lo que realicé una serie de preguntas en función de las diferentes situaciones que iba experimentando.

  Un ejemplo de ello surge cuando un alumno se pone a gritar, aquí directamente mi cuerpo vive una reacción inmediata que me informa de una emoción vivida, pues es aquí donde comienzo a hacerme las preguntas.

- **Fase 1. Narración de situaciones en las que los aspectos corporales abarcan una mayor presencia**.

  Esta fase, ha sido llevada a cabo durante toda la realización del Prácticum II, esta fase es la inicial y sobre todo la más relevante para comenzar el estudio, pues a partir de este

momento se empieza a tener conciencia del cuerpo, así como de sus consiguientes aspectos.

Comienzan a surgir conceptos como “imagen corporal”, “corporeidad”, “escucha corporal”, que han sido necesarios para entender el diario corporal docente. Es en este punto, donde debemos de escuchar a nuestro cuerpo para que las narraciones o anotaciones que incluyamos en el diario cobren sentido y que de este mismo modo se puedan relacionar con la experiencia que se vive durante las prácticas.

- **Fase 2. Categorización y análisis de los elementos y materiales recogidos.**

A lo largo de esta fase, se inició el análisis de los diferentes datos recogidos durante todo ese periodo de tiempo, pues a partir de los relatos, se comenzaría a categorizar las diferentes emociones, sentimientos, así como aspectos corporales experimentados dentro del centro.

En mi caso, cada semana hacía una reflexión general sobre cuáles habían sido las emociones más repetidas y cuáles no, al mismo tiempo definió mi semana con una emoción global, mientras que a nivel corporal enumeraba las partes del cuerpo que más me habían molestado a lo largo de la jornada escolar.

Más tarde, al finalizar mis prácticas, decidí agrupar las anotaciones en función de las sensaciones vividas para extraer dos emociones que definieran como me había sentido durante ese mes.

- **Fase 3. Comunicación de los resultados obtenidos durante el estudio.**

A partir de esta fase, comencé a sacar conclusiones en función de lo adquirido en la “Fase 2”, que se describirán en el siguiente apartado “Análisis de datos”.

6. ANÁLISIS DE DATOS

En el próximo apartado, se expondrán los resultados del análisis de los datos recogidos en este proceso de investigación. De esta manera, será posible su posterior organización, categorización y relación entre ambos en base a las diferentes teorías de varios autores mencionados anteriormente.

El análisis y posterior organización de datos, está centrado en el autor Rafael Bisquerra y su teoría de “Inteligencia emocional”, pues a partir de dicha investigación, surgen las diferentes dimensiones en las cuales me he centrado para categorizar los resultados obtenidos.

Tras la lectura en varias ocasiones de mi Diario Corporal Docente (DCD), los datos que he ido obteniendo poco a poco, los he categorizado en cuatro dimensiones clave, autocontrol, habilidades sociales, autoconciencia y empatía, cada una de ellas cuenta con un número de categorías referentes a la jornada escolar. A partir de este momento la relación entre las dimensiones propuestas y sus categorías adquieren sentido y se establece una relación entre ambas.

6.1 TEORÍA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Para comprender el análisis de datos en este apartado con más claridad, es necesario una previa explicación sobre diferentes conceptos sobre la inteligencia emocional, así como las diferentes teorías existentes.

Las diversas teorías de la inteligencia emocional y sus posteriores progresos en el ámbito educativo tienen por objetivo responder a una serie de requisitos en la sociedad actual. Esto se debe, a que a muchos de estos requisitos no se les presta la atención necesaria en la educación tradicional existente. Pues lo que se espera con estas teorías, es mejorar la comodidad socio personal de la comunidad.

Para comprender con exactitud el significado de la inteligencia emocional, es necesario introducir el concepto de “educación emocional” y de esta forma adquirir una visión global sobre la utilidad de las emociones. Pues autores como Bisquerra, definen este concepto de manera globalizadora siendo este un proceso en continua formación.

Bisquerra (2003):

> La educación emocional es un proceso educativo continuo y permanente, puesto que debe estar presente a lo largo de todo el currículum académico y en la formación permanente a lo largo de toda la vida. Es decir, la educación emocional tiene un enfoque del ciclo vital. La educación emocional se propone optimizar el desarrollo humano. Es decir, el desarrollo personal y social; o, dicho de otra manera: el desarrollo de la personalidad integral del individuo. (p. 27)

6.2 CATEGORÍAS DE ANÁLISIS PARA EL DCD

Para la recogida y el análisis de datos obtenidos durante este estudio, me he centrado en cuatro dimensiones: autoconciencia, empatía, autocontrol y habilidades sociales. Dichas categorías están explicadas y organizadas en la siguiente tabla brevemente.

Tabla 1

Dimensiones para la Recogida y Análisis de Datos

DIMENSIÓN	DEFINICIÓN OPERATIVA	CATEGORÍAS
Autocontrol	Distinción entre lo que he ido sintiendo y haciendo durante la jornada escolar. Elementos básicos.	1.Estancia en la asamblea. 2.Cambio de aula. 3.Realización de tareas con el alumnado.
Habilidades sociales	Procedimientos, herramientas que he ido usando con los alumnos, comunicación con ellos. Relaciones interpersonales.	1.Intervención en sesiones de psicomotricidad y relajación. 2.Resolución de conflictos
Autoconciencia	Emociones sentidas antes, durante y después de la jornada escolar. Tomar conciencia sobre las acciones realizadas.	1. Cuerpo y emociones antes, durante y después de la jornada escolar. 2.Cuerpo y emociones sobre acciones realizadas en la jornada escolar.
Empatía	Analizar el vínculo con el alumnado. Interacciones dentro del aula con los profesores.	1.Vínculo, relación y emociones con el alumnado en situaciones específicas. 2.Vínculo, relación y emociones con el profesorado.

Nota. Definición operativa y categorías de cada dimensión

Para comprender con precisión la tabla, sigue la siguiente estructura. Por un lado, las dimensiones, estas son cuatro y son en las que se centra este análisis de datos, al mismo tiempo como cada una de ellas, cuenta con una definición operativa según mis vivencias durante este periodo de análisis, y por último, cuenta con diferentes categorías que he experimentado en el Prácticum II y que al mismo tiempo me han servido para categorizar diferentes momentos de la jornada escolar.

6.2.1 AUTOCONTROL

Antes de explicar las manifestaciones encontradas, es necesario conocer la definición de autocontrol. Según Moreno (2009), "el autocontrol es el proceso mediante el cual la persona es capaz de controlar su conducta o sus operaciones mentales". (p.31)

Para iniciar, expondré las diferentes categorías surgidas en mi diario corporal docente a través de los diferentes relatos de cada viñeta. Dichas categorías, están centradas en diferentes momentos y situaciones de la jornada escolar, durante la asamblea, los cambios entre diferentes aulas y mi intervención como ayuda al alumnado en sus tareas.

La primera manifestación en la que pude darme cuenta de lo que significaba el autocontrol en la persona, fueron las emociones adversas que iba sintiendo mi cuerpo durante el momento de la asamblea, junto con un cansancio generalizado al comenzar la mañana. Además, al mismo tiempo fui consciente que los lunes al comienzo de la semana, me encontraba con mucha más energía y paciencia que al finalizar esta misma. A continuación, se ejemplifican las sensaciones corporales mencionadas anteriormente durante el mes de marzo (cuando inicié mi DCD):

"Al principio ha sido un caos, me he sentido sobrepasada por la situación ya que no sabía cómo actuar. Se han ido relajando poco a poco y he podido estar más tranquila al mismo

tiempo que he conseguido relajar un poco el ambiente de la clase. Me duelen mucho los riñones ya que estoy la mayor parte del tiempo agachada o arrodillada además la garganta la tengo irritada y cuando tengo que levantar la voz me duele. Hoy al ser lunes, me siento con las pilas cargadas y con energía".

(Diario Corporal Docente, 4/3/2024).

Cabe destacar, que este día los alumnos se encontraban un poco descontrolados y que al mismo tiempo yo me iba acostumbrando cada vez un poco más a la dinámica del aula y a su manera de trabajo. A partir de este momento, comencé a darme cuenta de que las asambleas se debían realizar de una manera más dinámica y pausada, pues esto me sirvió para enfocar mis reflexiones de una manera más concreta en dicho momento de la jornada escolar.

"He realizado yo misma la asamblea y han estado menos movidos de lo normal, algo que se agradece ya que no he tenido que alzar la voz en ningún momento. Mentalmente me he sentido tranquila, sabiendo que he podido controlar la situación y muy despierta. Físicamente, mi dolor de riñones era persistente".

(Diario Corporal Docente, 6/3/2024).

A partir de la comparación de estos dos relatos, experimenté que no me sentía de la misma manera los lunes cuando se realizaba la asamblea que los días a mitad de semana, pues el comportamiento del alumnado también afectaba al mío, y fui consciente que, aunque los lunes estaba con más energía, ellos también, y se hacía notar. Mi capacidad de autocontrol fue cambiando a lo largo de las semanas. Pues el siguiente relato, es el claro ejemplo de que desde mi primera narración hasta un mes después, fue mejorando considerablemente:

"Me he sentido muy satisfecha ya que estoy aprendiendo cada día un poco más a controlar la situación a la perfección. Me he sentido escuchada y me han hecho muchas

preguntas a lo largo del día por lo que he sentido gran entusiasmo, además mi intervención ha sido bien vista por mi tutora, eso ha hecho que me sienta muy orgullosa y con muchas más ganas de continuar realizando intervenciones en el aula autónomamente".

(Diario Corporal Docente, 9/4/2024).

En función iban avanzando las semanas, noté una gran diferencia entre el mes de marzo y abril, donde me dí cuenta que había adquirido un montón de indicaciones para controlar la situación y para no alterarme cuando no supiese qué hacer. Todo esto, gracias a mi tutora y al papel de "autoridad" (sin dejar de lado el papel de mi tutora), que iba asumiendo a través de los ojos del alumnado. Me iban respetando poco a poco y sobre todo prestando atención.

Por otro lado, centrándome en la categoría de los "cambios de aula", me gustaría matizar que se adquiere este nombre ya que había dos días a la semana que además de intervenir y observar mi aula también debía de rotar con mi compañero de prácticas en las aulas de 4 años. Algo que al principio me parecía un descontrol, pero que poco a poco fui entendiendo que esta situación se podría dar en algún momento durante mi futuro laboral y que finalmente este cambio, fue muy positivo y enriquecedor en mi aprendizaje ya que pude adquirir muchos conocimientos. Un ejemplo de este cambio positivo es el siguiente relato:

"Me he sentido muy cómoda y activa además de incluida y he participado mucho (me he sentido una más), lo que más me trastoca en mi horario es que me cambien de clase, ya que cuando ya he aprendido cómo funciona esa aula, me tengo que ir y eso me molesta bastante. Durante esta intervención, me he encontrado bastante centrada y calmada. Corporalmente me siento agotada ya que no paro quieta, pero al mismo tiempo es un cansancio que no me cuesta ya que me siento muy incluida".

(Diario Corporal Docente, 12/3/2024)

Otra manifestación corporal unida a mi autocontrol durante las intervenciones con la clase de 4 años, han sido el dolor de garganta y riñones persistente, que aparece cada vez que salgo de esta aula, pues son menos alumnos en comparación con el aula de 5 años (aula en la que me encuentro principalmente) pero al ser más pequeños me encuentro mucho más en movimiento y hablando alto constantemente. Un ejemplo de ello es el siguiente relato:

"La sesión de psicomotricidad con la clase de 4 años, está siendo bastante movida, me he pasado alzando la voz para encontrar un poco de atención desde el principio hasta el fin, me duele la garganta y hablar alto cada vez me cuesta más. Dentro de lo que cabe, estoy controlando la situación de la mejor manera posible contando con la ronquera que tengo, ya que al mismo tiempo tras alzar la voz en varias ocasiones comienzo con dolores de cabeza y hay dos alumnos H y M, que no paran de gritar y que alteran el ritmo de la clase cada vez que intervengo".

(Diario Corporal Docente, 14/3/2024)

Con respecto al cambio de aula que experimento todas las semanas, cabe destacar que esos días me encuentro mucho más cansada y en algunas situaciones, bastante irascible con la gente que me rodea, esto se debe a que el cambio de tareas cada semana va en aumento y al final no consigo obtener una estabilidad clara. El siguiente relato, refleja mi inestabilidad, así como los aspectos corporal adversos que experimenté:

"Me han mandado ir a la clase de 3 años con una profesora de Educación Primaria, esto se debe a que faltaban profesoras y han decidido ponerme a mí de responsable, algo que me frustra porque no entra en mis competencias y al mismo tiempo descontrolan la rutina que me toca realizar en mi aula, por suerte, he sabido llevar de la mejor manera posible el aula por lo que he salido satisfecha, pero al mismo tiempo muy cansada, saturada y con dolores en las

cervicales, pues cada vez este dolor al estar en movimiento se intensifica más y estar con alumnos de 3 años que están en continuo movimiento, tampoco ayuda".

(Diario Corporal Docente, 8/4/2024)

Haciendo referencia a la última categoría de esta dimensión, el análisis de mi autocontrol dentro del aula, se centra en la ayuda que aporto a los alumnos durante la realización de sus tareas, y es que muchas veces no es tan sencillo como parece ya que en la mayoría de los casos nunca suelen centrar su atención en la tarea por lo que es necesario intervenir.

Las sensaciones encontradas durante esta ayuda al alumnado son muy diversas ya que al principio cuando intervenía nunca me hacían caso y había que darles un incentivo para que me prestaran atención. Los siguientes relatos, reflejan lo difícil que fue que accedieron a mi ayuda y la necesidad de un incentivo para continuar las tareas:

"Durante la realización de la tarea de lectoescritura, los alumnos no hacían más que gritar y crear mucho alboroto, a partir de ese momento, he comenzado a sentirme un poco desquiciada por la situación ya que no nos hacían caso ni a mí ni a mi tutora y al mismo tiempo no realizaban la actividad. Intentaba ponerme a su lado agachada, lo que suponía un dolor de cervicales y rodillas constantes y aun así tampoco me hacían caso, es algo que me genera frustración, pues intento ayudarles, pero antes o después me veo obligada a forzar la voz".

(Diario Corporal Docente, 11/3/2024)

"Parece que están más calmados y atentos a la actividad, algo que agradezco. El premio que se les ha ofrecido (una pegatina a quien mejor se porte) parece que funciona y están en silencio, a partir de aquí me encuentro bastante concentrada con gran disposición ya que veo que los niños me hacen caso y sobre todo contenta. Eso no quita que de vez en cuando tenga que

levantar la voz, junto con el catarro que tengo no creo que pueda hablar tan alto y estar igual de activa que antes".

(Diario Corporal Docente, 11/3/2024)

A medida que iban pasando los días, mi situación mejoraba, pues me sentía mucho más activa ya que me sentía escuchada y sobre todo me sentía una gran ayuda para el aula, además me iba dando cuenta que con mi ayuda los alumnos iban aprendiendo y no tenía que alzar la voz tan de continuo, por lo que aunque el dolor de las cervicales y de los riñones era persistente, no le daba tanta importancia ya que sabía que era por un buen fin. Un claro ejemplo de la mejoría en el aula y de mi autocontrol es el siguiente:

"La actividad de las jirafas ha ido muy bien, me siento muy satisfecha ya que los alumnos han respetado el turno de ayuda levantando la mano en todo momento, además se ayudan entre ellos algo que les propuse yo cuando llegue, y saber que están adquiriendo nociones sobre lo que yo les digo, me hace sentirme muy realizada a pesar del cansancio físico y mental que llevo conmigo. Pues hoy, me he levantado con un brote de migrañas, lo que ha ralentizado mis intervenciones en el aula y mi ayuda, pero aun así me siento muy activa y mi dolor de riñones, pasa a ser secundario".

(Diario Corporal Docente, 21/3/2024)

Durante las siguientes semanas, tanto mi actitud, como mi capacidad de control fue adquiriendo una visión más positiva, al mismo tiempo esto supuso una mejora en mis presencias corporales, ya no experimentaba tanto cansancio y mi dolor de riñones y cervicales disminuyó. Durante el mes de abril, ayudé durante la realización de las tareas con otra perspectiva y eso hizo que mejorase mi rendimiento y por supuesto mi cuerpo lo agradeció.

"La actividad de los piratas ha sido la más tranquila y calmada de lo que llevo visto durante el periodo de prácticas, hoy no he experimentado ningún dolor muscular, no he tenido que alzar la voz y al mismo tiempo me he sentido muy participativa, incluida y realizada. Un día como hoy donde los alumnos me escuchan y se dejan ayudar, corporalmente siento que las molestias físicas son secundarias para mí y que prima mucho más la satisfacción que el propio cansancio".

(Diario Corporal Docente, 18/4/2024).

Para concluir en esta categoría, me gustaría destacar que muchas de mis actitudes y comportamientos durante la intervención de los diferentes momentos durante la jornada escolar mencionados anteriormente, han estado marcados por etapas de tensión, ansiedad y agobio tanto a nivel personal como académico, que de algún modo u otro ha influido negativamente durante mi periodo de prácticas.

Por eso mismo, es de vital importancia el autocontrol y por consiguiente una relajación corporal y saber parar cuando nuestro propio cuerpo nos lo pide. Pues esta profesión no solo requiere realizar bien los aspectos curriculares sino también garantizar una salud mental y física para desempeñar correctamente nuestro trabajo.

6.2.2 HABILIDADES SOCIALES

La segunda dimensión en la cual se centra este análisis de datos, son las habilidades sociales.

La definición de estas dos palabras, son explicadas por Moreno (2009), como "aquellas capacidades de una persona para su trato con las personas que conforman la sociedad. Son aprendidas, es decir, al igual que todos los aprendizajes, tiene una construcción, una evolución y un momento de inicio". (p.153)

Estas son desempeñadas por el docente en diferentes momentos de la jornada escolar, respondiendo a lo que un docente es capaz de realizar tanto dentro como fuera del aula, así como con el propio alumnado.

Del mismo modo que en el apartado anterior, expondré las diferentes categorías existentes en esta dimensión, pues entre ellas están, la ayuda que ofrezco en las tareas del aula poniendo en práctica mis habilidades sociales (actividades realizadas por mí misma durante la jornada escolar como psicomotricidad o intervenciones como la relajación) y herramientas o procedimientos para la resolución de conflictos en el aula.

La primera manifestación que muestra mi manejo con las habilidades sociales que intento desarrollar en el aula se ve claramente dentro de la categoría de las actividades realizadas por mí misma. Un claro ejemplo de ello es el siguiente relato:

"Tras realizar la sesión de psicomotricidad, me siento saturada en muchos ámbitos corporales, hay un momento en el que no puedo más con las rodillas ni con el cuello, y es que estar continuamente en movimiento con los alumnos me sugiere diferentes sentimientos encontrados, hoy me encuentro contenta por qué me han hecho caso a la primera y considero que para ser mi primera sesión impartida de manera autónoma me ha salido bastante mejor de lo que me esperaba, pero por otro lado estoy todo el tiempo en movimiento y hay veces que siento que no me entienden y eso me frustra."

(Diario Corporal Docente, 22/3/2024)

Este relato, refleja a la perfección como me suelo sentir en las sesiones de psicomotricidad con mi clase. Hay dos factores muy influyentes, por un lado, que esta sesión sea los viernes no ayuda ya que mental y corporalmente acabo saturada después de todo el peso de la

semana, por otro lado, que se realice durante la última hora de la jornada escolar se traduce en alboroto asegurado.

Cabe destacar, que las sesiones son realizadas en su gran mayoría por mí misma. Al realizar estas sesiones, exploto todos los recursos que he ido aprendiendo durante todos estos años y es por ello por lo que al haber cursado la mención "Expresión musical, plástica y corporal", me ha servido para poder realizar actividades que a mí me gustan y en las cuales me siento cómoda.

Pero no siempre las sesiones impartidas suelen ser tan alborotadas como la mencionada anteriormente, pues cuando realizo actividades vistosas y donde hay una competitividad al alumnado les gusta más y yo me siento mejor ya que ejemplifico la tarea.

"Hoy al explicar el funcionamiento del circuito, todos los alumnos me han escuchado y prestado atención, por un momento desde hace tiempo me he sentido escuchada y a pesar de mi cansancio generalizado y de mi dolor de riñones, he disfrutado igual que ellos ya que estoy empezando a comprender que mis intervenciones y las actividades que propongo las van entendiendo poco a poco y les gusta por lo que estoy satisfecha. Al mismo tiempo, el tener que ejemplificar cada actividad me supone un esfuerzo bastante grande, pues mi espalda y mis riñones un viernes a última hora no pueden más".

(Diario Corporal Docente, 5/4/2024)

Otro aspecto para destacar en este apartado es el momento de relajación. Personalmente, el momento más difícil de la jornada escolar y es que después del recreo yo me encuentro bastante cansada y eso se refleja en mi comportamiento, pero gracias a las habilidades que poseo de relajación, intento mantenerme tranquila, sin perder los nervios. Un ejemplo de esta situación es el siguiente:

"No paran de gritar, al mismo tiempo intento relajar la situación de alguna manera, pero me encuentro perdida y con gran dolor de cabeza a causa del barullo y ya ni usando la campana para que se mantengan durante unos minutos en silencio. Al principio pensaba que no podía más, finalmente me siento liberada porque a partir de las pautas que he ido dando, se han calmado tanto ellos como yo. Por un momento, me he sentido saturada por la situación, pero al final he podido observar que las habilidades que he puesto en práctica me han servido de algo, por lo que me siento muy orgullosa conmigo misma tras haber conseguido un ambiente de tranquilidad".

(Diario Corporal Docente, 13/3/2023)

A diferencia de cómo me sentía al principio cuando realizaba la relajación, poco a poco fui poniendo en práctica mis habilidades y fui capaz de usar una técnica que me funcionaba, por lo que supuso un alivio para mí y por consiguiente quitarme una tensión del cuerpo que llevaba arrastrando tiempo atrás.

"La relajación cada día es más tranquila, hoy en especial, me he sentido en paz, muy calmada y sobre todo siendo consciente que las herramientas que uso son efectivas por lo que supone en mí un des estrés muy grande, cuando surgen este tipo de momentos tan apaciguados, mis dolores de riñones y de cuello desaparecen, es un momento muy necesario para mí, ya que puedo descansar sin perder el control del aula".

(Diario Corporal Docente, 17/4/2023)

Con respecto a las herramientas que uso para la resolución de conflictos, hay varios factores que influyen en esta categoría. Por un lado, mis nervios y por otro lado los procedimientos que utilizo para calmar el ambiente y resolver el problema.

Por lo general, suelo ser muy habilidosa para resolver los problemas interpersonales entre el alumnado, pero hay momentos en los que mi cansancio no me lo permite como me hubiera gustado, pero por lo general siempre se han resuelto a partir de las herramientas que he usado.

"A y J, no paraban de gritar y de pelearse por un juguete, he decidido intervenir intentado resolver el conflicto hablando las cosas sin gritar y sin llorar, al principio me he sentido ignorada y he sentido pena porque las dos estaban llorando, además tenía gran dolor de rodillas (ya que estaba agachada) y de cabeza (a causa de sus gritos y de mi catarro), pero poco a poco he intentado calmar a las dos alumnas dialogando con ellas, al inicio de esta discusión sentía impotencia, finalmente se ha solucionado por lo que me he sentido gratificada".

(Diario Corporal Docente, 20/3/2024)

A diferencia de este último relato, las herramientas que usaba para resolver conflictos con los alumnos variaban en función del tipo de conflicto y la persona, por lo que dependiendo de cómo era la situación debía de intervenir con unos procedimientos u otros y por ende mis presencias corporales eran diferentes. Un claro ejemplo es el siguiente relato:

"V tenía un berrinche por pegar a otro compañero, al principio intentaba ir detrás de él, pues este hecho me causó un gran cansancio corporal ya que no hacía más que insistirle sin recibir respuesta alguna, por lo que tras varios intentos para que se calmase, decidí dejar la situación como estaba. Finalmente vino a donde mí, pude dialogar con él aunque ya mi cansancio y dolor de cabeza no podían más conmigo, después pareció comprender en lo que había errado, por lo que me sentí muy realizada y más tranquila después de haber estado corriendo detrás de él. Hoy he acabado agotada en todos los aspectos, he sentido impotencia por la situación y una gran saturación mental.

(Diario Corporal Docente, 15/4/2024)

En vista a lo expuesto en esta dimensión, me gustaría matizar que, en varias situaciones, los nervios se apoderaban de mí, unido a eso también me encontraba en una etapa de gran estrés por lo que de alguna manera influía en mi rendimiento y comportamiento. Al mismo tiempo, fui capaz de aprovechar todas las habilidades obtenidas durante mi estancia en la universidad, unido a ello la relajación no solo les sirvió a los alumnos, sino que también resultó ser positivo para mí.

Corporalmente, me he sentido bastante cansada y superada por mí misma, pero gracias a introducir bien mis habilidades he logrado mantener la calma y sobre todo me he sentido muy gratificada al cumplir las metas propuestas. Durante esta dimensión, he comprendido la fortaleza que posee mi cuerpo y mente, algo que a medida que he ido realizando el DCD he ido comprendiendo e interiorizando.

6.2.3 AUTOCONCIENCIA

Previamente a realizar el análisis de datos, es necesario matizar que el concepto de autoconciencia y autoconocimiento van unidos, pues para comprender mejor los siguientes aspectos que se han analizado, es de suma importancia conocer su definición, para entender cómo es la toma de conciencia sobre las acciones que uno mismo realiza.

Báñez & Boixadòs (2017):

> Definimos de forma genérica el autoconocimiento como un proceso continuo y dinámico que, mediante el esfuerzo, la reflexión y la autoconciencia permite a la persona tener una percepción de sí misma, incluyendo aspectos intelectuales, emociones, valores éticos, capacidad de autonomía y deseos de autorrealización; a partir de la cual poder definir su identidad personal y desarrollar su personalidad. (p.3)

Durante este apartado, se abordarán las emociones primarias sentidas antes, durante y al finalizar la jornada escolar. Por otro lado, se analizarán narraciones centradas en las acciones que he realizado dentro del aula tomando conciencia de ellas.

Las emociones han estado en constante presencia durante mi DCD, pues en cada viñeta siempre se podían encontrar emociones, tanto positivas como negativas. Expresar este tipo de emociones en mis narraciones, me ha servido para tomar conciencia sobre mis comportamientos, mi lenguaje no verbal y sobre todo como realizo mis acciones.

Para la categorización de emociones en función de la dimensión que he analizado, he tomado como referencia el artículo "Viajar al universo de las emociones" del autor Rafael Bisquerra. A partir de este momento pude clasificar las emociones sentidas y comencé a tener conciencia de ellas.

Bisquerra (2014), afirma la existencia de emociones negativas, como el miedo, la ira, la tristeza, el asco o la ansiedad. Por otro lado, también existen emociones positivas, como, la alegría, el amor o la felicidad.

A partir del conocimiento de estas emociones, he podido esclarecer varias ideas sobre este epígrafe, pues muchas de las emociones mencionadas en el párrafo anterior, las he experimentado durante la realización de este diario.

Siguiendo la línea de las emociones experimentadas, en este apartado se pueden observar muchas diferencias y similitudes entre los múltiples momentos de la jornada escolar.

"Hoy me he levantado con un cansancio generalizado, siento gran dolor de espalda y de cabeza, no tengo ninguna gana de estar arrodillada toda la mañana, me siento cansada, siento que me pesa el cuerpo y me siento triste, no tengo ganas de empezar la mañana, ya que voy a estar todo el tiempo de pie, solo pienso en llegar a casa para echarme la siesta".

(Diario Corporal Docente, 4/3/2024)

Este relato, fue narrado un lunes, a medida que he ido analizando mis narraciones, me he ido dando cuenta que los lunes no me despierto con mucha energía, esta misma va surgiendo a lo largo que pasa la mañana. Pero a partir de aquí, pude establecer una comparación con respecto a los jueves y a los viernes, pues mi ánimo iba cambiando según iban pasando los días.

"Sigo arrastrando el cansancio de toda la semana, pero hoy me he levantado más contenta porque ya es viernes, aun así sigo encontrándome físicamente muy desgastada y saturada por todo el peso cargado durante la semana, a diferencia de otros días siento que estoy más activa y alegre".

(Diario Corporal Docente, 8/3/2024)

Con respecto al momento de regresar a mi casa, al volver a leer mis relatos, me he dado cuenta de que llego más cansada a casa en comparación a cuando me levanto, pero los dolores que tenía al despertarme ya no los tengo. El siguiente relato, es la comparación con respecto al relato anterior:

"El día de hoy ha sido bastante alborotado, no he parado quieta toda la mañana, he estado de arriba para abajo todo el tiempo, por lo menos mi dolor de espalda y de riñones ha desaparecido, me siento destensada y con ganas de descansar".

(Diario Corporal Docente, 8/3/2024)

A partir de estas comparaciones entre la salida y la entrada del colegio, el resultado que he obtenido ha sido que, aunque me cueste mucho levantarme y me encuentre muy cansada, siento que estoy de muy mal humor y me siento enfadada, además parece que antes de ir al colegio es cuando más noto mis dolores y el cansancio corporal. En comparación con

levantarme, durante la vuelta y estancia en casa, sigo estando cansada igualmente pero mi humor cambia a lo largo de la mañana, donde mis presencias corporales cambian al llegar a casa.

En cuanto a las acciones que realizo a lo largo de la mañana, mi cuerpo y mis emociones van cambiando según los momentos de la mañana. Un buen ejemplo para analizar estos cambios son los momentos previos al recreo y los rincones de trabajo.

"Llevo una mañana bastante ajetreada, he estado moviéndome por las mesas continuamente sin parar, me duelen bastante las rodillas y los riñones de estar agachada todo el tiempo, hay mucha distracción en el aula y no consigo concentrarme por completo para dar una explicación, esto me genera ansiedad y mucho agobio, escuchar constantemente mi nombre me hace alzar la voz y hay un momento en el que me siento mal conmigo misma por hacerlo, necesito que llegue el recreo ya".

(Diario Corporal Docente, 4/3/2024)

"Parece que después de la relajación, me he calmado y estoy menos agobiada, aun así, la realización de la actividad de hoy siento que la estoy explicando correctamente por lo que mi nivel de agobio y ansiedad ha disminuido y me siento menos frustrada y más contenta".

(Diario Corporal Docente, 4/3/2024)

La mayoría de mis relatos antes del recreo suelen ser así, unido a esto hay que añadirle, que cuando no estoy satisfecha con mi trabajo me agobio rápidamente y no pienso con claridad. Poco a poco a medida que pasaban las semanas mis presencias corporales fueron cambiando poco a poco y con ellas mis estados de ánimo.

"El alboroto antes de ir al recreo y al llegar disminuye considerablemente, me siento más liberada conmigo misma porque veo que entienden mis explicaciones, generando en mí un estado de ilusión, además cada día son más cariñosos conmigo por lo que me genera cierta

ternura y estoy más feliz. Mi cuerpo está agradeciendo sentarme en una silla para dar explicaciones por estar de rodillas, mi dolor de riñones y cuello parece ir desapareciendo poco a poco".

(Diario Corporal Docente, 18/3/2024)

"Cada día estoy aprendiendo más sobre cómo dar explicaciones a los alumnos y que me entiendan, me siento realizada y muy contenta conmigo misma, estoy controlando mis nervios y no estoy tan tensa eso se nota, mi cuerpo lo está notando, cada día mis dolores de lumbares y riñones disminuyen y eso me libera".

(Diario Corporal Docente, 15/4/2024)

En comparación a los dos relatos mencionados anteriormente, hay muchos aspectos que matizar. Por un lado, gracias al trabajo con mi cuerpo y conmigo misma he ido mejorando poco a poco en las acciones que realizó en el aula, pues sin duda he tomado conciencia de lo que debía mejorar para que mi cabeza y mi cuerpo funcionasen a la vez. A medida que los dolores disminuían, yo estaba física y anímicamente mejor. Además, el aprender a gestionar mis nervios y a evitar el agobio me ha servido para estar más tranquila al realizar distintas acciones dentro del aula.

Para finalizar, en este apartado los resultados obtenidos han sido muy variados, pues se puede observar una gran diferencia entre los meses de marzo y abril, acostumbrarme a las rutinas del aula no fue una tarea difícil pero mi cuerpo estaba en continuo movimiento y los momentos en los que no tenía un pensamiento claro a causa del agobio o de la ansiedad se notaban y perjudicaban mis acciones.

6.2.4 EMPATÍA

En este epígrafe, se abordará principalmente los vínculos establecidos con el alumnado y con el profesorado. Antes de llevar a cabo el análisis, es necesario conocer el concepto de empatía, que me ha servido para comprender esta dimensión. Según Goleman (1995), la empatía es la competencia que nos permite ponernos en el lugar de la otra persona, escuchar o comprender los sentimientos de ésta en ciertos momentos.

Para ello, es necesario matizar que el análisis de datos extraído en esta dimensión hace referencia a cómo me siento en el periodo de tiempo donde los alumnos experimentan situaciones concretas, como un castigo, un enfado, realización de tareas que les agrada etc. y las emociones.

Por otro lado, también se realizará énfasis en mis relaciones personales con el profesorado, el vínculo que he establecido con ellos, las interacciones que he presenciado y sobre todo como me he sentido en determinados momentos, pues mis emociones han sido muy cambiantes a lo largo del tiempo. En cuanto a los vínculos establecidos con el alumnado, poco a poco fui experimentando diferentes emociones y sensaciones específicas durante determinados momentos de los alumnos, desde un simple castigo o enfado hasta una muestra de cariño por su parte hacía mí.

Los relatos de mi DCD que se van a presentar están relacionados con los momentos mencionados anteriormente:

"Durante los rincones de juego, he tenido que regañar a C , al principio he alzado la voz porque no me hacía caso y eso me ha hecho sentirme mal conmigo misma porque he notado que C no se lo esperaba y se ha asustado, se ha puesto a llorar y me ha producido una pena tremenda por dentro, toda la tensión acumulada perjudicaba mi cuello con bastantes dolores,

realmente me siento frustrada por qué no me hace caso pero por otro lado he sentido que era necesario, como no dejaba de llorar, he sentido una gran tristeza".

(Diario Corporal Docente, 7/3/2024)

"Hoy T y V han comenzado a empujar en medio de clase, he decidido coger a los dos y hablar con ellos, pero estaban muy nerviosos y eso hace que yo también sintiera nervios, cuando tengo que reñir o regañar a alguien mi cuerpo empieza a sudar y acaba con un nudo en el estómago, porque me siento mal regañando, pero cuando ambos se empujan siento miedo porque los niños no controlan la fuerza, y cuando tengo que intervenir en esta situación, me entra la pena y la tristeza".

(Diario Corporal Docente, 13/3/2024)

Estos dos relatos, me han hecho reflexionar sobre cómo tengo que actuar en este tipo de situaciones y es que al principio sentía mucha pena y tristeza al ver a un alumno llorar o pelear y eso hacía que yo fuese más asertiva con cada uno de ellos. Poco a poco esa situación fue cambiando ya que no me podía ablandar de esa manera puesto que me tenían como figura de autoridad, al mismo tiempo me costó mucho empatizar con cada uno de ellos y tener que mantener la firmeza. Con el tiempo, esta situación fue cambiando.

"Durante el recreo, ha habido una discusión y he tenido que mandar a E a la pared, aunque al principio sentía mucha pena por él, he comprendido que esa sensación es pasajera ya que es algo necesario para su aprendizaje y desde luego que para el mío también, me he mantenido firme y me he sentido respetada, aun así, es inevitable que no me sienta triste cuando tengo que realizar este tipo de acciones, me cuesta mucho. Cuando suceden estas situaciones estoy todo el tiempo sudando y apretando las manos".

(Diario Corporal Docente, 11/4/2024)

A partir del análisis de estos dos relatos, he sido consciente de lo mucho que empatizo con los alumnos y de las emociones que experimento durante estos momentos. Durante mi estancia en el centro, he aprendido a diferenciar la figura de autoridad con mis propias emociones, ya que estas me afectaban demasiado en este tipo de situaciones y corporalmente me generaban gran tensión en el cuello y las cervicales.

Con respecto a las relaciones establecidas con el profesorado, he experimentado muchas emociones parejas a las que ellos mismos sentían en situaciones determinadas, como la organización del aula, las tareas donde el ambiente era cambiante, así como mi propia manera de actuar.

"Mi tutora lleva toda la mañana organizando las actividades del nuevo proyecto, yo intento ayudarle en todo lo posible, pero por mucho que lo intente no es suficiente, siento bastante agobio y ansiedad al ayudarla ya que me genera gran estrés no llegar con mi ayuda al objetivo establecido, en esta situación me tiembla el cuerpo, tengo dolores en el cuello y sobre todo me sudan las manos"

(Diario Corporal Docente, 14/3/2024)

"A pesar del agobio que he experimentado por no llegar a todo lo propuesto, me siento una más en el centro, muy incluida en mi clase y sobre todo muy cómoda, siento que me hacen partícipe de todo, por eso mismo creo que siento tanto las emociones que posee mi tutora, cuando ella se agobia, me agobio yo, pero siempre me ayuda a calmarme, pues pienso que hay una sororidad entre nosotras, eso me hace sentirme muy a gusto y contenta".

(Diario Corporal Docente, 14/3/2024)

"Hoy se me ha olvidado el almuerzo en casa, he sentido un poco de estrés porque a partir de este tipo de olvidos siento que no llego a todo, me sudaban las manos y estaba

nerviosa, mi tutora se ha dado cuenta y entre ella y el resto de las profesoras, me han ofrecido una pieza de fruta, este gesto tan bonito me hace sentir incluida y ponerme muy contenta, ya que me tratan como una más."

(Diario Corporal Docente, 12/4/2024)

A partir del análisis de los resultados recogidos en este apartado, me he dado cuenta de que me afecta mucho ver a las personas con un determinado estado de ánimo y que en vez de calmar la situación mi cuerpo lo asocia con los nervios y el agobio. Con el paso de las semanas, mis emociones han ido cambiando, he conseguido aprender a gestionar las situaciones y sobre todo a empatizar con las personas con una perspectiva más global, intentando que su estado de ánimo no afecte al mío.

-

7. CONCLUSIONES

Tras finalizar el trabajo después de varios meses de investigación, análisis de datos, búsqueda bibliográfica y adquisición de conocimientos sobre el tema, en este apartado se exponen una serie de puntos clave, siendo estos traducidos en forma de conclusiones.

Haciendo referencia a la obtención de los objetivos, considero que, a pesar de las dificultades experimentadas durante este proceso de estudio, he conseguido realizar un análisis exhaustivo de las posibilidades que ofrece el diario corporal como herramienta para mejorar el autoconocimiento del docente, así como las diferentes posibilidades dentro del aula. A su vez, me ha servido para identificar mis defectos y virtudes y sobre todo para mejorar y trabajar en ellos. Todo ello, unido a una gran variedad de conocimientos adquiridos a partir de este.

Autores como González-Calvo, me han hecho entender a partir de sus investigaciones, lo idealizada que está esta profesión y la responsabilidad que esta conlleva dentro del aula y el aprendizaje que supone, donde gracias al diario corporal he podido ser consciente de ello.

González-Calvo (2013):

En la mayoría de las ocasiones se entiende esta profesión como una actividad idílica, prácticamente exenta de responsabilidades, bien pagada y centrada exclusivamente en unas cuantiosas vacaciones, obviando que se trata de una de las labores más admirables y de mayor responsabilidad de cuantas existen. (p.81)

En lo que respecta a lo aprendido sobre el objeto de estudio, la dimensión corporal, dicha reflexión me lleva a considerar la infinidad de posibilidades que ofrece la dimensión corporal, las emociones y sobre todo la obtención de nuevas habilidades que relacionan directamente el cuerpo con la práctica educativa. Al mismo tiempo, la creación del Diario Corporal Docente

como instrumento para analizar los datos de este estudio, también me ha servido para conocerme más a mí misma y poder mejorar mis acciones dentro del aula.

Pues gracias al diario, he podido mejorar mis actitudes, los comportamientos en determinadas situaciones tanto dentro como fuera del aula, y sobre todo descubrir las posibilidades y limitaciones que tengo en mi futura profesión como docente. Por ello, a nivel profesional, considero que he evolucionado positivamente, desde mi control postural hasta mi forma de hablar. En este cambio el diario corporal ha jugado un papel muy importante suponiendo de esta forma, un gran cambio en mi manera de actuar, además de ampliar mis conocimientos corporales.

Por otro lado, a nivel personal, la escritura del diario ha permitido tomar conciencia de los aspectos que debo cambiar en mi día a día y cómo influyen estos en mis relaciones personales. A medida que iba redactando mis emociones, me daba cuenta de mi carácter y cómo influía en el resto. Por otro lado, a nivel corporal he sido consciente de la importancia que tiene el cuerpo y lo secundario que era en mi vida.

Cuando iba transcribiendo mis propios relatos, me dí cuenta de lo unido que estaban estos dos componentes, desde este momento entendí que si uno de ellos no funciona correctamente el otro tampoco.

En cuanto a la redacción del diario, fue un proceso muy complejo para mí, ya que suponía exteriorizar mis pensamientos y emociones de alguna manera. Emocionalmente al principio este diario lo veía como un enemigo, me costaba bastante escribir como me sentía y al principio lo aborrecía. Poco a poco, cuando me fui dando cuenta de cómo me comportaba, lo ví como un medio de escape idóneo para poder ser consciente de los cambios que debía de realizar

en mi vida. Unido a esto, categorizar las diferentes emociones y presencias corporales sentidas, me sirvió para conocer muchas de las emociones que nunca había experimentado.

El proceso de realización de este trabajo ha pasado por una serie de fases. Al principio tenía una idea errónea del diario, ya que contaba mis sucesos sin centrarme en la escucha corporal por lo que no tenía gran sentido, poco a poco fui cambiando mi manera de contar los relatos y eso me ayudó a reconocer mis propias acciones, así como sus posibilidades. Cabe destacar, que ha sido un proceso complejo, ya que todos los relatos debían de adquirir un punto de vista reflexivo y crítico algo que al inicio de su transcripción me resultó difícil.

Para concluir y tras haber presentado mis valoraciones, considero que he alcanzado los objetivos propuestos en el inicio de esta investigación, siendo estos muy enriquecedores para mi futuro como docente, así como la obtención de una gran variedad de habilidades para poner en práctica. Al mismo tiempo, me ha facilitado conocerme un poco más a mi misma y sobre todo adentrarme en profundidad a esta bonita profesión.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bañez Tello, T., & Boixadòs, A. (2017). Conceptualización del autoconocimiento como competencia profesional básica del trabajo social.

Barba, J. J. (2013). La investigación cualitativa en educación en los comienzos. *Investigación cualitativa en educación musical*, *298*, 23.

BARBA, J. J., GONZÁLEZ-CALVO, G., & BARBA-MARTÍN, R. A. (2014). 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 Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, *21*(1), 7–43. Recuperado a partir de https://revistas.um.es/rie/article/view/99071

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienesta*r. Barcelona: Praxis.

Bisquerra, R. (2014). Viajar al universo de las emociones. *Recuperado de http://padresformados.es/wp-content/uploads/2016/04/Ponencia-Universo-de-emocionestexto -RB. pdf*, 1-9.

Contreras Domingo, J., & Pérez De Lara Ferré, N. (2010). La experiencia y la investigación educativa. En J. Contreras Domingo, & N. Pérez de Lara (Coords.), *Investigar la experiencia educativa* (pp. 21-86). Madrid: Morata.

Goleman, D. (1995). Inteligencia Emocional. Barcelona: Kairós.

González Calvo, G. (2013). La lucha de un docente novel de Educación Física por el reconocimiento de su profesión narrada desde una perspectiva autobiográfica.

González-Calvo, G., & Álvarez, L. M. (2018). Los Diarios Corporales Docentes como Instrumentos de Reflexión y de Evaluación Formativa en el Prácticum de Formación

Inicial del Profesorado. *Estudios Pedagógicos*, 44(2), 185-204. https://doi.org/10.4067/s0718-07052018000200185

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

Levav, M. (2005). Neuropsicología de la emoción. Particularidades en la infancia. *Revista Argentina de Neuropsicología*, *5*, 15-24.

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. (2016). *Docentes de carne y hueso: enseñar con cuerpo.*

McLaren, P. (2005). *La vida en las escuelas. Una introducción a la pedagogía crítica en los fundamentos de la educación* [Life in schools, an introduction to critical pedagogy in the foundations of education](4ª ed.). Buenos Aires: Siglo XXI.

Meléndez, Y. C. R. (2016). Las emociones en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista vinculando.*

MILSTEIN, D., y MENDES, H. (1999). La escuela en el cuerpo. Estudios sobre el orden escolar y la construcción social de los alumnos en escuelas primarias. Buenos Aires: Miño y Dávila.

Moreno, F. (2009). Diccionario de Pedagogía y Psicología ©Cultura, S.A.

Narváez, D. (2015). ¿Qué son los sentimientos?

Paredes Ortiz, Jesús (2003). ¨Desde la corporeidad a la cultura¨. Revista digital ef. Deportes. Buenos aires. N.º 62. http://www.efdeportes.com/efd62/corpo.htm.

Real Academia Española. (2023). *Emoción*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). Recuperado de https://dle.rae.es/emoción

Real Academia Española. (2023). *Sentimiento*. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed.). Recuperado de https://dle.rae.es/sentimiento

Rosetti, D. L. (2018). Emoción y sentimientos. *Buenos Aires: Planeta*.

SPARKES, A. (1996). Recordando los cuerpos de los profesores. Momentos desde el mundo de la Educación Física. Revista de educación: Educación Física Escolar, 311 septiembre diciembre, 101-123.

Sutton, R.E. y Wheatley, K.F. (2003). Teacher's Emotions and Teaching: A review of the literature and directions for future research. Educational Psychology Review, 15(4), 327-358.

SYNNOTT, Anthony (1993), The Body Social: Symbolism, Self and Society. Routledge, London.

Vaca Escribano, Marcelino (2002). Relatos y reflexiones sobre el tratamiento pedagógico de lo corporal en la Educación Primaria. Palencia. Ed: Asociación Cultural "Cuerpo, Educación y Motricidad".

Van Manen, M. (2003). *Investigación educativa y experiencia vivida* [Researching Lived Experience:Human Science for an Action Sensitive Pedagogy]. Barcelona: Idea books.

Van Manen, M. (2008). El tono en la enseñanza. *El lenguaje de la Pedagogía*. Barcelona: Paidós.

Viñao Frago, A. (1997). La distribución del tiempo y del trabajo en la Enseñanza Primaria en España. *Historia de la educación: revista interuniversitaria.*

Viñao, A. (1998). Tiempos escolares, tiempos sociales. Ariel, Barcelona.