

## **Educación Física: una vía para el autoconocimiento**

Glòria Rovira Bahillo<sup>1</sup>

### **Resumen**

Este artículo destaca el valor de la educación física y más concretamente de las prácticas motrices introyectivas en la formación inicial y permanente de los docentes; su papel en el desarrollo personal y social en el proceso de autoconocimiento.

Los contextos críticos pueden ser un agente estresante y cuando la respuesta orgánica, fisiológica, psicológica de estrés se prolonga en el tiempo se convierte en un estado patológico de pérdida del equilibrio y la calma; situación preocupante vinculada actualmente al desempeño de la labor docente.

### **Palabras clave**

Educación física, prácticas motrices introyectivas, autoconocimiento, estrés.

### **El contexto como agente estresante**

Numerosos estudios muestran las evidencias sobre el malestar docente, tanto en España como en Argentina (Unesco, 2005). El cansancio emocional entre el profesorado o el síndrome de desgaste personal es ya una realidad más que constatada, se trata de una patología propia del siglo XXI, que ha llevado por

---

<sup>1</sup> EUSES, Universidad de Girona

consenso a todos los sindicatos en España a considerar desde 2006 el *burnout* como un accidente laboral propio de la profesión docente (Tifner, Martín, Albanesi de Nasetta y Bortoli, 2006:280).

Según un estudio de 2003 realizado por la Federación Española de Trabajadores de la Enseñanza (FETE-UGT), más de la mitad de los docentes con dolencias reconoce que sus problemas de salud están directamente relacionados con el desempeño de la profesión. Y se considera a los docentes un colectivo vulnerable. Del mismo modo que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Internacional del Trabajo (OIT) advierten que la profesión docente es una profesión de riesgo, tal y como los bomberos, policías o reporteros de guerra, entre otras (Bisquerra, 2008).

La situación económica actual en España no ayuda. En nuestro país están habiendo algunas medidas anticrisis polémicas y desafortunadas, especialmente en salud y educación: los recortes presupuestarios o el aumento de horas lectivas del profesorado. La escuela tiene un importante valor social, y lo que se consigue con estas medidas es un profesorado cansado e insatisfecho haciendo más trabajo; cuando se empeora y deteriora el contexto educativo aumenta el número de abandonos, el fracaso escolar, lo que aumenta el riesgo de pobreza, de desempleo y de quedar marginado socialmente.

Recortar gastos de los centros, suprimir aulas de acogida, reducir servicios educativos (por ejemplo, la formación) y profesorado, aumentar alumnos por aula, aumentar horas lectivas al profesorado, amortizar jubilaciones, etcétera. Seguramente hará reducir el gasto, pero también tendrá consecuencias nefastas a medio y largo plazo. Porque si no se invierte en educación no se

invierte en el sistema social, donde la educación es uno de los pilares básicos del futuro. Justo en este momento sería uno de los capítulos donde invertir para ver los frutos de aquí a unos años (Imbernón, 2011).

Asimismo en el estudio realizado por la Unesco (2005) en Argentina se destacaba que la salud en el trabajo de los docentes es un tema que empezó a generar interés desde mediados de los ochenta. El estudio apunta ideas como:

- La profesión docente es sinónimo de pobreza, los salarios son bajos y muy dispares según las provincias.
- En la crisis económica de 2001 se tomaron medidas de recortes aumentando el descontento y malestar entre el profesorado.
- Existe un elevado número de personas sin escolarizar.
- Hay violencia dentro de las familias, pobreza, agresiones.
- El profesorado siente que se alarga su jornada laboral trabajando en casa y añadiendo el esfuerzo al trabajo doméstico.
- La docencia implica exigencias ergonómicas: estar de pie la mayor parte de la jornada, posturas inadecuadas, forzar la voz.
- Las demandas del alumnado hacia los docentes son exigentes.
- Falta el apoyo institucional.
- El profesorado percibe que desempeña un importante papel social pero consideran que tienen muy poco reconocimiento.
- Los principales malestares que sufren los docentes son: dolor de espalda, angustia, dificultad para concentrarse e insomnio.

El estudio concluye dando cuenta que el malestar docente influye en el aprendizaje de los estudiantes; los docentes argentinos afirmaron que cuando se sienten mal se ven afectadas sus relaciones con los alumnos y alumnas, se alteran con mayor facilidad, menos rendimiento en su trabajo, el clima del aula empeora, los aprendizajes se ven afectados.

Las consecuencias del malestar docente, sea en el país que sea, se hacen patentes en la conducta, y algunos indicadores son:

- La sensación de no dar más, el desgaste emocional.
- El enfriamiento de las relaciones personales: ser frío, hostil, cínico con los demás. Se deteriora la relación con el alumnado.
- Crece el desinterés laboral y el absentismo.
- El malestar afecta al resto de relaciones sociales y familiares.

Por ello podemos considerar el contexto educativo como un agente estresante. Un agente estresante es todo aquello que rompe el equilibrio alostático de nuestro cuerpo y la respuesta de estrés es el intento del cuerpo para restablecer el equilibrio perdido (Sapolsky, 2008). Ante una herida, hambre, exceso de frío o un accidente, se activa la misma respuesta de estrés: los músculos trabajan activamente y consumen energía; esta es una adaptación eficaz, permite la supervivencia, pero cuando se mantiene durante un tiempo demasiado largo empezamos a debilitarnos, enfermamos.

Además “la respuesta de estrés se puede poner en marcha no sólo frente a una lesión física o psicológica, sino también ante su expectativa. Precisamente es ese carácter general de la respuesta de estrés lo más sorprendente: un sistema fisiológico que se activa no sólo con todo tipo de desastres físicos, sino con el mero hecho de pensar en ellos” (Sapolsky, 2008:28-29), algo que suele ser muy característico en la sociedad actual, vivir atrapados por los pensamientos, en una actividad constante de la mente, sin descanso.

Ante esta circunstancia puede esperarse que el contexto cambie y se vuelva más favorable a uno mismo, pero no hay que olvidar que es preciso que hagamos un trabajo personal para adaptarnos a los contextos adversos. En

este sentido la educación física puede contribuir a desarrollar competencias, habilidades, capacidades personales y sociales que faciliten esta adaptación y autorregulación.

Por tanto desde la universidad, en la formación inicial de los docentes, tenemos la responsabilidad de proponer experiencias pedagógicas que apunten hacia el desarrollo de estas competencias. Más allá de los conocimientos objetuales, de una materia u otra, nos referimos al desarrollo personal, al proceso de autoconocimiento como un pilar básico en la formación de los docentes, como condición sine qua non.

### **Educación física y autoconocimiento**

En este contexto la educación física nos ofrece respuestas concretas. Tenemos evidencias suficientes sobre los efectos positivos de la práctica motriz consciente y regular en el bienestar personal (Kabat-Zinn, 2004; Lagardera, 2007; Lantieri, 2009; López, 2010; Rovira, 2010). Por esto considero necesario y pertinente proponer este tipo de conocimientos prácticos en la formación universitaria de los futuros docentes a través de la práctica de situaciones motrices introyectivas.

Las situaciones motrices introyectivas se caracterizan por “la puesta en práctica de una motricidad consciente, es decir, buscar el autoconocimiento, el dominio corporal o el equilibrio psicosomático a partir de la acción motriz introyectiva” (Lagardera y Lavega, 2003:128). Prácticas como el yoga, el tai-qi o el qi-gong, la eutonía, la antigimnasia, la microgimnasia o el stretching global activo, entre otras.

Si profundizamos en la naturaleza de las situaciones motrices introyectivas a partir de los procesos desencadenados en su práctica podemos afirmar que:

- **Amplían la conciencia de sí**

La práctica motriz introyectiva nos ayuda a estar implicados totalmente en las acciones motrices que realizamos, entregados con plena conciencia a lo que nos ocurre en este preciso instante, inmersos en el aquí y ahora; se trata de una conciencia unitaria, donde mente y cuerpo no están dissociados. Cuando prestamos atención al cuerpo físico ampliamos el conocimiento que tenemos de él, es un conocimiento sensitivo, vivencial, que se refiere a sentir mis brazos, la posibilidad de moverlos voluntariamente, de controlar su estado tónico. Sentir su presencia, no imaginar, ni pensar en el brazo, sino hacerse cargo de su volumen, de su densidad, de su textura, de su peso, de su interior, de su exterior, de su palpitar vital, en suma, saber discriminar mediante la atención la vida de ese miembro y de cualquier otro órgano o parte del propio cuerpo.

- **Focalizan la atención perceptiva**

La práctica motriz consciente y regular nos permite alcanzar claridad en la percepción, se trata de una educación de los sentidos, tanto los externos (exterocepción) como los internos (interocepción y la propiocepción); aprendemos a dirigir la atención de forma selectiva a cada rincón de la realidad sintiente, a la respiración, a los músculos, órganos, huesos, a la mirada, las palpitaciones, en definitiva, aprendemos a sentir, nos convertimos en personas más permeables a las sensaciones que recibimos y percibimos con mayor nitidez.

- **Hacen conscientes los automatismos comportamentales**

A través de la práctica motriz introyectiva nos damos cuenta de ciertos automatismos que generan malestar: la respiración bloqueada, una postura que provoca dolor constante o los pensamientos obsesivos. Con el tiempo adquirimos hábitos comportamentales que se activan de forma inconsciente y que a veces suponen formas lesivas de actuar; gracias a la práctica motriz consciente nos damos cuenta de estas formas de actuar y aprendemos a modificarlas en busca del equilibrio y bienestar.

Entonces desarrollamos recursos para autorregularnos ante las situaciones críticas, aprendemos a identificar los estados de tensión y a reconocer respuestas de alarma y, lo más importante, es que desarrollamos recursos para actuar en consecuencia; podemos comprobar que nos sentimos angustiados y desbloquear el diafragma mediante un automasaje y la respiración consciente, ajustar la postura en un momento de agotamiento o estirarnos cuando llevamos una hora sentados trabajando; son maneras tan sencillas como eficaces de mantener nuestro estado de equilibrio y bienestar.

➤ **Desarrollan la empatía sensitiva**

La práctica motriz introyectiva nos hace estar más receptivos tanto hacia lo que ocurre en nuestro interior como fuera, cuando estamos con los demás podemos establecer una comunicación motriz que nos hace sintonizar. Porque percibimos nuestras sensaciones pero al mismo tiempo sentimos cómo se siente la otra persona, qué necesita, y a esto le llamamos empatía sensitiva, esta capacidad tan humana que nos hace sintonizar con los demás a través del contacto o la proximidad corporal.

En definitiva estas prácticas motrices invitan a parar, escuchar y comprobar cómo te sientes, por eso aceptamos llamarlas prácticas de autoconocimiento.

Prestarnos atención como proceso sensitivo, no a través de una introspección intelectual, sino sentirnos vivencialmente, sin abstracciones.

### **Las prácticas motrices introyectivas en la formación del profesorado**

Como ya se ha dicho, muchas investigaciones muestran los efectos de la práctica motriz consciente sobre el bienestar y equilibrio personales; en la investigación de tesis doctoral La conciencia sensitiva en la formación del docente (Rovira, 2010) se planteó como objeto de estudio: *conocer las vivencias de los estudiantes suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas.*

En este caso los participantes de la investigación fueron estudiantes de primer curso de Magisterio de Educación Infantil, en la Universidad de Zaragoza (España) que realizaron una experiencia pedagógica basada en la práctica de situaciones motrices introyectivas, dado el efecto que estas tienen en el desarrollo personal y social de los futuros docentes.

### **Metodología**

Se utilizó el diario de prácticas de los estudiantes como instrumento de recogida de datos, un instrumento tan sencillo como efectivo, en el que plasman su singularidad los estudiantes. Sus relatos evocan las vivencias suscitadas en la experiencia práctica y esto permite entrar en su subjetividad, en la parte oculta de la conducta motriz (Parlebas, 2001).

La naturaleza del objetivo ha implicó un enfoque fenomenológico e interpretativo (Lagardera, 2002; Martínez, 1989). Al tratarse de una fenomenología de las impresiones suscitadas por la práctica de situaciones motrices, resultó absolutamente pertinente el modelo teórico de la praxiología motriz de Pierre Parlebas.

Este proceder metodológico parte del análisis estructural de las prácticas motrices introyectivas programadas, puesto que son estos escenarios prácticos los que hacen emerger entre los estudiantes conductas motrices muy diversas; las vivencias de los estudiantes remiten a la impronta de una experiencia motriz, al significado que para cada uno de ellos tiene la práctica de los ejercicios didácticos programados, lo que implica que se puede vincular directamente la percepción subjetiva del participante con los rasgos de la lógica interna de la situación motriz practicada.

Por consiguiente, esta investigación ha constatado que toda práctica motriz es susceptible de poder concebirse como un sistema praxiológico, lo que ha permitido elaborar un sistema de categorías *ad hoc* (Krippendorff, 1997) deduciendo como dimensiones de análisis los componentes de este sistema: los participantes, el espacio, el tiempo y el material, y definir los indicadores correspondientes a partir de la descripción de las relaciones intrasistémicas existentes entre los componentes del sistema praxiológico, es decir, de la lógica interna de cada uno de los ejercicios didácticos propuestos (*Fig.1*).

Dominios de acción	Componentes del sistema	Descripción de la lógica interna
--------------------	-------------------------	----------------------------------

motriz: <b>CATEGORÍAS</b>	praxiológico: <b>DIMENSIONES</b>	de las situaciones motrices introyectivas programadas: <b>INDICADORES</b>
SITUACIONES PSICOMOTRICES INTROYECTIVAS EN COMOTRICIDAD	PARTICIPANTE	La comunicación con uno mismo
	ESPACIO	La postura de pie
		La postura sedente
		La postura de decúbito supino
	TIEMPO	La duración
		La cadencia
	MATERIAL	La manipulación
SITUACIONES SOCIOCOMOTRICES INTROYECTIVAS DE COOPERACIÓN	PARTICIPANTE	La comunicación motriz en el rol activo
		La comunicación motriz en el rol pasivo
		La comunicación motriz en el rol único

	ESPACIO	La toma de decisiones en el rol activo
		La postura de pie en el rol pasivo
		La postura sedente en el rol pasivo
		La postura de decúbito supino en el rol pasivo
		La postura sentada en el rol único

Figura 1. Sistema de categorías con el que se codifican los diarios de prácticas de los estudiantes para analizar sus vivencias.

Al categorizar y codificar de este modo los discursos ha sido posible describir de forma inductiva una serie de unidades de análisis que identifican las vivencias acerca de los logros y las dificultades que emergen en la práctica e interpretarlas después en el contexto educativo en el que tienen sentido.

El análisis e interpretación de las vivencias ha permitido identificar tres fases o etapas en el itinerario pedagógico seguido por los estudiantes, que ilustran el impacto que ha tenido en los alumnos y alumnas de primero de magisterio de educación infantil la práctica de situaciones motrices introyectivas.

Sus relatos muestran como en la primera etapa: la de las dificultades iniciales, lo más difícil en la iniciación a las prácticas motrices introyectivas es dirigir la atención hacia sí mismos, hacia las acciones motrices realizadas. La extrañeza delante la novedad de los ejercicios propuestos hace que se desencadenen una serie de sentimientos de vergüenza, timidez, pudor (*Fig.2*):

*Con la respiración china me ha costado meterme en el papel de pensar que estaba sola, porque no podía evitar abrir los ojos y cuando veía a mis compañeros que se reían me entraba la risa a mí también (Leonor).*



Figura 2. Ejercicio de respiración china.

Y es que la comotricidad en este caso es un factor que origina dispersión entre los estudiantes, especialmente en aquellos ejercicios que se realizan en la postura de pie, donde los participantes sienten la necesidad de mirar a los demás y al mismo tiempo se sienten observados.

En cambio, en los ejercicios que se realizan tumbados en el suelo o en las situaciones estáticas como permanecer de pie o sentados, el principal obstáculo para la atención es la propia agitación interna, los propios pensamientos:

*Cuando respirábamos de las distintas formas, me ha dado pie a pensar que tengo que hacer muchos trabajos y estudiar mucho por ello me he sentido agobiada (Brígida).*

Emergen entonces, los pensamientos sobre los problemas, el trabajo, las tensiones, de modo que no pueden relajarse.

Sus testimonios también muestran las dificultades para gozar de la práctica, cuando en los ejercicios más dinámicos y de estiramientos, experimentan dolor o incomodidad, hecho que ilustra las consecuencias negativas de la desconexión sensitiva aprendida culturalmente, de la falta de práctica consciente.

En los ejercicios de cooperación motriz las dificultades aparecen delante la inseguridad en las propias acciones motrices, la novedad de los ejercicios hace que en algunos momentos no sepan como actuar y que se sientan desorientados o con el miedo de hacer daño a los demás, o por la incomodidad de las posturas escogidas (Fig.3).

*La otra actividad, la de sentir al compañero, en este caso compañera, me dio muchísima vergüenza aunque fuese mi amiga porque esta actividad requería mucho contacto, mucha sensibilidad, mucha atención... (Lidia).*



Figura 3. Ejercicio para sentir la respiración de la compañera.

Es decir, una interacción motriz emocionalmente intensa a la que no están acostumbrados los estudiantes y por eso aparecen algunas reacciones adversas entre los participantes.

Ahora bien, con la práctica es posible superar las dificultades iniciales. Es cuando podemos identificar la segunda etapa: la iniciación a la autorregulación.

Cuando esto ocurre, los estudiantes descubren aspectos de ellos en los que antes no reparaban, aumentan sus sensaciones, se intensifica la sensibilidad perceptiva.

Empiezan a tomar consciencia de algunos automatismos comportamentales que los llevan a experimentar dolor o malestar, como el bloqueo respiratorio o las posturas lesivas.

*Personalmente esta sesión me sirvió de gran ayuda para darme cuenta que me estoy fastidiando las vértebras, ya que no me sentaba bien para nada (Mario).*

Y lo más importante es que empiezan a darse cuenta que mediante la práctica motriz consciente pueden mitigar o disolver su sensación de malestar, recuperando el equilibrio psicósomático que tantas veces puede verse alterado, por tanto, empiezan a dar muestras de una importante competencia de autorregulación.

*Ha sido una sensación relajante y curiosa que me ha permitido liberar todo el estrés que contenía dentro y con el que he entrado al comienzo de la clase. Una vez finalizado, me sentía llena de energía y totalmente renovada, como si realmente con cada espiración hubiera expulsado todo “lo malo” (Patricia).*

Momento en el que pueden sentir calma y dejar de actuar con prisas:

*Me ha gustado mucho. He aprendido posturas nuevas y armónicas para mi cuerpo. Soy muy nerviosa y cambio de postura muy rápidamente porque me canso enseguida. Con estos ejercicios he sido capaz de aguantar en una postura concreta todo el tiempo necesario, sin prisas (Isabel).*



Figura 4. Mantener la postura sedente.

También informan como la cooperación motriz introyectiva y el uso de objetos facilita la atención hacia uno mismo y ayuda a disolver las tensiones, confirmándose que son un recurso pedagógico muy válido en la iniciación a la introyección motriz.

Y por último, la tercera etapa llamada de conciencia sensitiva, es cuando los participantes consiguen gozar de las prácticas motrices realizadas, son

plenamente conscientes de sus sensaciones y están presentes en el aquí y ahora de la acción motriz realizada.

Es un estado en el que cuerpo y mente actúan unidos, el participante se sumerge en la práctica motriz, se fusiona en la propia experiencia, está presente en cada respiración, en el latido de su corazón, en su piel, es cuando afirman:

*Estás ahí y tan sólo ahí, no piensas en nada más, ni escuchas nada más, tan sólo a tu interior y a tu respiración (Martina).*

Momento en el que se relativiza el tiempo, cuando el participante actúa sin prisas y cuando es común que aparezca un sentimiento de plenitud y felicidad:

*Me he sentido tranquila, feliz, no pensaba más que en la forma en que entraba el aire en mi cuerpo, y producía que este se expandiera (Margarita).*

En este estado los participantes sienten empatía porque la introyección motriz les permite estar abiertos hacia fuera y hacia dentro, permeables, experimentando entonces el contacto con los otros como una experiencia óptima de bienestar, pura empatía sensitiva.

*Cuando hemos puesto las manos a nuestros compañeros...Al ponerlas yo, he descubierto algo nuevo. Sabía que el tacto era importante pero nunca había hecho una actividad de sentir a alguien de este modo, alguien que casi ni conocemos parece muy cercano humanamente (Lucía).*



Figura 5. Ejercicio de mirada atenta y serena.

Llegar a sentirse plenamente es sin lugar a dudas la principal finalidad, pero también la más difícil de conseguir, requiere entonces de práctica motriz consciente y regular para abrirse a la introyección motriz, a esta facultad de autoconocimiento.

### **A modo de conclusión**

En esta búsqueda del desarrollo y bienestar personal, en el proceso de autoconocimiento, todos ganamos, no se trata de una finalidad individualista, sino de contribuir a una mejora social desde el equilibrio y armonía personales.

De manera que practicar el bienestar, aprender a relajarnos y autorregularnos es algo básico en nuestra vida personal y profesional, un requerimiento de la profesión docente; y la práctica de situaciones motrices introyectivas resulta una vía práctica pertinente para tal finalidad. A mi modo de ver queda justificada su inclusión en los programas de formación inicial y permanente para docentes, porque más allá del uso abusivo de la razón, los procesos vivenciales, prácticos, motrices constituyen una valiosa vía de enseñanza y aprendizaje.

Dada la responsabilidad social de la universidad en la formación inicial de los docentes y a tenor de la complejidad y exigencia del contexto educativo, las personas que nos dedicamos a la formación de profesorado tenemos el compromiso de plantear estrategias que garanticen la adquisición de competencias personales y recursos que permitan a los docentes ejercer su profesión sin el perjuicio de su bienestar.

## **Bibliografía**

Asensio, J. M., García, J., Núñez y Larrosa, J. (Coord.). (2006). *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Barcelona: Ariel.

Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.

Imbernón, F. (2011). Pan para hoy, hambre para mañana. *El País*

[http://politica.elpais.com/politica/2011/08/31/actualidad/1314825035\\_722791.html](http://politica.elpais.com/politica/2011/08/31/actualidad/1314825035_722791.html)

Kabat-Zinn, J. (2004). [Vivir con plenitud las crisis: cómo utilizar la sabiduría del cuerpo y de la mente para afrontar el estrés, el dolor y la enfermedad.](#) Barcelona: Kairós.

Krippendorff, K. (1997). *Metodología de análisis de contenido: teoría y práctica*. Barcelona: Paidós.

Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar: las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Lleida: Universidad de Lleida.

Lagardera, F. y Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Lantieri, L. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar.

López, L. (2010). *Disseny i desenvolupament d'un programa de relaxació vivencial aplicada a l'aula*. [Tesis doctoral]. Barcelona: Universidad de Barcelona.

<http://hdl.handle.net/10803/2364>

Martínez, M. (1989). *Comportamiento humano: Nuevos métodos de investigación*. México: Trillas.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, Deporte y Sociedad. Léxico de Praxiología Motriz*. Barcelona: Paidotribo.

Rovira, G. (2010). *La conciencia sensitiva en la formación del maestro. Estudio de casos: las vivencias suscitadas en la práctica de situaciones motrices introyectivas* [Tesis doctoral] Lleida: Universitat de Lleida.  
<http://hdl.handle.net/10803/8204>

Sapolsky, R.M. (2008). *¿Por qué las cebras no tienen úlcera? La guía del estrés*. Madrid: Alianza.

Tifner, S., Martín, P., Albanesi de Nasetta, S. y Bortoli, M. (2006). Bournout en el colectivo docente. *Studium. Revista de Humanidades*, 12, 279-291.

Unesco (2005). *Condiciones de trabajo y salud docente. Estudio de casos en Argentina, Chile, Ecuador, México, Perú y Uruguay*. Santiago de Chile: Oficina Regional de Educación para América Latina y el Caribe.

XIV Seminario Internacional y II Latinoamericano de Praxiología Motriz: Educación Física y contextos críticos  
Departamento de Educación Física  
Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación  
Universidad Nacional de La Plata