



**Facultad de educación de Palencia**

**UNIVERSIDAD DE VALLADOLID**

# **ENSEÑAR CON CUERPO: UNA PROPUESTA PARA MEJORAR LA CONCIENCIA Y LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO DOCENTE DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**TRABAJO FIN DE GRADO**

**GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA/MENCIÓN EN EDUCACIÓN FÍSICA**

**AUTORA: CASANDRA SÁNCHEZ ANDRÉS**

**TUTOR: LUCIO MARTÍNEZ ÁLVAREZ**

**PALENCIA, 2025**

## **Resumen**

Dentro de la formación inicial docente destaca la necesidad de formar a los futuros profesionales conscientes de su propio cuerpo y de la capacidad expresiva del mismo, valorando la implicación del cuerpo en el ejercicio docente y la importancia del mismo para la salud y el bienestar individual de los maestros, relacionando los aspectos corporales con la figura del docente y con la calidad de la enseñanza. Por ello, en el presente trabajo, con el objetivo de proseguir en la formación continua desde un punto de vista corporal se presentan diversos recursos procedentes de diferentes ámbitos con los que profundizar en el conocimiento del propio cuerpo y la corporeidad. Dando como resultado una propuesta de programación semanal en la que se organiza la incorporación en el día a día de las prácticas presentadas de manera orientativa.

## **Palabras clave**

Cuerpo, corporeidad, conciencia corporal, expresión corporal, docencia.

## **Abstract**

Within initial teacher training, there is a significant need to educate future professionals about their own bodies and their expressive capacity. They value the body's involvement in teaching and its importance for teachers' individual health and well-being, and relate bodily aspects to the role of the teacher and the quality of teaching. Therefore, in this work, with the aim of continuing training from a bodily perspective, various resources from different fields are presented to deepen knowledge of one's own body and corporeality. The result is a proposed weekly program that organizes the incorporation of the practices presented in a guiding manner into daily life.

## **Key words**

Body, corporeality, body awareness, body expression, teaching.

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

La relación maestro-alumno no es solamente una relación audio-visual a través del lenguaje y la escritura. Es también una relación psicoafectiva y psico-tónica, en la que cada uno incluye su personalidad.” (Lapierre 1990, pág 13 citado en Martínez Álvarez, 2013, pág 170)

# ÍNDICE

0.	INTRODUCCIÓN.....	7
1.	JUSTIFICACIÓN.....	8
2.	OBJETIVOS.....	12
3.	FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	13
3.1.	CUERPO Y CORPOREIDAD.....	13
3.2.	EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL.....	15
3.3.	CONCIENCIA CORPORAL.....	19
3.3.1.	La respiración consciente.....	21
3.3.2.	El yoga.....	22
3.3.3.	Meditación y Mindfulness.....	24
3.4.	DIMENSIÓN CORPORAL DE LA DOCENCIA.....	25
3.4.1.	El cuidado de la voz.....	27
3.5.	El Diario Corporal Docente.....	30
4.	METODOLOGÍA.....	32
5.	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA.....	33
5.1.	Respiración consciente.....	35
5.2.	Yoga.....	35
5.3.	Mindfulness.....	36
5.4.	Diario Corporal Docente.....	37
5.5.	Representación.....	38
5.6.	Propuesta de cronograma semana.....	39
6.	CONCLUSIONES.....	41
7.	BIBLIOGRAFÍA.....	43
8.	ANEXOS.....	49
	Anexo 1. Posturas que favorecen la respiración profunda.....	49
	Anexo 2. Ejemplo de respiración profunda y respiración superficial.....	51
	Anexo 3. Las ocho etapas del yoga propuestas por Patanjali.....	53

Anexo 4. Asanas para principiantes.....	54
Anexo 5. Práctica de <i>Mindfulness</i> .....	55
Anexo 6. Hábitos de higiene vocal .....	57

## 0. INTRODUCCIÓN

Los seres humanos somos seres con cuerpo, a través del cual vivimos, crecemos y nos relacionamos. Sin embargo, a lo largo de la historia el cuerpo ha sido relegado a un segundo plano, anteponiendo la mente y las capacidades cognitivas a las corporales, en un intento de separar lo corporal de lo intelectual. Esta división se trasladó a las escuelas y centros educativos, en las que, durante muchos años se primó el desarrollo racional al corporal, con la creencia de un único tipo de inteligencia, rechazando el ser y el saber del cuerpo. No se puede decir, sin embargo, que ninguna cultura o tiempo histórico haya ignorado el cuerpo del niño, pues este siempre ha estado sometido a juicios y controles desde la política, la sociedad y la educación.

Desde hace unos años, por suerte, ha comenzado un proceso de cambio en cuanto a la noción del cuerpo en el ámbito educativo se refiere, repensando y reorientando el concepto y la situación de este dentro de la escuela. Está reestructuración de concepto afecta, sin embargo, principalmente al alumnado, habiéndose obviado casi por completo la dimensión corporal de los docentes, dejando desatendida la necesidad de estos de conocer su cuerpo y las capacidades comunicativas del mismo. Lo que se ve reflejado a lo largo de la formación inicial docente en la que apenas se menciona el cuerpo del maestro y la capacidad de este de influir en el proceso educativo y la calidad de la enseñanza.

Teniendo esto en cuenta, con la intención de establecer una dirección más corporal en la propia formación continua, a lo largo de este trabajo se presentan los conceptos de cuerpo y corporalidad a partir de la visión de diferentes autores procedentes de diversos ámbitos académicos, relacionando estos conceptos con la profesión de la enseñanza a través de los aspectos de expresión y comunicación corporal, tan esenciales en la práctica docente como ajenos en formación inicial de estos. De igual manera, se destaca la importancia de desarrollar la conciencia corporal, que nos permite conocernos y construirnos como personas y profesionales a través de la comprensión de uno mismo y de los demás, construyendo con ella una comunicación más sólida y consciente, siendo esta la base de

una sociedad más humana y feliz.

De la mano con la investigación referente al cuerpo y con el objetivo de adquirir los conocimientos de forma corporal y no solo intelectualmente, surge la necesidad de plasmar estos saberes en una propuesta con la que poder experimentarlos y aprehenderlos corporalmente. Para ello, se incluye en el presente trabajo, el apartado de la propuesta práctica, en el que se presenta una serie de actividades y ejercicios relacionados con el mundo de lo corporal, la conciencia y la salud corporal a través de diversas disciplinas como el yoga, la salud vocal, el *mindfulness* o el mundo de la actuación, creando a partir de los saberes propios y comunes ejercicios que pueden ser implementados en el día a día de forma sencilla, y con los que se pretende trabajar para mejorar de manera personal la conciencia, la salud y la expresión corporal, buscando con ello un cambio positivo en la calidad de la enseñanza, así como en la calidad de vida como futura docente.

Finalmente, como cierre del presente documento, se presentan las conclusiones en relación a los objetivos planteados para el trabajo, llevando a cabo una reflexión de manera individual sobre todos ellos, independientemente de su grado de consumación a lo largo del trabajo. Así mismo, se presenta igualmente una pequeña conclusión en relación al desarrollo del documento en sí, sirviendo esta a modo de evaluación personal en cuanto a las dificultades encontradas, las decisiones tomadas, la elección de tema y materiales y los resultados obtenidos.

## 1. JUSTIFICACIÓN

Al estudiar la historia educativa de cualquier país, se puede comprobar cómo, a pesar de lo que pueda parecer en el discurso oficial, “ninguna cultura ni ninguna organización social o política -con independencia del periodo histórico y el lugar geográfico- ha ignorado al cuerpo. Muy por el contrario, este ha sido el centro de fuertes atenciones y constantes conflictos” (Scharagrodsky, s.d circa 2007, pág 2). Buscando constantemente el control y la sumisión del cuerpo a lo “correcto”, imponiendo normas y juicios sobre lo

corporal inculcados en niños y perpetuados como adultos ya sea en casa o en la escuela, en la que históricamente todas las corrientes pedagógicas han implicado una concepción del cuerpo de los niños y niñas (Arboleda Gómez, 1997), siendo uno de los motivos más importantes del discurso pedagógico moderno (Scharagrodsky, s.d circa 2007).

Aunque es posible afirmar que en los últimos años ha destacado la necesidad de repensar el concepto y la situación del cuerpo dentro de la escuela, buscando orientar la práctica educativa hacia modelos que tengan en cuenta la corporeidad de los niños y la importancia de aprender con cuerpo, haciendo partícipe a los escolares en el proceso educativo de manera corpórea y transformando el aprendizaje en algo vivencial y no solo memorístico. Durante este proceso de acercamiento del aprendizaje al cuerpo o, mejor dicho, de la escuela al cuerpo, ha pasado inadvertido, sin embargo, el cuerpo del docente y lo que llamaremos la enseñanza con cuerpo, sorprendiendo, como dicen Cabra y Escobar (2014) citados por Ayala Rengifo *et al* (2015), el poco interés que tiene la educación por el cuerpo de los profesionales docentes y las posibilidades que estos cuerpos ofrecen en el proceso educativo.

Esta falta de atención de lo corporal de la docencia se ve reflejado en la ausencia del cuerpo durante la formación inicial docente (Martínez Álvarez & González Calvo, 2016). Desde mi propia experiencia como estudiante, me han repetido en múltiples ocasiones y desde diferentes áreas la importancia de prestar atención al cuerpo y la corporeidad de los niños y niñas durante el proceso de enseñanza-aprendizaje, procurando enfocar nuestra práctica educativa respetando los diferentes tipos de cuerpos y las diversas necesidades de estos, buscando trabajar con el cuerpo y la corporeidad del alumnado en lugar de ir contra ello. Sin embargo, tan solo unos pocos profesores del área de Educación Física mencionaron el cuerpo y la corporeidad del docente y cómo estos pueden influir en la enseñanza.

Fue durante las prácticas, todas ellas, cuando pude darme cuenta de verdad, vivir en mis propias carnes -o en mi propio cuerpo- cuánta razón tenían mis maestros al señalar la docencia como una profesión en la que lo corporal juega un papel fundamental. Los

cuerpos de los docentes no son neutros; por el contrario, son portadores de valores y expectativas, mostrando y reforzando con su corporeidad el discurso educativo de cada uno de ellos (Martínez Álvarez & González Calvo, 2016), ya sean generalistas o de especialidad.

Creo coincidir con la mayoría de mis compañeros al decir que el primer día de prácticas nos temblaban hasta los dientes. Queríamos causar buena impresión y, para ello, estoy segura de que muchos nos pasamos la noche anterior dando vueltas al cómo vestirnos y peinarnos, cómo actuar, qué decir y con qué tono decirlo. Creando, en definitiva, una imagen perfecta de nosotros mismo que transmitiese de un solo vistazo aquello que queríamos expresar. Haciendo uso, fuésemos conscientes o no, del cuerpo como dimensión posibilitadora de socialización, experimentación y presencia de nosotros en el mundo (Planella, 2006).

Ese primer día nos dimos cuenta de que éramos docentes con cuerpo y que nuestras corporeidades decían mucho de nosotros. Siendo clara la necesidad como educadores de educación primaria de adaptar nuestra expresión corporal a la realidad sociocultural en la que nos encontrábamos (Villalba Labrador, 2019), buscando una imagen que nos identificase como maestros y que al mismo tiempo reflejase nuestro ser. A medida que pasaban los días aumentaban las exigencias corporales: el uso continuado de la voz, el tono, la postura, los gestos, la posición espacial en el aula...esa, en definitiva, forma de ser y estar presente que requiere del cuerpo y la energía (Martínez Álvarez & González Calvo, 2016). Viviendo todas aquellas cosas que habíamos oído comentar a nuestros maestros a lo largo de los años de formación en ese currículum oculto, pero para las que no nos habían formado.

Porque dentro del currículum educativo, la dimensión corporal se ha orientado para los niños, pasando por alto la integración de esta en la formación docente (Rodríguez-Aceituno *et al*, 2024), “al parecer, el cuerpo del docente carece de relevancia en la formación profesional y en el diseño curricular de la práctica docente” (Villalba Labrador, 2019, pág 9). En este mismo currículum se establece para el área de Educación Física la

formación de los niños y niñas en expresión y comunicación corporal, sin embargo, históricamente su presencia ha sido muy reducida durante los cursos y sesiones, habiendo centrado la asignatura en enseñar el “cuerpo-físico”, dejando de lado el “cuerpo-emocional” que constituye al ser humano como un ser social y del que parte la expresión corporal (Andrey Bernate & Alfaro Urtatiz, 2021). Por ello, no es de extrañar que estos profesionales encuentren dificultades a la hora de trabajar la expresión corporal ya que no fueron formados corpóreamente conscientes de su propia capacidad de expresión y comunicación corporal durante su etapa escolar, bloqueando la experiencia más adelante como estudiantes de educación, dejando una brecha en su formación.

De acuerdo con Rodríguez-Aceituno *et al* (2024) la corporeidad es un elemento central en la relación profesor-estudiante, siendo por ello necesario indagar sobre la dimensión corporal de la docencia para conocerse y evolucionar como maestros (Martínez Álvarez & González Calvo, 2016), para lo que resulta necesario reorientar la formación inicial docente, incorporando estrategias que aborden la dimensión corporal, con el objetivo de formar a los futuros docentes conscientes de su propio cuerpo, dotados de herramientas con las que entender, trabajar y mejorar su corporeidad, así como la de los niños y niñas. Enriqueciendo con ello su práctica pedagógica y facilitando, sobre todo en los docentes de Educación Física la formación integral de sus alumnos en la expresión y comunicación corporal, dando lugar a seres humanos conscientes y comunicativos.

Por todo lo hasta aquí se ha mencionado, a lo largo de este trabajo fin de grado se presenta, en primer lugar, una base teórica con la que se pretende profundizar en, y dar a conocer la importancia del cuerpo y la corporeidad del docente en relación con la calidad de la enseñanza, centrándome especialmente en los maestros del área de Educación Física. En segundo lugar, con una perspectiva más subjetiva, se presenta una propuesta de recursos que pueden resultar beneficiosos en cuanto al desarrollo de la conciencia y el cuidado personal se refiere, con el objetivo de mejorar la acción docente, haciendo uso del cuerpo y las posibilidades de este en el proceso educativo, creando un “plan de acción” con el que seguir trabajando de manera individual y personal los próximos años.

## 2. OBJETIVOS

El presente trabajo tiene como objetivos principales:

- Dar a conocer la importancia del cuerpo y la corporeidad de los docentes.
- Mostrar la necesidad de formar a los futuros docentes conscientes de su propio cuerpo y la capacidad expresiva y comunicativa del mismo.
- Profundizar en la dimensión corporal de la enseñanza.
- Relacionar los conceptos relativos al cuerpo con la figura del maestro y la calidad de la enseñanza.
- Valorar la implicación del cuerpo del docente en el proceso educativo.
- Vincular la conciencia corporal con la salud de los docentes.
- Presentar diversas técnicas con las que trabajar la conciencia, expresión y salud corporal de los futuros docentes.
- Reflexionar sobre la capacidad de incorporación en el día a día de las prácticas presentadas.
- Crear una propuesta de programación semanal con la que organizar la implementación en la vida como docente de las prácticas propuestas.

### **3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

A lo largo de este trabajo fin de grado se pretende ampliar la comprensión sobre el cuerpo y la corporeidad del docente, así como sobre la expresión y la comunicación corporal en el contexto educativo y su relación con la acción docente. Para ello, se presentarán diferentes términos relacionados con el cuerpo, ofreciendo una visión contrastada de los mismos, su papel dentro de la actividad docente -en especial la de los especialistas de Educación Física- y la importancia de estos para la salud y el bienestar físico, mental, emocional y social de los docentes.

#### **3.1. CUERPO Y CORPOREIDAD**

“El cuerpo no puede ser considerado sólo como un conjunto de huesos, articulaciones, músculos, tendones, aponeurosis, órganos, fluidos o tejidos, más bien es un fenómeno social, cultural e histórico. El cuerpo no existe en “estado natural, siempre está inserto en una trama de sentido y significado.” (Scharagrodsky, s.d, circa 2007).

Que todos los seres humanos nacemos con cuerpo es algo innegable, “su presencia es ineludible, pues existimos porque somos cuerpos. Es en ellos donde dejan huellas nuestras experiencias” (Monetti, 2021, pág 25), el problema aparece a la hora de definirlo; ¿qué es el cuerpo?, ¿qué es mi cuerpo?, y ¿quién soy con mi cuerpo?, son preguntas que todos deberíamos hacernos independientemente de nuestro origen y profesión. Más todavía en el caso de los docentes por dedicarse a la enseñanza, para la que actúan como emisores de un mensaje que se transmite también con el cuerpo y la corporeidad.

Existen diversas concepciones con las que entender el cuerpo según diferentes perspectivas, por ejemplo, el Diccionario de la Real Academia Española (23ª edición) en su segunda definición lo define como “conjunto de los sistemas orgánicos que constituyen un ser vivo”, una descripción general con una cierta perspectiva anatómica-fisiológica. Scharagrodsky (2007) por su parte, considera el cuerpo como la superficie sobre la que se inscriben los sucesos, otorgándole al término una perspectiva más social. Visión que comparten Martínez Alvarez y González Calvo (2016) y Villalba Labrador (2019) al

considerar al cuerpo una construcción social condicionada por la trayectoria de vida y las circunstancias culturales y sociales de cada uno, capaz de condicionar el ser y el hacer de las personas.

En este hacer del cuerpo encontramos la corporeidad, siendo esta la forma de ser con cuerpo. El movimiento o la falta de este, los gestos, la velocidad de los mismos, la tensión del cuerpo y la forma de vestir entre otros, son los aspectos que la forman. Podríamos decir que la corporeidad es aquello que diferencia una escultura de cera hiperrealista de un ser humano de verdad. Aquello por lo que se caracterizan y reconocen las personas muy estudiado en ámbitos como el cine o el teatro, en el que los actores dan “vida” a los personajes a través del uso del cuerpo. Pero ¿por qué en un trabajo fin de grado sobre la dimensión corporal de la docencia se menciona la actuación? La respuesta es simple, porque somos mucho más conscientes de nuestra dimensión corporal cuando lo vemos representado, cuando comparamos a los actores con sus personajes y nos decepcionamos y maravillamos de cuán diferentes son y de cómo teniendo la misma cara son “personas diferentes”.

Como futuros docentes debemos tener claro que “el ser humano es y vive solo a través de su corporeidad” (Ayala Rengifo *et al*, 2015 citando a Zubiri 1987) lo que influye en nuestra vida personal pero también en nuestra vida dentro de la enseñanza. Al realizar esta división entre el cuerpo personal y el cuerpo profesional podemos diferenciar dos principales tipos de relación: una cohesión entre los dos “mundos” (con tiempos y espacios diferenciados) en la que el cuerpo y la corporeidad del maestro es más o menos la misma tanto dentro como fuera de la escuela; o una relación de disociación en la que el docente es de cierta manera dentro del aula y de otra diferente fuera de esta. No somos ni actuamos igual estando con amigos que como lo haríamos en un aula de educación primaria, de la misma manera que un docente no emplea el mismo tono ni postura corporal para hablar con el alumnado de primero de primaria que con el alumnado de último curso. Siendo evidente la adaptación en mayor o menor grado de nuestra forma de ser, vernos y expresarnos corporalmente según el entorno social en el que nos encontremos.

A pesar de la previa diferenciación, resulta difícil, si no imposible ser y comportarse de la misma manera independientemente del espacio, tiempo y el contexto en el que nos encontramos, y los docentes no somos la excepción. El cuerpo está inmerso en el mundo social, pero este también está en el cuerpo (Martínez Alvarez & González Calvo, 2016) siendo esta esfera corporal el medio por el que el ser humano se expresa haciendo de su cuerpo a la vez mensaje, canal, contenido y forma (Andrey Bernate & Alfaro Urtatiz, 2021 citando a Stokoe 2005). Es por ello necesario, que en el ambiente de aula se haga uso de una gestualidad compartida y reconocida por todos los integrantes del proceso educativo, que facilite las interacciones docente-alumnado. Destacando la necesidad de formar a los futuros docentes conscientes de su propia corporeidad y la capacidad expresivo-comunicativa de la misma. Siendo esta indagación sobre nuestra propia dimensión corporal el camino hacia el autoconocimiento y la evolución como docentes (Martínez Alvarez & González Calvo, 2016) impactando positivamente en la calidad de la enseñanza, mejorando las interacciones con los estudiantes y creando ambientes de confianza y conciencia corporal (Rodríguez-Aceituno *et al* 2024).

### **3.2. EXPRESIÓN Y COMUNICACIÓN CORPORAL**

“Yo con ellos no me entendía. Aprendí a comunicarme con gestos y miradas. ¡Teníamos conversaciones enteras!” (A. Miranda Osta, intervención en Grupo de Discusión sobre el Prácticum en Ghana, 13 de febrero de 2025)

A lo largo de este apartado se tratarán tanto la expresión como la comunicación corporal, diferenciando ambos términos siguiendo la idea de cómo a pesar de que en toda interacción humana el cuerpo está implicado (hay expresión corporal), componiendo en sí mismo un lenguaje o reforzando mediante gestos, muecas y tonos la comunicación verbal, transmitiendo a través de la corporeidad un mensaje, este no siempre es comprendido por el receptor, por lo que la comunicación corporal no llega a darse. Para la cual es necesaria una comprensión bidireccional: prestar atención a nuestro cuerpo y nuestras propias sensaciones y emociones en una actitud de autoconocimiento; y observar y escuchar activamente a los demás para conocerlos (Dyck Estigarribia, 2023).

Cuando hablamos de expresión y comunicación corporal no podemos referirnos a un lenguaje reglado como puede ser la lengua de signos, que emplea las manos para crear formas, signos y gestos codificados con un significado concreto estudiado y comprendido por los hablantes de esta lengua. Al pensar en la Expresión Corporal aludimos a la naturaleza universal de esta, que nos permite ser, presentarnos y expresarnos a través del movimiento, comunicándonos con nosotros mismos y con los demás (Andrey Bernate & Alfaro Urtatiz, 2021) transmitiendo con nuestros cuerpos de manera más o menos consciente nuestras emociones, sentimientos y estados de ánimo (Arguedas Quesada, 2004). Porque la corporeidad es nuestro primer y más fundamental medio de expresión desde que nacemos, mucho antes de aprender cualquier lengua o idioma codificado, nos expresamos y comunicamos a través de nuestro cuerpo siendo imprescindible entender esta expresión corporal y entendernos a nosotros mismos en pos de una mejor comunicación.

Dentro de este lenguaje no verbal -o lenguaje corporal- que es la expresión corporal se diferencian tres tipos de conocimientos y habilidades esenciales a las que prestar especial atención a la hora de comunicarse con otras personas: los aspectos kinésicos, que hacen referencia a los movimientos gestuales; los paralingüísticos, en los que se incluye lo referente a la voz, el tono, el volumen y el timbre; y los proxémicos, que analizan los aspectos anteriores en relación al espacio y al tiempo. (Aparicio Herguedas *et al*, 2020 y Gastulo Morante y Cervera Santiago, 2017). Componiendo estos la base de la Expresión Corporal como un ámbito de conocimiento en el que la gramática del cuerpo y sus factores de movimiento son el medio para la construcción de una comunicación independiente (Carnero Sierra & Pérez de Amézaga 2019), alejada de toda regla y modelo estético (Stokoe, 2017).

De acuerdo con Carnero Sierra & Pérez de Amézaga (2019) comprender y hacer uso de manera consciente del lenguaje del movimiento nos permitirá avanzar e impulsar los procesos socio-educativos, siendo por lo tanto igual de importante para los docentes y futuros docentes, aprender a controlar los aspectos expresivos corporales como saber interpretarlos en los cuerpos de su alumnado. A pesar de la importancia de la Expresión

Corporal es, sin embargo, poco habitual que los docentes hagan uso consciente e intencionadamente de los recursos comunicativos de su propio cuerpo (Aparicio Herguedas *et al* 2020). Por lo que la intención de reforzar el mensaje educativo a través de su corporeidad se desvanece al carecer de los conocimientos y herramientas necesarios para hacer uso adecuadamente de la expresión y comunicación corporal.

Como futuros maestros y maestras, la expresión es la base de nuestra actividad, hacernos entender es fundamental para el ejercicio docente, independientemente del área o el curso, pues solo a través de la comprensión es posible alcanzar el aprendizaje. Es, por lo tanto, imprescindible conocerse a uno mismo física, mental y emocionalmente, desarrollando los aspectos físicos y psíquicos (Stokoe, 2017), conociendo la profesión y a nosotros mismos a través del autoconocimiento y la conciencia corporal, saber “qué es lo que nos (con)mueve, en qué circunstancias y con qué manifestaciones corporales” (Martínez Álvarez y González Calvo, 2016. p.268), siendo esencial para ello una buena formación en expresión corporal que permita a los futuros docentes redimensionar la práctica educativa (Andrey Bernate & Alfaro Urtatiz, 2021).

Los maestros y maestras se presentan ante los niños y niñas con un cuerpo y una corporeidad propios, “no dialoga exclusivamente con saberes, sino con un cuerpo que los expresa y los cubre” (Ayala Rengifo *et al*, 2015, pág 183) y es su deber conocer su propio cuerpo y la capacidad expresiva de este, para así brindar experiencias al alumnado con las que desarrollar el autoconocimiento, la conciencia, la expresión y la comunicación corporal, mejorando con ello la calidad de la enseñanza y las relaciones humanas en todos los niveles. El ser humano no se expresa únicamente con la voz, también con el cuerpo a través de signos visuales como la expresión facial, la mirada, la postura corporal, el movimiento de manos y cabeza, el espacio interpersonal y la vestimenta (Neil & Castell, 2005). De la misma manera, se aprende a través del discurso verbal y a través de los gestos, de tal forma que la pobreza en expresión corporal supone una falta de estimulación para el aprendizaje (Aparicio Herguedas *et al*, 2020).

Aun así, los estudiantes de formación inicial nos encontramos con problemas de

expresión corporal a nivel kinésico y proxémico, lo que se traduce en una mala gestión del cuerpo respecto al espacio del aula, las distancias con el alumnado y los tiempos, así como en una gestualidad deficiente, ya sea por escasez de movimientos o por la incapacidad para hacer uso consciente los mismos (Aparicio Herguedas *et al*, 2020), desaprovechando los gestos como recuso que ayuda a manipular la atención de los alumnos (Neil & Castell, 2005) durante el desarrollo de las sesiones. “Los docentes apenas reciben formación de tipo experiencial sobre aspectos relacionados con la presencia del cuerpo y su expresión” (Rodríguez Jiménez *et al*, 2013, pág 213). Sin embargo, es posible acceder a este a través del mundo del espectáculo y las artes dramáticas.

Son muchos los autores que relacionan tener una intensa y variada expresión corporal con ser buen maestro, haciendo alarde del buen uso de estos en cuanto a expresión facial y corporal se refiere, en movimientos que aprovechan al máximo el espacio y la distancia interpersonal sin delatar alteración o sentimientos negativos por su parte (Rodríguez Jiménez *et al*, 2013, pág 218). Resulta fundamental, por lo tanto, formar a los futuros docentes en el control de la expresión corporal, no como reflejo de lo emocional, sino como un medio para la transmisión y el refuerzo de mensajes, siendo conscientes y haciendo uso del propio cuerpo en pos de una mejor acción educativa. Con el resultado de docentes profesionales en el dominio de la expresión corporal, capaces de ocultar su propia emocionalidad y usar su cuerpo como promotor de la enseñanza.

En este punto, siguiendo la idea de Martínez Álvarez (2013), se podría decir que los docentes son en parte actores representando un papel que les ayuda a cumplir mejor con sus funciones en el aula, de lo que surge la idea de formar a los futuros docentes en artes dramáticas con el fin de capacitarlos en el dominio y control de su cuerpo, principalmente de su expresión facial y gestualidad, para poder usarla a su favor a la hora de plantarse frente a un aula, independientemente de la edad del alumnado. Debido a que, tal y como manifiestan Neil & Castell (2001) los niños son capaces desde edades tempranas de interpretar si el significado de un gesto o una seña no verbal -principalmente facial- es o no amistoso, siendo la comunicación no verbal la responsable de hasta el 80% de la

impresión transmitida en una conversación.

Existen recursos desde el mundo de las artes dramáticas que buscan aumentar la capacidad corporal expresiva y comunicativa de las personas que las practican. Un ejemplo es la Danza Movimiento Terapia, que se define como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva y física (Rodríguez Jiménez *et al*, 2013), lo cual puede resultar beneficioso para el futuro docente aumentando el grado de autoconocimiento de este, haciéndole más consciente de sus propias capacidades expresivas y comunicativas (Rodríguez Jiménez *et al*, 2013). Otras actividades como la improvisación, el teatro o la danza creativa pueden resultar igualmente beneficiosos para explorar las capacidades de expresión a través del cuerpo.

### **3.3. CONCIENCIA CORPORAL**

“La conciencia es la capacidad de darse cuenta, de percibir y percibirse, de conectar con el aquí-ahora a través de la poderosa energía de la atención” (Fuente Torre & de la Herrán Gascón, 2021, pág 76, citando a Calle, 2017).

Para hacer buen uso de la Expresión Corporal es tan necesario saber emplear las habilidades mencionadas anteriormente como saber lo que se quiere expresar, para lo cual es esencial el autoconocimiento y la conciencia corporal ya mencionados, tanto en lo referente a conocer el estado del cuerpo como para saber interpretar los sentimientos, emociones y estados de ánimo en cada momento. Como su nombre indica, la conciencia corporal hace alusión al conocimiento que tiene uno mismo sobre su propio cuerpo, “es el proceso dinámico e interactivo por el que se perciben los estados, procesos y acciones que suceden en el cuerpo” (Gastulo Morante & Cervera Santiago, 2017, pág 296) haciendo referencia a la percepción tanto de sensaciones físicas (la postura o el ritmo cardíaco), como sensaciones más complejas y menos visibles (la ansiedad o la incomodidad). Por ello, una adecuada conciencia corporal está relacionada directamente con la habilidad de percibir estímulos corporales y conocer las sensaciones internas del cuerpo, asociándose con la capacidad de aceptación y superación de experiencias corporales difíciles y, o traumáticas (Quezada Berumen *et al*, 2014).

La conciencia corporal está ligada al esquema corporal de cada persona, desarrollándose lentamente a lo largo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte (Centeno Martín, 2001) aconteciendo una mayor evolución durante los primeros años, cuando los bebés aprenden y experimentan con miedo y admiración su cuerpo y lo que son capaces de hacer con él, probándose y descubriendo sus límites. Esta actitud de búsqueda y descubrimiento se va perdiendo progresivamente a la vez que se cumplen los años, justificada por la idea de “ya saber”, lo que nos aleja de los conocimientos y habilidades que ignoramos, temiendo el fracaso y mostrando una actitud reacia a intentar. Dejándonos llevar por nuestras emociones ajenos al mensaje que transmitimos a los demás, descomponiéndonos con ello la comunicación.

Para los docentes, “darle espacio al desarrollo de la conciencia corporal reivindica la humanidad del proceso de enseñanza-aprendizaje” (Gastulo Morante & Cervera Santiago, 2017, pág 298) jugando un importante papel tanto en la comunicación corporal como en la prevención de enfermedades y afecciones. En lo referente a la expresión y comunicación corporal, la conciencia corporal está implicada en la identificación de sentimientos y emociones, así como en la gestión de los mismos, lo que repercute en la enseñanza, al ser conscientes de la situación corporal a la hora de expresarse. Es sencillo reconocer a una persona enfadada, estresada, alegre, relajada o decepcionada, debido a que, a través de la mirada, los gestos y muecas es posible expresar emociones y sentimientos, siendo importantes pilares de la comunicación no verbal (Andrey Bernate & Alfaro Urtatiz, 2021). En el caso de la salud, como cualquier otra actividad humana, la docencia “se ve afectada cuando la salud está comprometida” (Martínez Alvarez & González Calvo, 2016, pág 267) haciéndonos conscientes rápidamente del papel y la importancia del cuerpo en nuestra vida y profesión.

No todas las personas tenemos el mismo nivel de conciencia corporal ni sabemos interpretar las señales de nuestro cuerpo y actuar en consecuencia. Como ya se ha mencionado, es una habilidad que se desarrolla junto al esquema corporal a lo largo de los años, según las experiencias y aprendizajes de cada uno. Es por tanto algo que se puede aprender y mejorar a través de la práctica de vivencias y el aprendizaje de técnicas,

como pueden ser las artes marciales, el yoga, el *mindfulness*, la respiración u otras. Con esto no se quiere decir que los docentes y futuros docentes debamos ser maestros de las artes marciales, ni mucho menos. Lo que se pretende dar a entender es que la conciencia corporal juega un papel determinante en el control corporal y con ello en la expresión y comunicación corporal, y cómo esta puede aprenderse y mejorarse a través de la práctica de actividades y ejercicios con los que centrar la atención en lo corporal.

### **3.3.1. La respiración consciente**

Cualquier actividad humana parte de la respiración. La respiración es vida, un hecho innegable que todos tenemos interiorizado. Pero la respiración es mucho más, es una función básica y única que entrelaza aspectos físicos y psicológicos, que puede ser controlada a voluntad (Mabel Labiano, 1996) e influye en nuestra intensidad para sentir (Lowen, s.f). Es por ello que desde hace miles de años el ser humano se ha interesado por las aplicaciones de la respiración y la ha entrenado como técnica para el control emocional y vital, teniendo sus mayores exponentes en Asia con los yoguis, los monjes budistas y los maestros de artes marciales.

Resulta esencial conocer la importancia de la respiración para la vida, si no respiramos morimos, sin embargo, es igualmente importante tomar conciencia de que una respiración inadecuada y deficiente reduce la vitalidad y puede llevar a problemas de salud física, emocional o mental (Lowen, s.f). La forma en la que respiramos afecta a la forma en la que pensamos, sentimos y nos comportamos (Mabel Labiano, 1996), una mala respiración, inconsciente, automática y poco profunda da lugar a ansiedad, tensión e irritabilidad. Es por ello necesario, como futuros docentes que somos, hacernos conscientes y responsables de nuestra respiración y aprender a usarla en diferentes situaciones de nuestra vida cotidiana como maestros. Estudios como el de Gastulo Morante y Cervera Santiago (2017) afirman que la práctica diaria de la respiración consciente permite centrar la atención y ayuda a lidiar con el malestar emocional, algo muy conveniente para los profesionales de la docencia.

Al hablar de la Respiración Consciente (RC), se suele pensar en una respiración lenta y

profunda, ligada a la calma y los estados de relajación. Sin embargo, es mucho más y puede ser empleada en multitud de situaciones, puesto que radica, como su nombre indica, en el control consciente de la respiración, pudiendo adaptar la intensidad, el ritmo y la capacidad pulmonar según se necesite. Así encontramos a personas como el holandés Wim Hof que se hizo famoso con su método de respiración con el que vencer temperaturas extremas e influir en el organismo para hacer frente a infecciones y enfermedades (Hudson, 2015). Requiere, por lo tanto, ser conscientes no solo del acto de introducir y expulsar aire por nuestras vías respiratorias, sino también de percibir la sensación de este mismo aire llenando y vaciando nuestros pulmones e influyendo en nuestro estado físico y mental.

Para cualquier tipo de respiraciones la postura y la práctica tienen una importancia fundamental, “incluso un leve hundimiento de los hombros ejerce un efecto negativo y reduce el volumen de la cavidad torácica, lo que obliga a respirar más con la parte superior” (Junta de Andalucía. Consejería de Salud. Anexo 12) por ello, es importante prestar atención a (ser conscientes de) cómo se encuentra nuestro cuerpo al respirar y saber qué posturas nos sirven de ayuda para expandir la caja torácica y que nuestras respiraciones sean profundas y no superficiales. En el anexo 1 se muestran algunos ejemplos sobre posturas que podemos usar durante nuestra actividad docente, antes o después de esta.

### **3.3.2. El yoga**

El yoga por su parte, se presenta como una práctica de elevado interés pedagógico para la formación inicial, tal y como muestran en su estudio Fuente Torre y de la Herrán Gascón (2021), en el que comprobaron que la práctica de esta disciplina ayuda al docente a desarrollar la conciencia corporal, el autoconocimiento y la conciencia del otro, aspectos que influyen directamente en las relaciones interpersonales docente-alumnado, e indirectamente en la calidad educativa y la educación del alumnado. La palabra yoga significa unión (Silva Pissarra & Rosado Boletó, 2018), y hace referencia a la “fusión de las diferentes dimensiones de la persona, que es entendida en toda su globalidad: cuerpo,

mente, emociones y espiritualidad” (Martínez Huertas, 2020, pág 32), concibiéndose el cuerpo como una “instancia psicológica, social y espiritual” este se convierte en promotor de vínculos afectivos (Gastulo Morante & Cervera Santiago, 2017, pág 299).

Esta práctica nacida en India hace más de 5000 años busca el desarrollo integral de las personas “a nivel físico, mental y espiritual” (Martínez Huertas, 2020, pág 33), ligándose, por lo tanto, a muchos aspectos del bienestar, desde la salud física hasta la social, pasando por la mental y la emocional. Motivo por el cual, a lo largo de los años, diversos autores han investigado sobre sus efectos en relación a diferentes aspectos de la salud, verificando un impacto positivo en el bienestar de las personas o y en su calidad de vida. (Silva Pissarra & Rosado Boletto, 2018; Fuente Torre & de la Herrán Gascón, 2021). La práctica del yoga busca desarrollar la conciencia y el autoconocimiento (Fuente Torre & de la Herrán Gascón, 2021), a través de ocho etapas propuestas por Patanjali (anexo 3), que van desde la convivencia (*yama*) hasta el despertar del espíritu (*samadhi*).

Este apartado se centrará principalmente en el tercer y quinto paso, *asanas* y *pratyahara* respectivamente, saltando los dos primeros por tratarse del código social y personal, y el cuarto por relacionarse principalmente con la respiración, un aspecto ya tratado en el apartado anterior. El paso tres, *asanas*, hace referencia a las posturas empleadas en el yoga para fortalecer y purificar el cuerpo, y son una parte fundamental del yoga, puesto que su práctica ayuda a alcanzar muchas de las otras etapas: por un lado, las posturas que se emplean ayudan a mantener un cuerpo sano, fuerte y elástico y favorecen el equilibrio; este equilibrio ayuda a alcanzar la concentración y la meditación (Lan, 2024). Además, al tratarse de posturas complejas y exigentes para el cuerpo, se hace necesario el control de la respiración y con él el control corporal. Está comprobado que la práctica del yoga aumenta la concentración y el equilibrio tanto corporal como mental de quienes lo practican (Agudo Villarejo *et al*, 2024).

*Pratyahara*, por su parte, se refiere a la relajación, y es fundamental para desconectar de los problemas y malestares diarios, las dolencias y los pensamientos negativos. La práctica de la relajación ayuda a la persona a deshacerse de tensiones mentales, físicas y

emocionales, “tranquiliza la mente, proporcionando un estado de relajación, distensión y paz interior” (Silva Pissarra & Rosado Boleto, 2018, pág 132), llevando a las personas que lo practican al autoconocimiento, la aceptación de uno mismo y con ello a un mayor bienestar psicológico y emocional y a la felicidad intrínseca (Silva Pissarra & Rosado Boleto, 2018). Además, ayuda a aliviar tensiones, alcanzar la atención plena y mejorar la conciencia corporal. Debido a ello, la práctica del yoga es considerada como una práctica positiva y conveniente para los docentes y futuros docentes que quieran alcanzar una mayor conciencia corporal y mejorar su bienestar físico, mental, emocional y social.

### 3.3.3. Meditación y Mindfulness

Si continuáramos con la práctica del yoga, tarde o temprano llegaríamos a la meditación (*dhyana*), entendida como el siguiente paso a la concentración (*dharana*). La meditación es entendida como un estado de contemplación no direccional, en el que la atención se centra en el propio cuerpo y el tiempo y el espacio pasan a un segundo plano (Lan, 2024). Ligado a la meditación encontramos el *mindfulness*, también llamado atención plena, un estado de concentración en el que la atención se enfoca en el cuerpo y el momento presente (Silva Pissarra & Rosado Boleto, 2018; Ramos Monsivais *et al*, 2024). El *mindfulness* permite alejarse de la forma de vida automática para adentrarse en el ser y el estar, conectando con uno mismo y con el momento presente, percibiendo sensaciones, emociones y pensamientos (Rodríguez Zapata & Luis Pascual, 2019).

La meditación *mindfulness* tiene su raíz en el budismo tibetano, sin embargo, el mundo occidental lo ha reinterpretado a partir de las palabras inglesas *mindless* (inconsciente) y *mindful* (consciente) creando un nuevo término que podríamos traducir como mente llena de nada (Oblitas Guadalupe *et al*, 2018), con el que se sitúa el centro de atención en la experimentación interna de sensaciones físicas como la respiración (Quezada Berumen *et al*, 2014). Al contrario de lo que puede parecer en un primer momento, no se trata de mantener la mente en blanco, sino de centrar la atención en las sensaciones internas del propio cuerpo, en un estado de conciencia de sí mismo en el que no hay lugar a juicios o interpretaciones (Oblitas Guadalupe *et al*, 2018), relacionándose directamente con la

conciencia corporal y la aceptación de uno mismo.

La práctica del *mindfulness* ha ganado interés en el mundo occidental por sus beneficios para la salud y el bienestar de quienes lo practican (Ramos Monsivais *et al*, 2024; Oblitas Guadalupe *et al*, 2018). Algunos de los beneficios más conocidos y estudiados son la reducción del estrés, la ansiedad, la depresión, los pensamientos negativos y el agotamiento laboral (Ramos Monsivais *et al*, 2024). Además, refuerza el sistema inmunológico, mejora la salud mental y la relajación, ayuda a mejorar la calidad del descanso, e incrementa las emociones positivas (Oblitas Guadalupe *et al*, 2018). En lo referente a la profesión docente el *mindfulness* puede ser un importante recurso para mejorar la salud mental y emocional de los profesionales, previniendo el desgaste emocional (Ramos Monsivais *et al*, 2024) y reduciendo el sentimiento de *burnout* y el agotamiento o estancamiento emocional común entre los maestros de primaria, ayudando a crear una autoestima positiva (Oblitas Guadalupe *et al*, 2018).

La acción docente consiste en crear experiencias corporales vividas con atención plena, sentir y observar las emociones, pensamientos y sensaciones físicas de nuestro cuerpo y después reflexionar sobre las mismas y su presencia en el día a día (Bernate & Fonseca, 2022) y plasmarlo en nuestra acción docente. Sin embargo, el desgaste profesional o *burnout* daña nuestra salud física, mental, emocional y social e influye negativamente en las relaciones docente-alumnado y en nuestro desempeño como maestros y maestras (Ramos Monsivais *et al*, 2024). Como dice Alonso Puig (2019, min 10'13'') “nadie que no se cuide puede, de forma prolongada, cuidar a otras personas”, es por ello fundamental cuidar de nuestro bienestar, para así cuidar y promover el bienestar de los niños y niñas, ofreciendo una educación de calidad en el que el cuerpo pase a un primer plano.

### **3.4. DIMENSIÓN CORPORAL DE LA DOCENCIA**

“Un buen docente es aquel que no sólo “sabe”, sino que “es”.” (Rodríguez Jiménez *et al*, 2013, pág 213)

Teniendo en cuenta lo anterior resulta difícil, por no decir imposible separar lo corporal

de la docencia y de los profesionales de esta, dejando constancia no solo del cuerpo como reflejo de la vida de cada uno, así como del entorno social, histórico y cultural en el que participa (Martínez Álvarez & Gonzalez Calvo, 2016), sino, también del cuerpo como dimensión expresiva y esencial para la comunicación, necesaria para conocerse y entenderse a uno mismo y a los demás, y por lo tanto un aspecto clave en los procesos de enseñanza-aprendizaje.

En nuestra vida diaria como docentes o futuros docentes podemos prestar más o menos atención a nuestro cuerpo. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, el cuerpo toma un papel protagonista cuando la salud está comprometida, y la docencia no es una excepción. De acuerdo con Centeno Martín (2001) todo bloqueo muscular es el reflejo de un bloqueo emocional, por lo que se entiende que toda tensión emocional tiene una repercusión en el cuerpo, dificultando el movimiento, la expresión y la comunicación corporal del mismo. Por ello, resulta importante conocer las principales patologías y, o enfermedades profesionales de la profesión docente, estando la mayoría de ellas ligadas a una conciencia corporal deficiente que da lugar a malas posturas, sobre exigencias musculares o sobrecargas emocionales, siendo necesaria una adecuada conciencia corporal para prevenir y tratar estas patologías propias de la profesión ya sean físicas o emocionales.

Entre las afecciones comunes a la profesión encontramos las relativas al uso de la voz: pérdida de voz, afonías, disfonías, dolores de garganta y nódulos en las cuerdas vocales entre otras, así como problemas cardiovasculares, respiratorios y digestivos provenientes de una conciencia corporal deficiente (Gastulo Morante & Cervera Santiago, 2017). Frente a los males y dolencias es importante entender el cuerpo como un todo y no como la suma de sus partes, siguiendo la idea de que la conciencia corporal puede ayudar a prevenir e identificar la causa del malestar (Centeno Martín, 2001), pudiendo educar al cuerpo en consecuencia. Con lo que se logra mejorar tanto los males físicos como emocionales de los docentes, dando lugar a profesionales más felices y con mayor bienestar, lo cual repercutirá positivamente en sus relaciones con el alumnado, así como en la calidad de la enseñanza.

### 3.4.1. El cuidado de la voz

La voz es mucho más que el “sonido producido por la vibración de las cuerdas vocales” (Diccionario de la Real Academia Española, 23ª edición), un aspecto inconsciente en la mayoría de las ocasiones, del que solo se toma consciencia cuando falla o causa molestias (Larrea Estefanía, 2013). La voz es un fiel reflejo de la personalidad y el estado emocional de las personas, una carta de presentación que usamos a todas horas (Centeno Martín, 2001) y que proporciona el marco referencial de todo lo que contamos y nos cuentan. Forma parte, junto con las vocaciones, las segregaciones vocales y la dicción, de la paralingüística (Aparicio Herguedas *et al*, 2020), los elementos únicos y personales que conforman la oratoria de cada persona y que nos hacen únicos. Para la mayoría de los seres humanos se trata de una herramienta de expresión de uso habitual y continuo que nos permite expresarnos mediante palabras con sonidos codificados (Larrea Estefanía, 2013), sin embargo, en ciertas profesiones como la educación la voz se vuelve un instrumento imprescindible, convirtiendo a las personas, en profesionales de la voz (Gassull, Godall & Martorell, 2000).

La voz es el medio por excelencia con el que los docentes llevan a cabo la acción pedagógica, dependiendo en gran medida de una buena y permanente calidad vocal (Muñoz Hernández *et al*, 2020) y, como se presentó en el apartado *la dimensión corporal de la docencia*, es el aspecto corporal docente más susceptible de sufrir dolencias y afecciones temporales o permanentes. Más aun en el caso de los docentes de Educación Física cuya situación expuestos a diversos factores de riesgo para la salud e higiene vocal como son los cambios bruscos de temperatura, aspectos ambientales (humedad o sequedad del aire, polvo o contaminación del aire), el ruido ambiental o la necesidad de hacerse oír en espacios abiertos conlleva un mayor desgaste de las cuerdas vocales y la voz (Larrea Estefanía, 2013; Jiménez Callejas, 2011).

La docencia puede llegar a ser una actividad de riesgo para la voz (Larrea Estefanía, 2013), por ello es necesario tomar consciencia de los problemas derivados de un mal uso del aparato fonador y facilitar a los futuros docentes recursos que les permitan desarrollar

una voz sana que se adapte a sus necesidades, para así evitar los problemas vocales tan comunes en la profesión (Gassull, Godall & Martorell, 2000). El aprendizaje vocal requiere, sin embargo, un esfuerzo para conocer y tomar conciencia de los aspectos intrínsecos y extrínsecos que pueden afectar a la calidad y la salud vocal (Centeno Martín, 2001) denominados “factores de riesgo” (Muñoz Hernández *et al*, 2020) que se dividen a su vez en factores intrínsecos y factores extrínsecos, tal y como se muestra en la tabla.

**Tabla 1. Principales factores de riesgo para la salud vocal**

<b>Factores Intrínsecos</b>	<b>Factores Extrínsecos</b>
<p><b>Postura corporal:</b> Es esencial conocer y ser conscientes del propio cuerpo, logrando así controlar las distintas partes del cuerpo implicadas en el habla. Es recomendable partir de una postura de equilibrio corporal con la espalda recta que permita una correcta emisión vocal sin necesidad de forzar las cuerdas vocales, buscando una musculatura libre y económica.</p>	<p><b>Exceso de ruido:</b> Tanto en interior como en exterior el exceso de ruido obliga a los docentes a aumentar el volumen de su voz hasta hacerse oír por encima del ruido en cuestión. Esta necesidad de hacerse oír puede implicar un abuso de la voz si se hace mediante gritos, en vez de proyectando controladamente el sonido de la voz.</p>
<p><b>Respiración:</b> Todo sonido comienza con el aire inspirado desde los pulmones, siendo necesario controlar la cantidad y la fuerza del aire para obtener el sonido deseado. De igual manera es importante dosificar el aire durante el habla, recitando debidamente las frases y realizando las pausas necesarias para respirar, sin interferir en nuestra oración.</p>	<p><b>Ventilación:</b> Está relacionada con el exceso de ruido, la humedad del aire y la contaminación del mismo. Normalmente se usa para refrescar, oxigenar y descargar el ambiente de una habitación cerrada, evitando la condensación del aire, la sequedad del ambiente y la presencia de malos olores que pueden distraer o dificultar la correcta respiración.</p>
<p><b>Fatiga o agotamiento:</b> Pasar por alto la fatiga vocal puede hacer que se fuerce la voz, ocasionando irritación, deshidratación y desgaste de las cuerdas vocales, pudiendo llegar a ocasionar disfonías y molestias. Forzar el órgano fonador en situaciones de fatiga o agotamiento puede influir negativamente en la musculatura implicada, provocando tensiones y molestias al moverse.</p>	<p><b>Humedad del ambiente:</b> La excesiva o deficiente humedad del ambiente puede resultar perjudicial para la calidad de la respiración y también para la voz. Por una parte, el exceso de humedad mantendrá los conductos orales excesivamente hidratados, facilitando la proliferación de hongos y bacterias. Por otra parte, un ambiente demasiado seco dificultará la lubricación de la laringe y las cuerdas vocales, dando lugar a roces e irritación.</p>
<p><b>Falta de sueño:</b> Un descanso de calidad es esencial para el correcto funcionamiento del cuerpo, desde la individualidad de las células hasta los más complejos sistemas y aparatos necesitan un buen descanso para recuperarse y desempeñar su función. Es, además, imprescindible para reducir el estrés y tener una mente despierta y sana, lo cual repercutirá directamente en las emociones y la intensidad de estas.</p>	<p><b>Contaminación del aire:</b> Es uno de los principales problemas en lugares ventosos o en lecciones en el exterior. Se refiere a la presencia en el aire de partículas de todo tipo en suspensión que se cuelan en los pulmones durante la respiración e interfieren en la misma, pudiendo producir sequedad, alergias o incomodidad. Se introducen fácilmente también en los ojos, desconcentrado al interlocutor, obligando a un cambio de postura, ritmo o respiración.</p>
<p><b>Descontrol emocional</b> Ante emociones intensas resulta sencillo desatender la conciencia y control corporal. Por ejemplo, en situaciones de</p>	<p><b>Distancia entre el interlocutor y el receptor:</b> Cuanto mayor sea la distancia entre el docente y los alumnos, más alto y claro tendrá que hablar el primero para</p>

alegría reír fuertemente o a carcajadas puede dañar las cuerdas vocales, sobre todo si se hace sin un previo calentamiento. Lo mismo sucede con la tristeza y el llanto o la ira y los gritos o gruñidos.

asegurar que la voz llega a sus destinatarios. Esta distancia puede intentar suplirse con gritos forzando el aparato fonador si no se posee una correcta técnica de proyección de voz, ocasionando disfonías y molestias.

Nota: creada a partir de las publicaciones de Centeno Martín (2000), Larrea Estefanía (2013), Gassull, Godall y Martorell (2000), Muñoz Hernández *et al* (2020) y Jiménez Callejas (2011).

Diversos estudios señalan los primeros años de profesión como los de mayor riesgo vocal debido a que el nuevo docente todavía no ha aprendido a cuidar su aparato fonador y evitar los abusos propios o ajenos a la profesión que pueden perjudicarlo. Sin embargo, no solo los novatos de la docencia sufren patologías de la voz derivadas del mal uso y abuso de la técnica vocal (Larrea Estefanía, 2013), tal y como dice Staloff (2001) citado Muñoz Hernández *et al* (2020) los docentes son susceptibles de padecer patologías vocales, dado que “su trabajo depende principalmente del uso de la voz, y cualquier tipo de alteración o patología vocal causará situaciones negativas en su desempeño laboral”, teniendo todas ellas como origen la falta de conciencia, la despreocupación y el desconocimiento sobre los aspectos relacionados con la salud e higiene vocal.

Dado el riesgo vocal que supone el ejercicio de la profesión docente y la necesidad de estos de mantener una voz sana y funcional (Muñoz Hernández *et al*, 2020), cuesta entender que no se haya establecido una educación vocal formativa y preventiva dentro del programa de formación inicial con la que los futuros docentes puedan adquirir los conocimientos básicos sobre su sistema fonador, los factores de riesgo que lo amenazan y técnicas que les permitan el cuidado y uso de la voz profesional y personalmente sin dolores y, o patologías (Gassull, Godall & Martorell, 2000). No son pocas, hoy en día las publicaciones desde el campo médico y educativo que se han centrado en este tema, buscando ofrecer al público conocimientos, ejercicios y consejos que puedan ayudar a preservar la salud vocal de las personas, en especial los profesionales de la voz.

Se debe tomar consciencia, en primer lugar, que la voz no se compone únicamente de las cuerdas vocales, sino que para la emisión de esta entran en juego un gran número de músculos, sistemas y cavidades corporales (Larrea Estefanía, 2013), siendo esencial entender la educación vocal como educación corporal, considerando el cuerpo como un

todo en el que todo influye y tiene relación (Centeno Martín, 2001). Es por ello, que como para cualquier otro aspecto corporal, mantener un estado de vida saludable en cuanto a la alimentación y el ejercicio físico tendrá un efecto positivo a la hora de corregir tensiones y prevenir patologías de la voz (Larrea Estefanía, 2013). De esta manera, muchos de los recursos presentados anteriormente como la relajación, la respiración o la postura corporal (tratada a través del Diario Corporal Docente), pueden tener un impacto positivo en la salud del aparato fonador al ayudar a ser consciente y prestar atención a la postura, el aire inspirado, las tensiones corporales y la postura corporal (Centeno Martín, 2000).

### **3.5. El Diario Corporal Docente**

Centrándonos ahora en la mención de Educación Física, encontramos otras exigencias corporales diferentes a los maestros de otras menciones. Entre ellas, cabe destacar: la necesidad de permanecer de pie durante horas -con el desgaste energético que supone-, las exigencias corporales necesarias para ayudar a los estudiantes a realizar las diferentes actividades, los dolores musculares, en hueso o articulaciones (lesiones musculares, fracturas, esguinces, traumatismos...) o afecciones como resfriados, gripes, faringitis, otitis o sinusitis (Mirta Gabriela, 2018) debido a los constantes cambios de temperatura (del aula al patio, gimnasio o pabellón) y la exposición al sol, al frío, el viento y la tierra a la que se enfrentan los docentes de este grupo. Por no mencionar las posibles alergias que empeoren la situación, la deshidratación por falta de medios (botellas, grifos o fuentes cercanas) o tiempo para beber.

De la misma manera, una correcta conciencia corporal nos hace conscientes en cada momento de nuestro estado de ánimo, así como de la situación emocional general, que repercute directamente en la expresión corporal. Por lo que es de gran importancia ser capaces de interpretar los diferentes sentimientos, emociones y estados de ánimo y conocer cómo hacer uso o no de ellos en cada momento, desarrollando una Expresión Corporal Consciente, en la que el sujeto domina el mensaje que transmite con su cuerpo (Dyck Estigarribia, 2023), un aspecto de gran importancia para todos los docentes alrededor del mundo en cualquier etapa educativa. Sin embargo, a lo largo de este trabajo,

el foco se centrará en el aspecto corporal de la docencia, dejando el tema emocional para otros estudios y, o trabajos.

La profesión docente no solo puede resultar exigente física, emocional y psicológicamente, también tiene una responsabilidad social (Andreu Bernabé *et al.* 2021; Ramos Monsivais *et al.*, 2024), por lo que requiere una serie de habilidades sociales y emocionales para llegar a desenvolverse eficazmente (Ramos Monsivais *et al.*, 2024). Siendo necesario dominar la comunicación no verbal (o corporal), mencionada en el apartado de Expresión y Comunicación Corporal, con la que acercar la comunicación al alumnado, dominando no solo el cuerpo, sino también los espacios y los tiempos como generadores de oportunidades corporales y relacionales (Aparicio Herguedas *et al.*, 2020). Se podría decir que el cuerpo es el medio primario con el que el docente se relaciona con la escuela, por lo que fundamental que los docentes y futuros docentes cuenten con una formación corporal con la que vivenciar y reflexionar sobre la acción pedagógica (Martínez Álvarez, 2013).

Los docentes debemos comunicarnos, y difícilmente podremos hacerlo sin conocer las posibilidades que nos ofrece lo corporal para ser y estar presentes, hacernos ver y entender el mundo que nos rodea (Martínez Álvarez, 2013). En consecuencia, con el objetivo de constituirnos como buenos docentes, es indispensable entender que, como tal, somos seres corporales y que nuestro cuerpo se desarrolla con cada experiencia vivida, componiéndonos como seres biológicos, históricos, sociales y espirituales que participan activamente en la construcción de su propia identidad (Ayala Rengifo *et al.*, 2015). Debido a ello, resulta de gran interés regresar la atención hacia nuestro propio cuerpo e historia, y cómo ello ha influido en quienes somos ahora (Martínez Álvarez, 2013). Con esta idea en mente, los docentes del área de Expresión Corporal de la Universidad de Valladolid propusieron, llevaron y estudiaron de mano de su alumnado en prácticas la idea del Diario Corporal Docente (DCD), que surge de la necesidad de que los docentes tomen consciencia y reflexionen sobre la acción pedagógica tomando como punto de partida el cuerpo, enfocándose en y teniendo en cuenta la experiencia corporal.

El Diario Corporal Docente (DCD) es el híbrido resultante de combinar el diario docente, entendido como un registro escrito que se recoge lo ocurrido a los educadores durante las sesiones, permitiéndoles así recordar y reflexionar sobre la experiencia, y un diario corporal, en el que la atención se centra en redactar las vivencias a partir de las sensaciones corporales, pasando el cuerpo a un primer plano (González Calvo & Martínez Álvarez, 2018). Presentándose como un poderoso instrumento de autoevaluación que nos permite tener en cuenta otros aspectos corporales que normalmente pasan desapercibidos, reflexionar sobre la propia corporeidad y mejorar las habilidades kinésicas y proxémicas, además de aumentar la consciencia de nosotros mismos y de nuestros cuerpos durante la práctica educativa, permitiéndonos con ello desarrollar la expresión y comunicación corporal desde un proceso autobiográfico crítico con el que reconstruimos como docentes (Martínez Álvarez, 2013), prestando atención a nosotros mismos, entendiendo así lo que supone la profesión de la docencia.” (Martínez Álvarez & González Calvo, 2016).

#### **4. METODOLOGÍA**

Para la elaboración de este trabajo, como punto de partida se realizó un mapa conceptual sobre los temas a tratar y los objetivos que se pretendía alcanzar a lo largo del mismo. Una vez realizado un primer esbozo de la idea, se procedió a la búsqueda de documentación en diferentes lenguas (español, inglés y portugués) sobre los temas a principales del trabajo, procurando ofrecer una visión objetiva y contrastada a partir de estudios y publicaciones de múltiples autores de diferentes ámbitos, corrientes ideológicas, años y países.

La búsqueda se llevó a cabo a través de portales de difusión científica y académica como Dialnet, repertorio y biblioteca de la UVa, REBIUM y de gestores bibliográficos como Mendeley. A través de los cuales se buscaron, consultaron y descargaron estudios, artículos de revista, libros, actas de congresos, publicaciones nacionales y trabajos fin de grado y fin de máster, mencionando también blogs y páginas web relacionados con alguno de los temas presentes en el trabajo, contrastando y comprobando la fiabilidad de cada

documento, así como la legitimidad del autor. A mayores, se amplió la búsqueda al mundo audiovisual, consultando vídeos a través de diferentes plataformas como YouTube o Netflix, de diferentes especialistas en canales de difusión, así como documentales de temática diversa de interés para el trabajo que se expone en estas páginas.

Para la propuesta que se presenta en este trabajo, se ha buscado fusionar los conocimientos previos y la experiencia personal junto con la información obtenida y lo aprendido durante la investigación a la que previamente se ha hecho mención. Dando como resultado un mapa general que busca dar respuesta a una necesidad formativa personal, que puede o no ser de interés para otras personas en la misma situación o parecidas. Por ello este apartado presenta un carácter subjetivo mayor al del resto del trabajo y debe, por lo tanto, percibirse y tenerse en cuenta como una propuesta personal a partir de la experiencia corporal propia, y no como un hecho estudiado con un grupo de control. No careciendo por ello de valor para otros docentes o estudiantes de formación inicial, sino, más bien, enriqueciendo la producción y el mensaje que se pretende transmitir introduciendo el propio cuerpo y la experiencia corporal como base para el aprendizaje y la enseñanza.

## **5. PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA**

Como estudiante a punto de finalizar su periodo de formación inicial como docente, siento que durante estos años he aprendido muchas técnicas, conocimientos, herramientas y habilidades que me serán útiles en un futuro de cara a trabajar como maestra. Sin embargo, siento de igual manera que hay otras muchas cosas que considero importantes y con las que me gustaría contar en el futuro, en las que no he sido formada tan minuciosamente. Una de ellas es el aspecto corporal de la docencia, conocer cómo nos influye e influimos corporalmente en el proceso de enseñanza-aprendizaje y cómo trabajarlo y desarrollarlo con el objetivo de mejorar nuestra actuación docente. Es por ello, que para la redacción de este trabajo fin de grado he querido centrarme en este tema, investigando y profundizando sobre aspectos relativos a lo corporal de la docencia como

los que se han presentado.

Partiendo de lo anterior, en este apartado se presenta una propuesta de programación semanal susceptible de ser implementada en mi vida diaria, desde un punto de vista personal y subjetivo, en la que se incluyen los recursos presentados en el Marco Teórico. Recursos que como estudiante de formación inicial y futura profesional de la docencia, creo que pueden ayudarme a profundizar en esa dimensión corporal presente y olvidada que nos influye y controla en el día a día, indagando en la conciencia corporal, permitiéndome no solo reflexionar sobre mi propia corporeidad en diversos momentos durante las prácticas, sino también, mejorar la forma de encarar los diferentes retos y situaciones educativas con una expresión y comunicación corporal más presente, con la que ser consciente de mí misma y de los demás. Pudiendo así no solo atender mejor mi cuerpo y mis necesidades como persona y educadora, sino también enriquecer la acción docente, ser consciente del cuerpo de los niños y niñas y de las relaciones sociales con y entre ellos, ampliando mis competencias como docente y aportando un enfoque corporal al proceso de enseñanza-aprendizaje.

Entre los recursos que se presentan para tratar y profundizar en lo corporal, algunas como el *Mindfulness*, la relajación o el Diario Corporal Docente me las dieron a conocer profesores a lo largo de la formación inicial, presentándolas como un tema sobre el que podíamos profundizar y formarnos de cara a nuestra futura acción docente, pudiendo convertirse en recursos valiosos para nosotros. En mi interés por la corporeidad de la enseñanza, seguí su consejo y con este trabajo he pretendido aprender sobre estas y otras técnicas que creo pueden ayudarme de algún modo en mi formación, formándome y aprendiendo como persona y profesional a través de la práctica diaria o recurrente de estas. A las que se añade la puesta en práctica de otras como la respiración consciente, el yoga, la actuación (teatro) o el cuidado de la voz. Todas ellas muy relacionadas entre sí, de manera que en ocasiones unas sostienen a otras, influyen o se ven influenciadas por las demás, lo que facilita la incorporación y practica de todas ellas en la vida cotidiana.

## **5.1. Respiración consciente**

Respecto a la respiración consciente, como futuros docentes, no es necesario que seamos capaces de bañarnos en lagos helados -como el ejemplo que se ha presentado anteriormente- pero sí creo que es conveniente que sepamos hacer uso de la respiración para regular nuestras emociones y respuestas corporales en las situaciones de estrés, ansiedad y nerviosismo que se dan en nuestro día a día, así como revitalizarnos en situaciones de cansancio y somnolencia. Existen múltiples propuestas y ejercicios de respiración que pueden seguirse según las necesidades, capacidades y gustos de cada uno. Por mi parte, desde hace un par de años, comencé a emplear dos tipos simples de respiración (anexo 2) que pueden realizarse a lo largo de la jornada laboral, en los momentos en los que necesito relajar la mente y el cuerpo, centrarme, calmarme o, todo lo contrario.

Ser conscientes de nuestra respiración es fundamental igualmente de cara a mejorar nuestra capacidad oratoria y cuidar nuestro aparato fonador tal y como se ha desarrollado en el apartado del cuidado de la voz. A mayores, en esta propuesta práctica se presenta una tabla de hábitos de higiene vocal (anexo 6) que creo importantes conocer como docentes no solo con el objetivo de implementarlos en la medida de lo posible en nuestro día a día, sino también para poder transmitirlo a los niños y niñas, fomentando así hábitos de vida saludables que ayudan a cuidar nuestro cuerpo y en especial nuestro aparato fonador desde la conciencia y el conocimiento de nuestro cuerpo y las capacidades de este.

## **5.2. Yoga**

Aunque a primera vista pueda parecer una práctica demasiado amplia y compleja como para llevarla a cabo, los profesionales nos dicen que es posible implementarla en todos los aspectos de la vida de manera progresiva. No es necesario que los educadores seamos maestros en yoga, pero es conveniente cuidar nuestra salud física, mental y emocional, para lo que creo que esta práctica puede ser de gran ayuda. Por ello en este apartado se presenta, a partir de la búsqueda documental, la consulta de blogs, clases, libros y

programas de yoga (Lacerda, 2015; Lan, s.f; Nike Deporte y Actividades, 2021; Liencres, s.f), una pequeña propuesta (anexo 4) de posturas sencilla y de baja intensidad, con la que llevar a cabo una activación corporal total, trabajando todos los músculos y áreas del cuerpo, y que, debido a su facilidad puede practicarse todos los días en pocos minutos. Ya sea al levantarse para activar el cuerpo o por la tarde para favorecer la relajación y la concentración. Personalmente, creo que cualquier ejercicio que active el cuerpo es digno de ser testado, siendo todavía mejor si para su práctica no se necesita de ningún material o espacio adicional más que el propio cuerpo.

Para la propuesta se propone una práctica diaria de entre 15 y 20 minutos de las posturas (asanas) presentes en el anexo 4. Se recomienda la práctica matutina al levantarse, entre las 6:00 y las 8:00, para activar el cuerpo, por lo que en la propuesta se coloca de esta manera, sin establecer con ello un horario cerrado, dejando libre su práctica a cualquier otro momento del día. Pues, recordamos, la propuesta se trata como su nombre indica de algo que se propone y no de un calendario cerrado que seguir al pie de la letra. Con ella se busca una implementación progresiva de las prácticas, que permita la adaptación y la acomodación a las mismas, así como a los nuevos hábitos y rutinas.

### **5.3. Mindfulness**

Tal y como se ha presentado, su práctica resulta beneficiosa para la salud en todos sus ámbitos, además nos permite mejorar la conciencia corporal y la conciencia del otro, logrando un mayor autocontrol y regulación psicológica, emocional y conductual (Oblitas Guadalupe *et al*, 2018, pág 81). Sin embargo, saber lo que es y los beneficios que tiene no es lo mismo que conocerlo y reconocerlo corporalmente, por eso desde la propuesta de este trabajo fin de grado se presenta en el anexo 5, de manera simplificada, lo que sería una sesión de *mindfulness*. Si bien se ha demostrado como 20 minutos de meditación al día, producen cambios físicos en la estructura cerebral, entre otros reduciendo el tamaño y la respuesta de la amígdala, ligado al burnout (Ramos Monsivais *et al*, 2024; Cuesta & Barrientos Báez, 2023), considero complicado y contraproducente comenzar una práctica de este tipo poniendo un tiempo mínimo de 20 minutos, suponiendo un estrés innecesario.

Por ello, en mi caso, considero mejor empezar lentamente con el tiempo que se pueda cada día, buscando un progreso y una adaptación a la necesidad y peculiaridad del día y el momento. Algunas veces se necesitará más tiempo de meditación y otras menos, lo cual no quiere decir que se haga mejor o peor.

Respecto al momento del día, creo que el mejor momento es por la tarde antes de cenar, pues ya se ha terminado con las tareas del día (trabajo, estudios y labores domésticas), pero no se ha empezado la rutina nocturna en la que la disposición corporal a la acción y la concentración es menor, centrándonos en acciones como pueden ser preparar la cena, cenar, ducharse o relajarse con un libro o viendo la televisión un rato. Por ello, creo que, en mi caso personal, el tiempo de meditación debería incluirse entre las 20:00 y las 21:00, dejando un lapso de tiempo suficiente para su realización independientemente de la duración de esta.

#### **5.4. Diario Corporal Docente**

Durante mis años de formación inicial he tenido la suerte de coincidir con maestros del área de Expresión Corporal de la Universidad de Valladolid, que durante la asignatura de Prácticum I y II, me impulsaron a llevar a cabo un Diario Corporal Docente, abandonando por un momento la teoría en pos de la práctica, para vivenciar y sentir corporalmente lo que supone ser maestra. Dejando claro tal como se ha querido transmitir a lo largo de todo este trabajo, que los maestros y maestras no solo nos expresamos con la palabra, sino que también debemos ser capaces de expresarnos con el comúnmente llamado “lenguaje no verbal” capaz de reforzar o arruinar la comunicación (Martínez Álvarez, 2013), favoreciendo la creación de relaciones de seguridad y confianza con el alumnado (Aparicio Herguedas *et al*, 2020).

Como se ha presentado previamente, llevar a cabo un DCD puede resultar de lo más enriquecedor para nuestra formación como profesionales, pero requiere un compromiso, por un lado, de escucha a nuestro cuerpo durante la jornada laboral, lo cual puede resultar tedioso y cansado; y, por otro lado, un compromiso de constancia, pues es sencillo olvidar o modificar en el recuerdo lo ocurrido y lo sentido. Por ello el DCD es un recurso que se

debe emplear recurrentemente y al que dedicar tiempo para poder llevar a cabo una reflexión y evaluación real sobre la propia práctica docente. Para comenzar, con el objetivo de coger esa constancia ya mencionada, puede resultar conveniente escribir diariamente, dedicando un rato tras finalizar la jornada laboral. Resulta útil encapsular la escritura centrándonos en algunos de los momentos del día (entre tres y cinco), creando los llamados “relatos corporales”, los cuales también se pueden dejar señalados durante la jornada a modo de recordatorio para después.

Como en cualquier diario, cada persona decide dónde, cuándo, cómo y sobre qué escribe. Lo mismo sucede con el DCD, podemos centrarnos en los momentos en los que lo corporal ha tomado una mayor presencia (al despertar, al llegar a casa, corriendo por el patio...), o momentos en los que hemos decidido pararnos a escuchar nuestro cuerpo, o situaciones que nos hayan hecho reflexionar sobre nuestro propio cuerpo (ver a los niños y niñas sentados durante tantas horas, cuando nos consideran señores o señoras teniendo apenas veinte años, algún niño o niña con necesidades especiales motoras...), etc. Cualquier escena o situación puede formar parte del DCD si se orienta y reflexiona poniendo al cuerpo como protagonista.

Teniendo esto en cuenta, para la puesta en práctica, en mi caso se propone llevar a cabo esta actividad diariamente en el horario comprendido entre las 16:00 y las 17:30, al tratarse de unas horas próximas a la jornada, lo que permite que el recuerdo esté fresco, pero dejando un margen lo suficientemente amplio para llegar a casa, comer y descansar un poco antes de enfrentar la actividad. Además, una vez se haya cogido rutina y ligereza a la hora de redactar será más sencillo plasmar los relatos corporales y se podrá disminuir el número de redacciones diarias, dejándolo en unas pocas a la semana, centrándonos en lo más destacado.

## **5.5. Representación**

Teniendo en cuenta lo expuesto en este trabajo anteriormente, las actividades representativas pueden resultar beneficiosas para la formación del profesorado en su

ejercicio docente. Sin embargo, desde un punto de vista personal, no creo que sea necesaria una implicación semejante a los actores o actrices, pero sí considero, por sus beneficios en cuanto a conciencia, conocimiento y expresión corporal se refiere, que participar en talleres de representación, oratoria o artes escénicas de manera recurrente puede resultar beneficioso para los futuros docentes, no solo mejorando su conciencia y dominio corporal, sino también para mejorar la entonación y perder la vergüenza a expresarse delante de cualquier persona, independientemente de la edad y el momento.

Desde este trabajo, se propone (o, mejor dicho, me propongo), participar en actividades representativas, por lo menos una vez a la semana, permitiendo la experimentación corporal a partir de estas. Permitiendo llevar a cabo una vida normal, sin suponer una actividad de práctica diaria o similar, llevándose a cabo de manera *amateur*, permitiéndome disfrutar y saborear la realización de la misma.

### 5.6. Propuesta de cronograma semana

En la siguiente tabla se presenta un ejemplo de cómo podría ser la programación semanal de la actividad diaria incluyendo la práctica de las técnicas y actividades presentadas a lo largo del trabajo, destacadas en diferentes colores. Tal y como se ha mencionado, el espacio temporal propuesto es orientativo y en ningún caso significa que la actividad abarque el completo de las horas marcadas, sino que se dispone de esa orientación temporal para realizar la actividad, independientemente de la duración de la misma.

De igual manera, al tratarse de una programación orientativa, se ha marcado como horario laboral el que pertenecería, más o menos, a un docente de educación primaria. Al tratarse de un ejemplo orientativo tampoco se incluyen de manera específica los tiempos dedicados al desplazamiento, las comidas, labores domésticas u otras actividades de la vida cotidiana.

Tabla 3. Programación semanal orientativa							
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

6:00 a 8:00	Yoga						
	Calentamiento de las cuerdas vocales						
8:00 a 14:00	Jornada laboral					Taller de lectura	Ocio
14:00 a 16:00	Comida						
16:00 a 17:30	Diario Corporal Docente					Ocio o D.C.D	Ocio o D.C.D
17:30 a 20:00	Libre	Taller de teatro	Libre	Taller de teatro	Libre	Libre	Libre
20:00 a 21:00	Meditación <i>Mindfulness</i>						
21:00 a 23:00	Cena y ducha						

Nota: creación propia

Dentro de la tabla no se ha incluido un periodo de tiempo específico para trabajar la respiración consciente. Esto se debe, en primer lugar, a que considero que su práctica, tanto la postura como los tipos de respiración, deben llevarse a cabo a lo largo de todo el día o en situaciones de necesidad, y, en segundo lugar, debido a que la respiración consciente se trabaja desde otras prácticas como el yoga o el *mindfulness* de las cuales constituye la base. De igual manera, los hábitos de higiene vocal se consideran algo a poner en práctica de manera continua a lo largo del día, por lo que no disponen de un horario determinado.

## 6. CONCLUSIONES

Este Trabajo Fin de Grado partió del deseo de profundizar en la dimensión corporal de la enseñanza e implementar estrategias que permitiesen a los futuros docentes desarrollar la conciencia corporal con el objetivo de aumentar la calidad de la enseñanza. Igualmente, desde este humilde trabajo se ha querido dar a conocer la importancia del cuerpo y la corporeidad del maestro, mostrando con ello la necesidad de formar a los futuros docentes conscientes de su propio cuerpo y el de los demás, tanto como de las capacidades expresivas y comunicativas del mismo. Se ha pretendido vincular la conciencia corporal con la salud de los maestros, destacando la importancia de lo corporal dentro y fuera de la escuela. Puesto que los seres humanos somos cuerpo y los docentes no somos la excepción, el cuerpo no es algo que se quede colgado en el perchero al entrar al aula (Albarrán Herrero, 2016).

Pensando en la formación continua que es la profesión docente y con la necesidad de profundizar en la dimensión corporal de la docencia, a la hora de realizar este trabajo se propuso indagar y presentar varias técnicas o estrategias con las que trabajar la conciencia y la expresión corporal, y que tuviesen un impacto positivo en la salud y bienestar físico, mental y emocional del docente. Una vez se hubo llevado a cabo la investigación pertinente, se seleccionaron diferentes prácticas desde diversos ámbitos, cuyo hábito era susceptible de combinarse con las otras, resultaba beneficioso para trabajar uno o más aspectos corporales como docente y cuya incorporación al día a día no suponía de un gran cambio en la rutina, pero si una mejora considerable en cuanto a conciencia, expresión y bienestar corporal se refiere.

Con ello, en el apartado de la propuesta, se llevó a cabo una pequeña reflexión sobre cada una de las técnicas propuestas, el tiempo diario y semanal necesario para cada una y la capacidad de llevarla a cabo en el caso personal. Una vez expuestas todas las prácticas, a través de una tabla se presentó una propuesta de programación semanal teniendo como base el horario laboral de un docente, en la que se incluyen todas las prácticas presentadas a lo largo del trabajo. Esta programación semanal es una propuesta sobre la que guiarse y

seguir trabajando, según la capacidad del día y el momento, presentándose no como un horario obligatorio sino como una orientación con la que guiarse hasta conseguir la rutina en la práctica de las diversas actividades propuestas.

A la hora de redactar el trabajo, las principales dificultades con las que me encontré fueron, por una parte, como pasa siempre, encontrar bibliografía de calidad de libre acceso sobre la que sustentar las ideas a defender y, por otra parte, clarificar la dirección del trabajo en sí. Tal y como se ha podido ver se trata de un TFG atípico puesto que no se centra en el alumnado, sino que torna la visión a la figura del maestro. De igual manera, al no encontrarme simultáneamente realizando el prácticum en un centro educativo, no he podido llevar a cabo la propuesta tal y como se presenta, o proponérsela a otros docentes, por lo que el trabajo no consta de una evaluación de resultados obtenidos, más que los propios. Esta falta de producto se ha intentado paliar con una mayor investigación y una parte teórica mejor fundamentada, apoyándome en las ideas contrastadas de diversos autores.

Dentro de la corporeidad del docente queda mucho por decir, lo que la convierte en un tema susceptible de seguir profundizando en toda su amplitud. A lo largo de este documento TFG se han mencionado temas que darían lugar a trabajos de investigación completos, como en el caso de la relación de la expresión corporal con lo emocional, la relación de la conciencia corporal con la salud del docente, el desgaste corporal que supone la enseñanza, el aprendizaje de técnicas de expresión oral y salud vocal orientada a los docentes o la influencia del *mindfulness* en maestros de primaria, entre otras. Es, por lo tanto, posible seguir profundizando en la corporeidad de docente, buscando una formación continua del profesorado y estudiantes de formación inicial en lo corporal.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Agudo Villarejo, C.M., Cachón Zagalaz, J., Pérez Navío, E. & Lara Sánchez, A.J. (2024). Beneficios del yoga para la educación postural: propuesta de programa de intervención para educación primaria. *Retos*, (56), 265-270. <https://acortar.link/zja9aD>
- Albarrán Herrero, A (2016). El diario corporal docente: Una herramienta de reflexión, autoconocimiento y mejora en la formación inicial del profesorado de Educación Física. [Trabajo Fin de Grado sin publicar]. Universidad de Valladolid
- Alonso Puig, M. (2019). *Cómo entrenar la mente con el Mindfulness*. YouTube UNIR La Universidad en Internet. <https://acortar.link/Pkmqwj>
- Alonso Puig, M. (2023). *Meditación Mindfulness*. YouTube Mario Alonso Puig Oficial. <https://acortar.link/lhyBvV>
- Andrey Bernate, J. & Alfaro Urtatiz, M.E. (2021). La expresión corporal como fenómeno dialógico desde la Corporeidad. *Edusol*, 21(76), 58-69. <https://goo.su/U1w2w>
- Aparicio Herguedas, J.L., Fraile Aranda, A., Romero Martín, M.R. & Asún Dieste, S. (2020), La comunicación no verbal en la formación del profesorado de educación física: Dificultades y limitaciones experimentadas. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 34(95), 155-174. <https://acortar.link/tZtAmf>
- Arboleda Gómez, R. (1997). Cuerpo y pedagogía. *Educación Física y deporte*, 19 (2), 83-91. <https://acortar.link/y2wEye>
- Arguedas Quesada, C. (2004). La expresión corporal y la transversalidad como un eje metodológico construido a partir de la expresión artística. *Revista Educación* 28(1), 123-131. <https://acortar.link/umzfLS>
- Ayala Rengifo, M.L., Noreña Noreña, N.M. & Sanabria Tovar, M. (2015). El cuerpo: un saber pedagógico pendiente. *Revista Tesis Psicológica*, 10(2), 174-188. <https://acortar.link/VEQ5eA>

Bernate, J. & Fonseca, I. (2022). Formación de la corporeidad hacia un Desarrollo Integral. *Retos*, (43), 634-642. <https://acortar.link/5IpKxH>

Carnero Sierra, S. & Pérez de Amézaga A.M. (2019). La expresión corporal como forma de comunicación esencial. *Holos*, (5),1-13. <https://acortar.link/aE9W0x>

Centeno Martín, J. (2001). La conciencia corporal como eje fundamental en la educación vocal. *Eufonía: Didáctica de la música*, (23), 7-18.

Dyck Estigarribia, D.V. (2023). La conciencia corporal como método de autoconocimiento a través de la Expresión Corporal. Propuesta Didáctica diseñada para 3º de Educación Primaria. [Sin publicar Trabajo Fin de Grado] Universidad de Valladolid. ítem:<https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62551>

Fuente Torre, L. & de la Herrán Gascón, A. (2021). Yoga y formación del profesorado. *Revista Iberoamericana de Educación*, 85, 73-94. <https://acortar.link/I2hb7c>

Gassull, C., Godall, P. & Martorell, M. (2000). La educación de la voz y la salud vocal en la formación de los maestros. *Revista de la Lista Electrónica Europea de Música en la Educación*, (5), 1-5. <https://acortar.link/QX0208>

Gastulo Morante, M.E. & Cervera Santiago, J.L. (2017). Conciencia corporal en el proceso de la formación profesional. *Cuidado y Salud/KAWSAYNINCHIS*, 3(1) 296-302. <https://acortar.link/LBGOeW>

Gonzalez Calvo, G. & Martínez Álvarez, L. (2018). Los Diarios Corporales Docentes como Instrumentos de Reflexión y de Evaluación Formativa en el Prácticum de Formación Inicial del Profesorado. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 44(2), 185-204. <https://acortar.link/doO5eg>

Hudson, D.M (director), Monetti, E., Smith, S. & Alvi, S. (Productores). (2015) The Superhuman World of Win Hof: The Iceman [Documental; video online]. VICE. <https://youtu.be/soHwRkIkTHA?si=tfJOr3duP96hltLv>

Jiménez Callejas, R.M. (2011). Como mantener una salud e higiene vocal en buen estado, para mantener nuestra capacidad comunicativa, libre de alteraciones. *Revista Digital para profesionales de la enseñanza*, (13), 1-8. <https://acortar.link/xBwWYy>

Junta de Andalucía (Ed.) (2011). *Promoción de la salud en personas con trastorno mental grave: análisis de situaciones y recomendaciones sobre alimentación equilibrada y actividad física. Anexo 12. Ejercicios de respiración*. Consejería de Salud. <https://acortar.link/PgvI3q>

Lacerda, D. (2015). 2100 Asanas. The complete Yoga poses. *Black Dog & Leventhal Publishers*. <https://acortar.link/5qhwNO>

Lan, X. (2025, March 14). *Mindfulness* para principiantes. Aclarando dudas frecuentes. *Xuan, Lan Yoga*. <https://acortar.link/P2LW9K>

Lan, X. (s.f). Posturas de Yoga. *Xuan Lan Yoga*. <https://acortar.link/OVziIV>

Lan, X. (2024, September 5). ¿Quién fue Patanjali y qué son los yoga sutras de Patanjali? *Xuan Lan Yoga*. <https://acortar.link/OBOJOz>

Lan, X. (2023, October 28). Yoga para principiantes en casa: todo lo que necesitas saber. *Xuan Lan Yoga*. <https://acortar.link/3EG4ym>

Larrea Estefanía, O. (2013). Guía práctica para el cuidado y la optimización de la voz del docente. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 19(especial marzo), 271-279). <https://acortar.link/Q910MW>

Lienres, L. (s.f). 100 posturas de yoga: Todos los niveles, de principiantes a avanzados. *TC. The Class Yoga*. <https://acortar.link/ZZfnvJ>

Lienres, L. (s.f). Guía yoga: qué es yoga, tipos, posturas, beneficios, clases. *TC. The Class Yoga*. <https://acortar.link/bp3npR>

Lienres, L. (s.f). Yoga para principiantes: Empezar a hacer yoga. *TC. The Class Yoga*. <https://acortar.link/gGkJIp>

Lowen, A. (S.f). Respiración, Sentimiento y Movimiento. *TEAB Taller de Estudios y Análisis Bioenergéticos*. <https://acortar.link/L0suyt>

Mabel Labiano, L. (1996). La técnica de la respiración. Aportes psicoterapéuticos. *Salud Mental*, 19 (4), 31-35.

Martínez Álvarez, L. (2013). El tratamiento de lo corporal en la formación inicial del profesorado. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 78(27,3), 161-175. <https://acortar.link/kJkbT4>

Martínez Alvarez, L. y González Calvo, G. (2016). Docentes de carne y hueso: Enseñar con cuerpo. *ÁGORA para la educación física y el deporte*, 18(3), 259-275. <https://acortar.link/TFGiis>

Martínez Huertas, S. (2020). El yoga como herramienta para el desarrollo de la conciencia corporal y emocional. *E-Motion, Revista de Educación, motricidad e Investigación*, (15), 31-46. <https://acortar.link/IjexN0>

Mirta Gabriela, V (2018). Enfermedades que padecen, a través de su desempeño profesional, los profesores de Educación Física de Salta capital. Universidad Católica de Salta. Escuela Universitaria de Educación Física. <https://acortar.link/y3Xwr5>

Monetti, E. M. (2021). Enseñar y aprender en la virtualidad: un relato autoetnográfico sobre el lugar del cuerpo en los nuevos espacios educativos. *El cardo*, (17), 25-40. <https://acortar.link/TVYbB7>

Muñoz Hernández, M.P., Caballero Ospino, Y.E., Vidal Jiménez, W.L. & Vargas García, M.A. (2020). Prevención de Alteraciones Vocales con Ejercicios de Tubos de Resonancia en un Grupo de Docentes. *Revista Areté*, 20(2), 35-41. <https://acortar.link/NBLebM>

Neil, S. & Castell, C. (2005). La expresión no verbal en el profesorado. Recursos Octaedro

Nike Deporte y Actividades (2021, September 23). 9 posturas de yoga para aliviar la tensión. *Nike*. <https://acortar.link/ZShqH2>

Oblitas Guadalupe, L.A., Anicama Gómez, J., Calderón, R., Ferrel, R., León Jacobus, A. & Ortiz, A.L. (2018) *Mindfulness, qigong y su impacto en la salud*. *Persona*, 21(2), pág 79-98. <https://acortar.link/t7ybl5>

Plan Sancho, S. & Carles Úbeda, M.J. (2020). *Mindfulness centrado en la respiración atenta. Nivel I*. YouTube Hospital La Fe .Valencia. <https://acortar.link/NASvMv>

Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Madrid: Desclée de Brouwer.

Quezada Berumen, L.C., González Ramírez, M.T., Cebolla Martí, A., Soler Ribaudi, J. & Garcia Campayo, J. (2014). Conciencia corporal y *Mindfulness*: Validación de la versión española de la escala de conexión corporal (SBC). *Actas Españolas de Psiquiatría*, 42(2), 57-67. <https://goo.su/YA7zaoU>

Ramos Monsivais, C.L., Castañón Vargas, M., Almendra Andrade, Y. & Monge Vázquez, L. (2024). ¿Puede el Minsdfulness reducir el burnout en los docentes? *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), pág 42-55. <https://acortar.link/r1173z>

Real Academia Española (s.f). *Cuerpo*. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 6 de febrero de 2025, de <https://dle.rae.es/cuerpo>

Real Academia Española (s.f). *Voz*. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 20 de mayo de 2025, de <https://dle.rae.es/voz>

Rodríguez-Aceituno, P. F., Oviedo-Silva, F. D., Sánchez-Saavedra, N. M., Amarguerrero, S. B. (2024). Ampliando horizontes: La Dimensión Corporal como Medio Expresivo e Interactivo en la Formación Docente Inicial. *Revista Ciencias de la Actividad Física UCM*, 25(2), 1-17. <https://doi.org/10.29035/rcaf.25.2.11>

Rodríguez Jiménez, R.M., Caja López, M Del Mar., Garcia Parra, P., Velasco Quintana, P.J. & Terrón Lopez, M.J. (2013). Inteligencia Emocional y Comunicación: la conciencia corporal como recurso. *Revista de Docencia Universitaria*, 11(1), 213-241. <https://acortar.link/d0uCdw>

Rodríguez Zapata, M. & Luis Pascual, J.C. (2019). *Mindfulness, bienestar y salud*.

RIECS, 4(S1), pág 1-3. <https://acortar.link/NpvNKh>

Scharagrodsky, P. (s.d, circa 2007). El cuerpo en la escuela. *Cuadernillo de Explora. Las ciencias en el mundo contemporáneo*. Ministerio de Educación: Buenos Aires. <https://acortar.link/E6KW4x>

Silva Pissarra, C. & Rosado Boleto, A. (2018). Efeitos psicossociais do Yoga: ouvir as vozes de professores de Yoga portugueses experientes. *Caderno de Psicologia del Deporte*, 19(1), 121-146. <https://acortar.link/cCAe7F>

Stokoe, P. (2017). *Expresión Corporal. Guía didáctica para el docente*. Melos Ediciones Musicales S.A.

Tourn Travers, J. (2020). Los cuerpos enseñantes en el aula de filosofía. *Ciencias Sociales y Educación*, 9(17), 95-115. <https://acortar.link/i2Us2v>

Vaca Escribano, M. J., & Varela Ferreras, M. S. (2006). ¡Estoy dentro de mi cuerpo! El ámbito corporal en la educación y su tratamiento. *Cuadernos de Pedagogía*, 353, 26–28.

Villalba Labrador, R. (2019). Aproximaciones al estudio del cuerpo del docente. *Lúdica Pedagógica*, (29), 11-22. <https://acortar.link/hImsgm>

## 8. ANEXOS

### Anexo 1. Posturas que favorecen la respiración profunda

A la hora de respirar debemos prestar atención a nuestra postura corporal, puesto que podemos estar dificultando inconscientemente la expansión de los pulmones y con ello la calidad de nuestra respiración. Como docentes o futuros docentes, es importante tener una buena postura que no solo facilite la acción de respirar, sino que nos prevenga de dolencias y deformaciones propias de una mala postura fruto del cansancio.

A continuación, se expone como asegurarse una buena postura para la respiración tanto estando de pies como sentados, por ser estas las situaciones corporales más repetidas como docentes, además de la posición de tumbado por ser esta igualmente común.

#### *De pie:*

Es importante mantener una buena postura que facilite la respiración. Para ello es fundamental tener la espalda recta, lo cual lograremos al empujar las caderas ligeramente hacia atrás y “sacando pecho” rotando los hombros hacia atrás a la vez que levantamos la cabeza, acercando las escápulas (omoplatos) entre sí. Igual de fundamental es tener una correcta base que nos sustente, por lo que los pies deberán apoyar toda la planta en el suelo y las piernas estar con una apertura natural (o anchura de los hombros), evitando cruzar o cerrar las piernas, así como separarlas demasiado.

**Figura 1. Postura de respiración en bipedestación**



Fuente: Creación propia con imágenes disponibles en Canva.

### ***Sentado:***

Similar a la vista estando de pie. Se vuelven a repetir aspectos como la espalda recta, la cabeza erguida mirando al frente y los pies debidamente apoyados en el suelo, con una flexión de rodillas de 90ª si la altura del asiento lo permite. De esta manera, evitaremos sobrecargas en la zona baja de la espalda o turbaciones en la postura que puedan influir en la movilidad del diafragma (por ejemplo, las piernas levantadas comprimen el vientre y las piernas cruzadas desnivelan la columna).

**Figura 2. Postura de respiración sentado**



Fuente: Creación propia con imágenes disponibles en Canva.

### ***Tumbado:***

Para facilitar la respiración estando tumbados, es importante colocarse boca arriba en una postura relajada. En este caso, las piernas pueden estar completamente estiradas o parcialmente flexionadas para una mayor comodidad. Para ayudarnos con la respiración colocaremos las manos sobre el vientre como se muestra en la imagen, haciendo subir nuestras manos con cada inspiración y bajándolas con cada espiración.

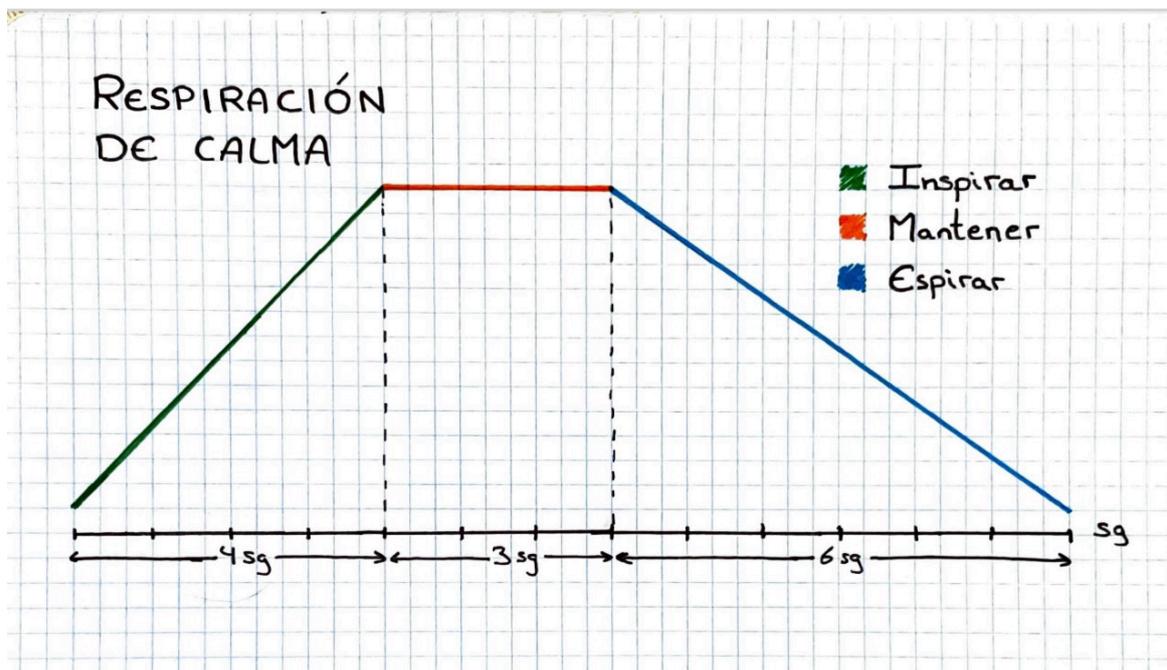
**Figura 3. Postura de respiración Decúbito supino**



Fuente: Creación propia a partir de imágenes disponibles en Canva.

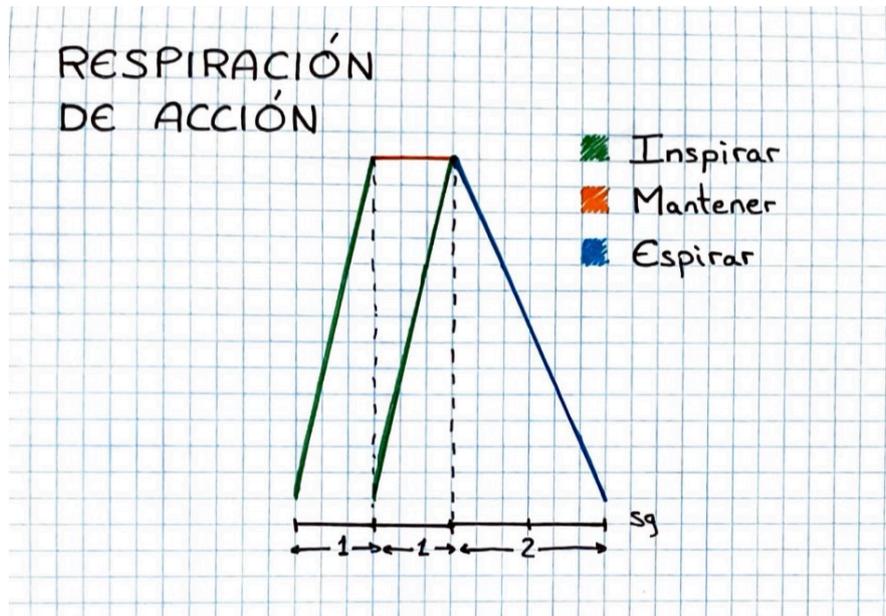
**Anexo 2. Ejemplo de respiración profunda y respiración superficial**

**Figura 4. Respiración en calma**



Nota: creación propia

Figura 5. Respiración de acción



Nota: creación propia

### Anexo 3. Las ocho etapas del yoga propuestas por Patanjali

Figura 6. Las ocho etapas de Yoga Sutra



Fuente: Creación propia a partir de imágenes disponibles en Canva.

## Anexo 4. Asanas para principiantes

Figura 7. Asanas



Fuente: Creación propia a partir de imágenes disponibles en Canva.

## **Anexo 5. Práctica de *Mindfulness***

Para empezar a meditar es importante tomar una postura cómoda y relajada, sentados o tumbados con la espalda recta ofreciendo un pequeño punto de tensión que evite que nos relajemos demasiado (Lan, 2025), sin cruzar los brazos o cerrar las manos, cada uno siempre según sus capacidades y preferencias. Se trata de relajarse y reconectar con uno mismo, no de hacerse daño. Sabiendo esto es importante mantener la misma postura durante todo el tiempo que dure la práctica, evitando encorvar la espalda o mover las extremidades, algo fácil en teoría, pero mucho más difícil cuando se retira al cerebro los estímulos habituales.

A continuación, cerraremos los ojos lentamente, centrándonos en sentir las sensaciones que recorren nuestro cuerpo, sin valorarlas o juzgarlas, únicamente experimentando las sensaciones, tomando consciencia de nuestro cuerpo. Para facilitar este paso, podemos dirigir la atención de manera enfocada a las diferentes partes de nuestro cuerpo (pies, piernas, muslos, caderas, espalda, vientre, pecho, manos, antebrazos, brazos, cuellos y cabeza), prestando atención a nuestro cuerpo y a los puntos de tensión, soltándolos en la medida de lo posible (Plan Sancho & Carles Úbeda, 2020; Alonso Puig, 2023).

Llegados a este punto es fácil que aparezca algún pensamiento y nos distraiga, al fin y al cabo, nos pasamos todo el día pensando. Debemos entender que es normal, entenderlo como parte del proceso, no sentirnos mal por ello y tranquilidad, suavidad y firmeza volver a centrar la atención en las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. “Es un estar aquí y ahora en contacto íntimo con las sensaciones de nuestro cuerpo” (Alonso Puig, 2023, 5’58”).

Poco a poco trasladaremos nuestra atención a la respiración, el movimiento de nuestro pecho al inspirar y al espirar, siendo conscientes de la entrada y la salida del aire, centrando nuestra atención en el punto en el que sintamos más intensamente nuestra respiración. Continuaremos así, relajando más y más el cuerpo, tranquilizando nuestra mente y reduciendo la “reactividad” fruto directo de la mente nerviosa que rumia y agita (Alonso Puig, 2023). A medida que nuestra mente se relaja y nuestra reactividad

desaparece comenzamos a notarnos más activos, con energía renovada, más felices y vivos. Siendo entonces el momento en el que nos encontramos a nosotros mismos, nuestra más honesta y sincera forma de ser. Sin juzgarla ni negarla, tan solo contemplando nuestro ser a través de nuestra respiración y nuestro cuerpo.

A la hora de finalizar realizaremos unas pocas respiraciones profundas (dos, tres, cuatro), moveremos poco a poco las puntas de los dedos siguiendo con un leve movimiento de los hombros y así, poco a poco, abriremos los ojos hasta volver a la realidad exterior sin prisa ni angustia, terminando lentamente la sesión (Alonso Puig, 2023).

Para resumir, se trata de adoptar una postura cómoda (pero con algo de tensión), cerrar los ojos, centrarnos en las sensaciones físicas de nuestro cuerpo, centrarnos en la respiración, observar sin juzgar nuestro interior, inspirar profundamente un par de veces, ir moviendo poco a poco las manos y brazos y finalmente abrir los ojos.

## Anexo 6. Hábitos de higiene vocal

TABLA2. Hábitos de higiene vocal			
			
Calentar la voz antes del ejercicio	Reducir el tiempo de locución	Ser sensible a la fatiga vocal	Controlar la voz desde la zona baja del abdomen (diafragma)
			
Descansar la voz al terminar la jornada	Cuidar la voz en espacios con ruido	Evitar ambientes con humo, polvo o aire acondicionado	Usar ropa cómoda y holgada
			
Hidratar la laringe (con agua)	Evitar bebidas alcohólicas y con cafeína (deshidratan)	Mantener una correcta postura al hablar	Acudir a revisiones periódicas

Nota: creada con Canva a partir de las publicaciones de Centeno Martín (2000), Larrea Estefanía (2013), Gassull, Godall y Martorell (2000), Muñoz Hernández *et al* (2020) y Jiménez Callejas (2011).