



Trabajo de final de grado. 4º CURSO 2º SEMESTRE

# Pedagogía de las conductas motrices. Asociación Ejercicio y Bienestar

Alumno: Toni Izquierdo Penacho

Tutor/a: Jordi Ticó Camí

Lleida, 8 de Junio del 2018

## **Agradecimientos**

Quiero expresar mi especial agradecimiento a todos los socios de Ejercicio y Bienestar por confiar en mí para poder compartir juntos las sesiones y para dejarme aprender de ellos, al equipo docente por hacer que me sintiera como uno de ellos y por compartir sus experiencias en la sala como docentes y alumnos, y especialmente al Dr. Francisco Lagardera Otero por transmitirme su pasión por la educación física y darme un empujón estratosférico hacia mi vida profesional.

Fuera de la asociación me gustaría dar las gracias a las correcciones y al apoyo de mi tutor Jordi Ticó, disponible en cada consulta que le he querido hacer.

A mi madre, que si no hubiera tenido fuerzas suficientes para haber superado todas sus adversidades, nunca se hubiera escrito este documento.

Finalmente a Txell, mi pareja por sacar tiempo de donde no lo había y animarme a seguir a pesar de todos los contratiempos que han ido apareciendo durante el curso, escuchándome cada noche y rebajando toda la tensión que iba acumulando día a día.

## **Declaración de autoría del Trabajo de Fin de Grado**

Yo, Toni Izquierdo Penacho, con documento de identificación 47416098-B, y estudiante del Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte del INEFC de Lleida, en relación con el Trabajo de Fin de Grado presentado para su defensa y evaluación en el curso 2017-2018, declaro que asumo la originalidad de dicho trabajo, entendida en el sentido de que no ha utilizado fuentes sin citarlas debidamente.

Lleida, 25 de mayo de 2018

Fdo.:



## Resumen

Un jugador de pádel, cuando realiza un remate, no solamente contrae sus músculos y moviliza sus articulaciones, sino que también utiliza su carácter, su identidad y en definitiva su modo de ser, de esta forma el comportamiento motor observable y el significado que ha tenido para el ejecutante representan la conducta motriz. Para educarla, los profesionales de la actividad física, tenemos que centrar la acción educativa en la persona.

A través de este trabajo se pretende explorar la pedagogía de las conductas motrices utilizada en la sala de la asociación Ejercicio y Bienestar de Barbastro, donde se realiza ejercicio físico de carácter sostenible de tipo introyectivo, es decir, donde cada alumno realiza las actividades poniendo el foco en su propio cuerpo. También se pretende aportar herramientas para facilitar la interpretación de las conductas motrices de los practicantes por parte del técnico responsable y mejorar su intervención.

Este estudio se ha realizado mediante un diario de campo donde se registraban las sesiones, comprendidas entre el 29 de noviembre de 2017 y el 21 de marzo de 2018, teniendo en cuenta mi observación. También he planteado una discusión en grupo para obtener información de las experiencias vividas por los docentes de la asociación.

Mediante el análisis del diario de campo se han extraído diversas temáticas para preparar la discusión entre docentes, obteniendo algunos de los aspectos relevantes sobre la pedagogía de las conductas motrices utilizada en las sesiones.

Una de las principales conclusiones es que el docente debe observar pacientemente a cada alumno de forma holística, para interpretar su conducta motriz, aprendiendo cada día de él para adquirir experiencia y tener más claros los indicios que lo informen sobre sus adaptaciones en la situación motriz propuesta, interviniendo posteriormente de forma óptima y procurando que cada practicante, en su proceso introyectivo, pueda escuchar su cuerpo teniendo como base la respiración consciente, para explorar y aumentar el conocimiento de su motricidad.

Frente a la importancia de la optimización de las conductas motrices introyectivas en todos los ámbitos de la actividad física, sería interesante realizar nuevas investigaciones en relación a los diferentes ámbitos para aportar herramientas a los profesionales que favorezcan tanto la interpretación, como la intervención para guiar a cada uno de sus practicantes.

*Palabras clave:* conducta motriz, introyección, exploración motriz, ejercicio físico sostenible



## Resum

Un jugador de pàdel, quan realitza un remat, no solament contrau els seus músculs i mobilitza les seves articulacions, sinó que també utilitza el seu caràcter, la seva identitat i en definitiva la seva forma de ser, d'aquesta forma el comportament motor observable i el significat que ha tingut per al executant representen la conducta motriu. Per educar-la, els professionals de l'activitat física, hem de centrar l'acció educativa en la persona.

A través d'aquest treball es pretén explorar la pedagogia de les conductes motrius utilitzada a la sala de l'associació Ejercicio y Bienestar de Barbastro, on es realitza exercici físic de caràcter sostenible de tipus introjectiu, es a dir, on cada alumne realitza les activitats posant el focus al seu propi cos. També es pretén aportar eines per facilitar la interpretació de les conductes motrius dels practicants per part del tècnic responsable i millorar la seva intervenció.

Aquest estudi s'ha realitzat mitjançant un diari de camp on es registraven les sessions, compreses entre el 29 de novembre de 2017 i el 21 de març de 2018, tenint en compte la meua observació i també plantejant una discussió en grup per obtenir informació de les experiències viscudes per els docents de l'associació.

Mitjançant l'anàlisi del diari de camp s'han extret diverses temàtiques per preparar la discussió entre docents, obtenint alguns dels aspectes rellevants sobre la pedagogia de les conductes motrius utilitzada a les sessions.

Una de les principals conclusions és que el docent ha d'observar pacientment a cada alumne de forma holística, per interpretar la seva conducta motriu, aprenent cada dia d'ell per adquirir experiència i tenir més clars els indicis que l'informin sobre les seves adaptacions a la situació motriu proposada, intervenint posteriorment de forma òptima i procurant que cada practicant, en el seu procés introjectiu, pugui escoltar el seu cos tenint com a base la respiració conscient, per explorar i augmentar el coneixement de la seva motricitat.

Enfront de la importància de l'optimització de les conductes motrius introjectives en tots els àmbits de l'activitat física, seria interessant realitzar noves investigacions en relació als diferents àmbits per aportar eines als professionals que afavoreixin tant la interpretació, com la intervenció per guiar cadascun dels seus practicants.

*Paraules clau:* conducta motriu, introjecció, exploració motriu, exercici físic sostenible

## Abstract

A paddle player, when performing a smash, not only contracts his muscles and mobilizes his joints, but also uses his character, his identity and in short his nature, in this way the observable motor behaviour and the meaning it has had for the executor represent motor conduct. To educate it, physical activity professionals have to focus the educational action on the person.

This work has aim to explore the pedagogy of motor conducts used in the room of the association Ejercicio y Bienestar of Barbastro, where it is performed a physical sustainable exercise in an introjective way, that is to say, where each student realise the activities focusing on their own body. It is also desired to provide tools to facilitate the interpretation of the motor conducts of the practitioners by the responsible technician and improve his intervention.

This study has been carried out through a field diary where the sessions are registered, from November 29<sup>th</sup>, 2017 to March 21<sup>st</sup>, 2018, taking into account my observations and also proposing a group discussion to obtain experiences' information lived by the teachers of the association.

Through the analysis of the field diary various topics have been extracted to prepare the discussion among teachers, obtaining some of the relevant aspects on the pedagogy of the motor conducts used in the sessions.

One of the main conclusions is that the teacher must patiently observe each student in a holistic way, to interpret his motor conduct, learning each day from him to gain experience and have more clear the clues that inform about his adaptations in the motor situation proposed, intervening later optimally to enable that each practitioner, in his introjective process, can listen to his body based on conscious breathing, to explore and increase the knowledge of his motricity.

In front of the importance of optimizing introjective motor conducts in all areas of physical activity, it would be interesting to conduct new researches in relation to different issues to provide professionals with tools that favor both interpretation and intervention to guide each one of its practitioners.

*Keywords:* motor conduct, introjection, motor exploration, sustainable physical exercise



## Sumario

0. Introducción .....	8
1. Contextualización.....	9
1.1. La conducta motriz .....	9
1.2. Las conductas motrices introyectivas .....	10
1.3. Pedagogía de las conductas motrices .....	10
1.4. Pedagogía de las conductas motrices en la introyección .....	12
1.5. Asociación Ejercicio y Bienestar .....	13
2. Metodología .....	19
1.6. Diario de campo.....	19
1.7. Discusión entre docentes .....	19
3. Resultados .....	21
1.8. Diario de campo.....	21
1.9. Discusión de grupo entre docentes .....	27
4. Discusión.....	29
1.10. Sentirse, centrado y de forma consciente .....	29
1.11. Exploración motriz, espontánea, libre y creativa .....	30
1.12. La comunicación bidireccional docente-alumno.....	30
1.13. Observación sistemática de los alumnos e interpretación de las conductas motrices	32
1.14. Educar las conductas motrices introyectivas en diferentes ámbitos .....	33
5. Conclusiones .....	35
6. Referencias Bibliográficas .....	36

## Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Logotipo de Ejercicio y Bienestar .....	13
Ilustración 2. Alumna desanudándose .....	15
Ilustración 3. Respiraciones Ying grupales .....	15
Ilustración 4. Postura fetal .....	16
Ilustración 5. Limpieza abdominal .....	16
Ilustración 6. Desanudamiento tónico .....	16
Ilustración 7. Respiraciones Yang grupales .....	16
Ilustración 8. Masaje con pelota de pinchos.....	17
Ilustración 9. Alineación del espinazo.....	17
Ilustración 10. Estimulación visual .....	18
Ilustración 11. Carrera Zen.....	18



## 0. Introducción

El pasado octubre, me fue concedida una beca para poder realizar mis prácticas y mi trabajo final de grado, en la asociación Ejercicio y Bienestar de Barbastro, junto a un equipo de cinco docentes. En esta entidad realizan sesiones de ejercicio físico sostenible a través de la pedagogía de las conductas motrices.

Desde el inicio decidí presentar mi solicitud para la beca, debido a la intención de dirigir mi vida profesional hacía la enseñanza de la educación física.

Por este motivo decidí plantearme como primer objetivo de mi trabajo final de grado, conocer la pedagogía de las conductas motrices, utilizada en las sesiones de ejercicio físico sostenible que se realizan en la asociación Ejercicio y Bienestar. Además, como segundo objetivo quiero aportar un conjunto de recursos que puedan ayudarme y puedan ayudar a otros profesionales a educar las conductas motrices.

Este objetivo lo he intentado lograr a través de una investigación, dividida en dos fases, una recogida de datos a través del diario de campo que he ido registrando durante el desarrollo de las sesiones y con una discusión en grupo final entre cuatro docentes de la asociación.

Anteriormente a toda la recogida de datos para poder registrar diario de campo, plantear la discusión y poder centrarme en los aspectos más relevantes, he indagado en la literatura científica en busca de conocimientos teóricos sobre la pedagogía de las conductas motrices y más concretamente sobre las conductas motrices introyectivas.

Antes de entrar en el documento, quiero apuntar que parte de la contextualización está extraída de un análisis exhaustivo de algunos apartados del blog de la asociación (<https://ejercicioybienestar.wordpress.com/>), para poder conocer y describir el funcionamiento, la historia y las actividades que se realizan en Ejercicio y Bienestar.

## 1. Contextualización

### 1.1. La conducta motriz

Según Parlebas (2001), el término movimiento es inadecuado en educación física, ya que tiene en cuenta el producto pero no el agente productor, respondiendo este concepto al desplazamiento que se observa de un cuerpo desde fuera. Durante una clase de educación física, en un partido de baloncesto o jugando al balón prisionero el desarrollo no se repite nunca, sean los mismos participantes, la misma actividad, el mismo material.... De allí viene la necesidad de poner sobre la mesa el concepto de conducta motriz que es *“la organización significativa de las acciones y reacciones de una persona que actúa, la pertinencia de cuya expresión es de naturaleza motriz”* (Parlebas, 2001, p. 85) entendiendo por significativo, no solamente el comportamiento observable motor, sino también añadiendo el significado vivencial de cada participante que acompaña a esa manifestación, poniendo un ejemplo muy claro en el rostro de un jugador de pádel durante un remate de una pelota que se acerca alta y floja cerca de la red. El comportamiento motor se obtendría mediante la observación directa de su postura, la colocación de sus pies, el agarre de su raqueta, la flexión de codo y muchos otros indicadores que podrían ser registrados por una cámara, pero aún nos faltaría información, el significado de su vivencia asociado al remate, cómo su rostro mirando la pelota con los ojos brillando, interpretado por cada uno a su manera, pero haciendo único a ese jugador en ese instante. Esta conducta motriz es la forma en que cada persona se manifiesta motrizmente, sumando a su genética la información introducida en cada historia personal (Lagardera & Lavega, 2003), convirtiendo la acción motriz en personal y única. Haciéndolo a través de acciones motrices que son el proceso de realización de estas, bien sean de una o más personas en una situación motriz determinada (Parlebas, 2001), distinguiendo claramente la acción motriz de otras acciones que no tienen la misma naturaleza, caracterizada por utilizar la motricidad con un fin motor a diferencia de acciones que utilizan la motricidad con un objetivo no motor (Lagardera & Lavega, 2003), como en el caso de jugar un partido de baloncesto que tendría un objetivo o fin motor a diferencia de fregar el suelo que sí que utiliza la motricidad, pero con un objetivo no motor.

Las conductas motrices se pueden catalogar según la lógica interna de la que provenga y las reglas propias de la práctica motriz planteada en ajustadas, desajustadas o perversas (Lagardera & Lavega, 2004). Las perversas son aquellas *“que no se corresponden con las reglas del juego o con las consignas introducidas”* (Lagardera & Lavega, 2004, p. 233), las desajustadas se desvían de la lógica interna que se plantea y finalmente las conductas motrices ajustadas son aquellas que se orientan a la lógica interna de la situación motriz planteada, siendo conductas óptimas. Como trataremos más adelante, introduciéndonos en la pedagogía de las conductas motrices se observará como las conductas motrices desajustadas pueden estar en una vía de optimización y como las ajustadas son las óptimas que se buscaran en relación a cada tarea planteada. Sean ajustadas, desajustadas o perversas cada conducta motriz está dentro de una situación motriz, que está compuesta por *“elementos objetivos y subjetivos que caracterizan la acción motriz de una o más personas que, en un medio físico determinado, realizan una tarea motriz.”* (Parlebas, 2001, p. 422). La diferencia entre los elementos objetivos y subjetivos es que los primeros forman parte directamente de la tarea, como el espacio o el material y los subjetivos tienen relación directa con el devenir de la conducta motriz que se da en cada momento.

### 1.2. Las conductas motrices introyectivas

Entre la infinidad de acciones motrices existen las introyectivas, que son *“aquellas acciones que bajo la apariencia de inmovilidad, como el caso de una postura o de un ejercicio respiratorio consciente, están produciendo en el ejecutante una apertura de su consciencia corporal, como consecuencia de la atención prestada a los efectos desencadenados en su organismo por dicha acción”* (Lagardera & Lavega, 2003, p. 53) y que corresponden a una situación motriz donde domina la psicomotricidad, poniendo atención hacia uno mismo, hacia las sensaciones del propio organismo y que por lo tanto también se denominan introyectivas y que a través de los estudios praxiológicos, Lagardera y Lavega (2003) clasifican dentro de los sistemas praxiológicos psicomotores introyectivos por sus rasgos en la puesta en práctica de una motricidad consciente. Aunque no corresponda en su totalidad a situaciones psicomotrices, como recoge Lagardera (2007) dentro de las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de Lleida, ya que muchas veces se daban situaciones cooperativas y por lo tanto situaciones sociomotrices, siendo el fin introyectivo, con plena atención hacia uno mismo, pero con la acción solidaria entre compañeros para optimizar la conducta motriz de cada alumno, como por ejemplo en una tarea donde un alumno se coloca en decúbito supino y dos alumnos más le manipulan las diferentes extremidades para que pueda poner atención en las sensaciones que fluyen por sus zonas articulares. De la misma forma que se ha definido anteriormente, estas acciones motrices introyectivas son la representación de las conductas motrices introyectivas que emergen de cada persona que las realiza.

Para poder optimizar estas conductas introyectivas el alumno tiene que focalizar su mente en la respiración: *“El sujeto comienza por decir en su interior: “Al inhalar sé que estoy inhalando, al exhalar sé que estoy exhalando”, lo que quiere decir que se concentra en la entrada y salida del aire del cuerpo, Observo la entrada del aire, observo la salida del aire. Soy consciente de que respiro”* (Montero, 2016, p. 67)

*“Los animales y las plantas sienten, puesto que en la medida que un estímulo (frío, calor, luz, viento, agua...) les hace llegar su influencia, su tono vital se modifica. Pero la existencia humana sobrepasa el mero sentir. En los humanos el sentir no es una mera reacción al estímulo, sino que somos capaces de inteligir, es decir, podemos asociar la reacción vital al estímulo que la ha provocado”* (Lagardera & Lavega, 2004, p. 235)

De esta manera esta exclusividad hace imperativo en todo ser humano optimizar su proceso introyectivo de autoconocimiento para comprender de forma profunda su motricidad en el presente.

Añadiendo a la exclusividad de la introyección como seres humanos, las conductas motrices como elemento exclusivo de los profesionales de la educación física. En el apartado que viene a continuación se profundizará en la pedagogía de las conductas motrices, a través de diferentes autores.

### 1.3. Pedagogía de las conductas motrices

Del mismo modo que al inicio de la contextualización, cabe señalar de nuevo que la educación física actual se sigue basando en el movimiento humano, dando importancia a la acción motriz que se producirá, en vez de fijar más su atención en la persona y centrándose en el resultado (Masciano, B., Masciano, A., & Lagardera, 2016). Como viene haciendo desde un punto de vista general la sociedad en todos sus aspectos, con la

premisa de poner el foco en los resultados, en quién tiene más dinero, quién gana el campeonato, los títulos académicos que has obtenido...

Partiendo de esta base la pedagogía de las conductas motrices pretende “*colocar a la persona como el objeto central de la acción educativa*” (A. J. Masciano & Lagardera, 2014, p. 34), haciendo por lógica que cada profesional de la educación física tenga que centrarse en cada uno de sus alumnos, porque es sabido que la conducta motriz es única y personal, dejando atrás en el tiempo la repetición de diferentes gestos deportivos orientados al aprendizaje de una habilidad y mostrando cada alumno en su intervención motriz de forma unitaria, la dimensión cognitiva, afectiva y relacional (Lagardera & Lavega, 2004). Pero, sin olvidar que esta acción educativa gira alrededor de otra realidad interconectada al alumno, el sistema (Lavega, 2018). I aunque muchos autores se hayan esforzado en dar el foco a la persona en la disciplina de la educación física, su pedagogía sigue aferrada a las habilidades y a las destrezas (B. Masciano et al., 2016).

Lagardera y Lavega (2004) a través de su experiencia en las “*prácticas introyectivas*” realizadas durante cuatro cursos, elaboraron cinco aspectos que debería tener el pedagogo para hacer posible la aplicación de la pedagogía de las conductas motrices:

*“ a) Convertirse en un observador paciente y sistemático de las conductas de cada uno de los alumnos. Lo que es factible de modo sencillo confeccionando una ficha de registro individualizada de cada uno de ellos.*

*b) Tener claramente definidos los objetivos pedagógicos que se pretendan alcanzar en el proceso de optimización que se va a emprender.*

*c) Conocer los fundamentos de la praxiología motriz para obrar de modo coherente, seleccionando aquellas situaciones motrices para la acción pedagógica, que teórica y previamente analizadas, se sabe que desencadenarán secuencias de acciones motrices que interesa promover en el proyecto pedagógico.*

*d) Confeccionar un catálogo de conductas motrices operativo en el que figuren las conductas esperadas en el proyecto pedagógico como óptimas, así como las conductas en tránsito hacia la optimización, las consideradas desviadas e incluso aquellas catalogadas como perversas que hayan podido observarse.*

*e) Aplicar la acción pedagógica de modo congruente al proponer en cada caso y para cada grupo de alumnos, las situaciones pedagógicas que provoquen la mejora y optimización de las conductas de los alumnos. El profesor de educación física ya no grita, ni recomienda, sino que propone ejercicios y situaciones que, previamente, hacen emerger las conductas motrices que interesan a un proyecto pedagógico concreto.”* (Lagardera & Lavega, 2004, p. 230)

De esta forma cada uno de los profesionales de la educación física será participe en el ciclo de cambio continuo que tenga cada uno de sus alumnos, observando indirectamente las conductas motrices que emergen de cada alumno y modificando las diferentes situaciones motrices para optimizar sus conductas hacia las ajustadas en relación al proyecto pedagógico, utilizando los recursos y herramientas que hemos visto como las fichas de registro o la catalogación propia de estas, que juntamente con la propia experiencia facilitaran la aplicación de la pedagogía de las conductas motrices. También hay que resaltar, como bien dicen las pautas anteriores, la importancia que tiene en el docente, los conocimientos sobre la praxiología motriz, ya que como aparece



anteriormente el ser, al manifestarse motrizmente, depende también de un sistema para que emerjan sus conductas motrices.

#### 1.4. Pedagogía de las conductas motrices en la introyección

Esta misma mañana al terminar de ducharme, me he quedado mirando la ducha, he observado cómo caían las gotas y me he preguntado, ¿Por qué sigue cayendo agua si ya he cerrado el paso del agua? He seguido pensando hasta llegar a la conclusión de que el agua que quedaba restante en el circuito iba cayendo gota a gota hasta parar. Esto me ha hecho pensar en que es necesario llegar a tener recursos para, después de observar al alumno mientras realiza sus prácticas introyectivas, poder interpretar sus conductas motrices y poder llegar al significado real de esa persona, de la misma forma que observando la ducha en su globalidad he podido interpretar según mi experiencia el significado de lo que ocurría. No quiero decir que el funcionamiento de la ducha sea como el de la conducta motriz, ya que esta es única de cada alumno, pero sí que quiero resaltar el símil en la necesidad de encontrar como docentes recursos que ayuden a interpretar aquello que observamos. Por este motivo y teniendo claras las diferentes pautas anteriores de cómo aplicar la pedagogía de las conductas motrices, quiero aportar a través de las experiencias recogidas en la literatura científica herramientas para generar en los alumnos una *“apertura de la conciencia corporal”* (Lagardera & Lavega, 2003, p. 53).

*“La conducta motriz introyectiva puede ser interpretada y catalogada a partir de la observación exterior y de la narración del protagonista, la confluencia de ambas versiones es la única capaz de elaborar un diagnóstico fiable”* (Lagardera, 2007, p. 164). Esta afirmación nos aproxima a un recurso muy valioso que es la propia exteriorización del alumno, para poder interpretar el significado de la conducta motriz que emerge de su ser.

Alberto Masciano a través de su experiencia con el método Movitransfer, que es un método que utiliza la motricidad a la vida transferible a través de la pedagogía de las conductas motrices, afirma sobre la necesidad de un ambiente de tranquilidad emocional para permitir ser libres a las personas, con el objetivo de que los alumnos centren su atención en las situaciones planteadas y siendo insistente en que perciban su propio cuerpo en actitud estática y dinámica, sin dar consignas de cómo realizar las acciones motrices. De este modo cada alumno podrá desarraigarse de los patrones motrices que le impiden experimentar y mostrar su propio desarrollo motor (A. J. Masciano & Lagardera, 2011). Dando al docente a la vez la capacidad de interpretar a sus alumnos.

Un aspecto importante a tratar es el uso de inhibidores a estímulos externos, para ayudar a centrar la atención en uno mismo como el caso de las *“prácticas motrices introyectivas”* en el INEFC de Lleida, donde se usaba durante las primeras sesiones una venda para los ojos, para evitar la dispersión mental y que según la mayoría de las opiniones de los participantes les ayudaba a adquirir confianza y a actuar con fluidez y gozo (Lagardera, 2007). En estas mismas prácticas Lagardera (2007) afirma que contrastan entre situaciones de intensa agitación energética, seguidas de otras donde existe quietud o lentitud, para así ayudar a los alumnos a centrar su atención en su propio cuerpo.

En relación al punto d), que corresponde a la catalogación de las conductas motrices de los cinco aspectos que tendría que tener un pedagogo en aplicar la pedagogía de las conductas motrices, Lagardera (2007), nos aporta las tres perspectivas que utiliza para catalogar y describir las conductas que emergen de sus estudiantes. Utiliza la explicación teórica de los rasgos de la conducta, que es elaborada desde la perspectiva del profesor

en relación a los efectos pedagógicos deseados. Otra perspectiva es la descripción de los observadores externos. I finalmente también complementa la descripción y catalogación con los testimonios propios de los alumnos. Así cataloga las conductas según cada objetivo pedagógico, en conductas óptimas, aproximación a la conducta y desajustes o desviaciones de la conducta óptima.

A partir de la explicación de los diferentes conceptos estudiados por la praxiología y que giran alrededor de la conducta motriz única de cada individuo, concretando en primer plano con las conductas motrices introyectivas y examinando diversas pautas en su pedagogía a través de las experiencias pedagógicas de diferentes autores, a continuación situaré el contexto de la asociación donde he realizado mi investigación, su funcionamiento y las actividades que realizan, todo a través de la información obtenida a través del análisis exhaustivo del blog de la asociación complementado con algunos autores (<https://ejercicioybienestar.wordpress.com/>).

### 1.5. Asociación Ejercicio y Bienestar

Ejercicio y bienestar es una asociación sin ánimo de lucro creada en el año 2008. Esta asociación tiene como objetivo la divulgación de la práctica sistemática de ejercicio físico sostenible, concepto del que hablaremos posteriormente.

Actualmente la asociación está comprendida por 31 socios, que realizan las diferentes sesiones las mañanas del martes, miércoles y jueves de 7:45 a 8:45 y de 9 a 10. También realizan una sesión los miércoles por la tarde de 19:30 a 20:30. Estos asociados pueden asistir a todas las sesiones semanales, siempre que la clase a la que vayan no esté llena. Las sesiones se llevan a cabo en las instalaciones deportivas del Patronato Municipal de Deportes de Barbastro y se realizan de Septiembre a Junio.

Dentro de los asociados existe un equipo docente, que voluntariamente realiza sesiones a los alumnos en algunas ocasiones. También existe una presidenta, una secretaria y una tesorera, estos roles son ejecutados por socios del grupo y se deciden en asamblea, como en el caso de la última que se celebró el 25 de octubre de 2017. Estas asambleas se producen anualmente des de 2008.

La asociación está representada por el logotipo que se observa a continuación, representando gráficamente las ideas de la asociación.

El círculo verde irregular está relacionado con lo natural, de ahí se entiende el ejercicio físico sostenible cómo necesidad vital del ser humano. El círculo es irregular como la vida misma, con subidas y bajadas.

La palabra ejercicio sobresale del círculo verde, significado que tiene del salir de la naturaleza hacia la cultura física.



*Ilustración 1. Logotipo de Ejercicio y Bienestar*  
(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

Las marcas azules del círculo representan la biosfera y más concretamente el oxígeno vital en nuestra vida. La línea de abajo representa la respiración baja, la central representa la respiración media y finalmente la línea de arriba define la respiración alta.

Respiraciones que se experimentan día a día en las sesiones a través de las respiraciones ying y las respiraciones yang en grupo.

Finalmente está la palabra bienestar que aumenta de izquierda a derecha, con la intención de representar el aumento de este con el paso de la práctica que únicamente termina con el final de nuestro ciclo vital.

#### *Actividades realizadas en la asociación*

En las sesiones de la asociación se realiza la denominada gimnasia de la felicidad, que consiste en un conjunto sistemático de ejercicios de carácter sostenible. La ejercitación física sostenible es considerada como una necesidad vital, del mismo modo que respirar o comer, con el objetivo de obtener un bienestar en la persona que lo practique y de un modo equilibrado y ajustado a las características y a las necesidades de ella (Lagardera, 2009).

Las actividades que se realizan en la asociación se ven plasmadas en unas fichas con acceso abierto en el blog, a través de las cuales las personas pueden entrenarse con responsabilidad libremente. Los contenidos de las fichas ya existían hace más de tres mil años, en diferentes culturas como en el antiguo Egipto o Mesopotamia, como también en autores más contemporáneos como Françoise Mézières, que trabaja la cinesiterapia a través de la participación de la persona afectada, consciente (Denys-Struyf, 2004), Ida P. Rolf, descubridora del rolfing, que es un método que defiende la integración estructural, donde se corrigen las posturas propias erróneas estableciendo una armonía entre los diferentes segmentos (Rolf, 1989), Louis Ehrenfried, Mathias Alexander, Gerda Alexander, con el concepto de “eutonía”, que define como la tonicidad armoniosamente equilibrada y que a diferencia de eficaces métodos de relajación, este concepto tiene a parte la intención de obtener individualmente el tono adecuado en todas las situaciones de la vida (Alexander, 1983). También Moshe Feldenkrais, con sus ejercicios para el desarrollo personal a través de la autoconciencia por el movimiento, en que indica que la autoimagen del ser humano se condiciona por la herencia, que no es modificable, por la educación que viene impuesta y finalmente por la autoeducación, factor que en cierto grado está en nuestras manos. También indica que es más útil la corrección sistemática de la imagen, que no la corrección de acciones aisladas (Feldenkrais, 1980). Philippe Souchart con su método de Reeducción Postural Global (Souchart, 2006). Seguidamente también han aparecido más actuales como la Microgimnasia de Antoni Munné, donde el autor se define como un restaurador del cuerpo con la intención de devolver las formas naturales al ser, sin enseñar, educar, instruir, ni dar consejos, sino a través de la experimentación (Munné, 2002), también el método Columna Vitae de Mario Fiore, el método Cuerpo y Consciencia de Georges Courchinoux, el método Pilates de Joseph Pilates o el método Movitransfer de Alberto Masciano, que como hemos repasado anteriormente utiliza la pedagogía de las conductas motrices en sus sesiones para trabajar la motricidad transferible a la vida cotidiana.

Des de la asociación y mediante su blog se recomienda la práctica de este ejercicio físico sostenible cada día o al menos en tres ocasiones a la semana durante cuarenta y cinco minutos.

Estas fichas están programadas mediante el orden de las estaciones del año, a través de las recomendaciones de la medicina china y que también aplica Georges Courchinoux en Cuerpo y Consciencia.

En todas las fichas hay contenidos que se repiten, que más adelante estarán desarrollados, después también hay contenidos propios que se repiten en todas las fichas de cada estación. I de forma más específica hay ejercicios que únicamente están incorporados en cada ficha semanal sin repetirse entre ellos.

*Ejercicios comunes en la mayoría de las sesiones*

Desanudarse libremente desde la postura yacente en el suelo y finalizar en postura bípeda



*Ilustración 2. Alumna desanudándose*

Desde el suelo sobre una superficie no blanda, prestar atención a la respiración. Se toma el tiempo que se necesitas y sin hablar se pregunta al cuerpo como está. Desplazando muy lentamente los dedos de los pies y las manos, sin repetir acciones motrices habituales y dejando que tu cuerpo te guie. Abrir y activar las articulaciones. Manteniéndose quieto, alargando la exhalación durante 15 segundos mientras se estira un grupo muscular.

*“Desanudarse constituye una práctica psicomotriz de carácter introyectivo que pretende la activación consciente y centrada de la persona para iniciar cualquier práctica motriz”* (Lagardera & Masciano, 2016, p. 19).

De esta manera los participantes de las sesiones en Ejercicio y Bienestar, entran a las sesiones realizando esta tarea de forma libre sin que el docente dé ninguna consigna. Como veremos a lo largo del documento esta tarea promueve al educando una gran variedad de conductas motrices que emergen de él de forma natural.

Ejercicios respiratorios chinos Yin: alimentando el qi

3 fases: respiración diafragmática, extensión lateral de brazos para facilitar la apertura torácica y extensión de brazos y manos por encima de la cabeza para facilitar la expansión de las cúpulas de los pulmones. Piernas flexionadas, brazos relajados y mirada al frente. Si el ejercicio es en grupo, situación en círculo para que todos se puedan ver y coordinar acciones y respiración.

- 1ª fase: inhalación activando el diafragma y elevando brazos y manos en supinación, hasta el estómago, con flexión ligera de piernas, voltear las manos en pronación, iniciar exhalación bajándolas a la vez que se estiran las piernas

- 2ª fase: inhalación igual que en la primera fase pero siguiendo a la vez que las manos y los brazos se extienden hacia los costados en pronación.

- 3ª fase: extensión de brazos y manos en supinación circularmente por encima de la cabeza mientras se termina la inhalación. Exhalación bajando por el centro de la frente, boca, cuello, pecho hasta el tan tien.



*Ilustración 3. Respiraciones Ying grupales*



### Postura fetal: recobrando la armonía

Colocarse en postura fetal sobre el costado izquierdo, con soporte debajo de la cabeza. Pelota entre las piernas. El brazo derecho sobre el costado derecho y el brazo izquierdo se flexiona por el codo y se apoya sobre el pecho o el hombro derecho. Respiración diafragmática ventral, costal y lumbar a la vez, prestando atención a la respiración, a nuestro mar interior.



Ilustración 4. Postura fetal

(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

### Limpieza abdominal con pelota de goma espuma



Ilustración 5. Limpieza abdominal

(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

Decúbito prono, apoyando la cabeza sobre la mejilla. Colocar una pelota de goma espuma debajo del bajo vientre, después debajo del hígado, el estómago y en el costado izquierdo debajo del bazo, del páncreas y del colon descendente. Brazos relajados y piernas flexionadas sobre los glúteos, para presionar.

### Desanudarse libremente desde postura yacente en el suelo y finalizar en postura bípeda con tono muscular



Ilustración 6. Desanudamiento tónico

De la misma forma que en el primer ejercicio presentado, poniendo mucho más énfasis en la tonificación. De la postura yacente a la sentada, después en cuclillas, rodar por el suelo longitudinal y transversalmente, desplazarse en cuadrupedia, postura bípeda. En resumen revitalizarse y adquirir tono muscular de forma libre.

### Ejercicios respiratorios chinos serie Yang

El respirar es con energía, sincronizando brazos, antebrazos y manos a la vez que se mantiene el tono en las piernas, pero sin tensión, ni extendiendo los brazos al completo, de modo que se pueda mantener ese tono muscular. Piernas abiertas y semiflexionadas, con la mirada al frente y el tronco recto. Se mantiene esta postura global del cuerpo durante todo ejercicio. Se toma aire por el diafragma y se alzan los brazos hasta el plexo solar, con las manos en supinación. Después de forma tónica se extienden los brazos hacia adelante. De nuevo se inhala a la vez que se abren en abducción de hombros los brazos y las manos hacia los lados homolateralmente, para realizar la exhalación en pronación de manos hasta el bajo vientre o tan-



Ilustración 7. Respiraciones Yang grupales

tien. De nuevo se realiza una inspiración subiendo los brazos por el plexo solar y abriéndolos mientras se mantiene la inspiración hasta llevarlos encima de la cabeza, cerrándolos de nuevo sin que lleguen a tocarse las manos entre sí. Se finaliza exhalando y bajando a la vez los brazos por los costados hasta el bajo vientre o tan-tien. Se repite el ciclo tres veces.

### *Estaciones del año*

#### El otoño



*Ilustración 8. Masaje con pelota de pinchos*  
(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

El otoño se caracteriza por la disminución de la luz solar. Se utiliza para crear un vacío de residuos energéticos yang, que posteriormente se rellenaran con energía yin. También para recoger los resultados del verano y la primavera especialmente. Es un momento de cambio, de renovación en las estructuras básicas y profundas. Los meridianos relativos a esta estación son la pareja de pulmón e intestino grueso y la pareja de bazo-páncreas y estómago. Esta época del año será ideal para practicar la respiración consciente, para cuidar las manos y los pies, para liberar nuestras articulaciones (especialmente la pelvis que es dónde más residuos se acumulan en nuestro cuerpo). Esas prácticas son adecuadas para todo tipo de edades y nivel de condición física, tan solo hace falta liberar tus emociones y tu sentir.

#### El invierno



*Ilustración 9. Alineación del espinazo*  
(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

Durante esta época del año cogen un especial protagonismo las cadenas posteriores con una estimulación específica. De forma profunda se pone atención en nuestro organismo, dedicando sesiones específicas a la sensibilización, liberación y estiramiento de la espalda. Los meridianos energéticos que se realizan en las sesiones son la pareja de corazón e intestino delgado y la pareja de riñón y vejiga. Las tareas que se realizan en invierno, dentro de lo que se pueda han de practicarse en un lugar cálido y acogedor, en el suelo o lugares que permitan un apoyo seguro. Se trabajan las estructuras del espinazo y la zona del perineo. Se aprovecha la estación para trabajar con profundidad la espalda, debido a que la energía yang está más presente en las zonas anteriores e interiores del cuerpo, siendo predominante la energía ying en las cadenas posteriores, logrando deshacer nudos, la relajación y la liberación del dolor.

## La primavera



*Ilustración 10.  
Estimulación visual*

La energía que se ha acumulado durante el invierno sale en la primavera hacia el exterior, siendo esta una época de regeneración, donde existe un aumento de la vitalidad. Los meridianos energéticos son la pareja de hígado y vesícula biliar y la pareja de maestro corazón (pericardio) y triple recalentador. Se realizan ejercicios específicos para tonificar la musculatura de los ojos y mejorar la visión, también ejercicios para tonificar diferentes zonas del cuerpo, con predominancia en la cuerda anterior y equilibrio para la musculatura esquelética. Se incluyen estiramientos en postura sentada y finalmente ejercicios de expresión y comunicación motriz debido a la mayor interacción social que se da en primavera propiciada por el clima que nos atrae más a salir a la calle.



*Ilustración 11. Carrera  
Zen*

(<https://ejercicioybienestar.files.wordpress.com/>)

## El verano

En esta estación se llega a la actividad más elevada a nivel cardíaco. Los meridianos de corazón e intestino delgado, así como los de maestro corazón y triple recalentador son los recorridos energéticos protagonistas. Aprovechar el tiempo de las vacaciones para la meditación, para contemplarse a sí mismo. Se pueden realizar ejercicios respiratorios junto a una arboleda o una corriente de agua. Época del año ideal para desanudarse. Se pueden realizar actividades más intensas y dinámicas en los momentos de menor insolación como en el amanecer o al atardecer. También es un buen momento para los ejercicios tonificantes.

## 2. Metodología

Con el objetivo de indagar sobre la pedagogía de las conductas motrices introyectivas, en las clases de ejercicio y bienestar he planteado la siguiente investigación.

Como ya he comentado, esta investigación se realizará íntegramente en las instalaciones de la Asociación Ejercicio y Bienestar en el polideportivo Ángel Orús de Barbastro. Estará dividida en dos fases, una primera fase de recopilación de información a través del diario de campo de las sesiones y otra de discusión en grupo de docentes de la asociación.

### 1.6. Diario de campo

En el periodo comprendido entre el 29 de noviembre de 2017 y el 21 de marzo de 2018, registraré las sesiones mi diario de campo. Esta muestra la formaran inicialmente 31 socios de Ejercicio y Bienestar, entre ellos los componentes del equipo docente.

Las sesiones que registraré tienen una duración de una hora y cada uno de los registros diarios estará compuesto por tantas clases como haya asistido ese día. La recogida de datos de las sesiones se realizará mediante anotaciones, en una libreta, para posteriormente contrastarlas y registrarlas. Cada diario contendrá un apartado de observación propia de la sesión, dónde escribiré las tareas que se realizarán y como se desarrollaran des de un punto de vista general, después mis propias sensaciones respecto a la actividad, tanto des del punto de vista del practicante alumno como el de docente responsable de la actividad, y finalmente un punto de interpretación de las conductas motrices de los practicantes, que se complementará a medida que pasen los días con mi intervención con los alumnos respecto a la interpretación que realizaré de sus conductas motrices.

Para extraer la información relativa a la pedagogía de las conductas motrices utilizaré principalmente el contenido de los apartados de *interpretación de las conductas motrices e intervención*, utilizando los otros dos apartados únicamente para contextualizar algún aspecto de dicho apartado.

### 1.7. Discusión entre docentes

Esta discusión se realizará el 25 de abril, en la sala de actividades habitual, a las 20:45 de la tarde y su duración será aproximadamente de una hora. La sesión estará formada por los componentes del equipo docente, con iniciales “D”, “A”, “R” y “As”, yo actuaré como mediador.

El objetivo de la discusión será obtener comentarios de los diferentes docentes de la asociación, a través de su experiencia como docentes y alumnos en la asociación. Se pretende que, mediante la presentación de cinco temáticas, elaboradas a través del análisis del diario de campo, emerjan las ideas de los participantes, siendo estas, la atención y la conciencia hacia uno mismo, la exploración motriz, la comunicación bidireccional entre docente y alumno, la observación sistemática del alumno y la interpretación de las conductas motrices. Estas ideas y comentarios serán registrados en audio en su totalidad con una grabadora y transcritos íntegramente para su posterior análisis.

El funcionamiento será el siguiente. El mediador presentará cada temática y cada alumno, en un turno libre, realizará los comentarios deseados respecto a esa temática y pasará la grabadora a otro compañero, hasta realizar los cuatro la intervención. Al finalizar la temática el mediador invitará a los docentes a seguir interviniendo de forma libre, focalizando la atención de los hablantes en elementos relativos a esa temática todavía no



expuestos. Esto con la ayuda de las dimensiones anotadas anteriormente en cada temática, que el mediador tachará a medida que se expongan. Las dimensiones y las temáticas creadas con anterioridad, están en el Anexo 2 de este documento con la explicación del funcionamiento de la discusión y una breve introducción del mediador.

### 3. Resultados

#### 1.8. Diario de campo

Durante el periodo de recogida de información, se han llegado a registrar 36 días de actividades, donde se encuentran registradas entre una y tres sesiones por día y que están en el Anexo 1. Durante los meses en que he registrado el diario, han asistido a las sesiones un mínimo de tres alumnos y un máximo de diez, incluidos los docentes.

Se pueden observar todos los comentarios referentes a mi propia observación y a mis sensaciones, pero para este documento la vital importancia se encuentra en el apartado de interpretación de las conductas motrices, que a medida que empiezo a intervenir como docente, el 6 de febrero de 2018, se complementa con comentarios referentes a esta intervención. He intervenido como docente en las sesiones de 16 días de diario.

Para poder organizar mis comentarios y para poder aportar al docente, recursos para educar la conducta motriz, he dividido las diferentes observaciones, interpretaciones y experiencias en temáticas que han suscitado mi interés durante el análisis del diario y que a la vez también me han servido como punto de referencia en la discusión entre docentes.

#### *Atención y consciencia hacia uno mismo*

Sin quitar importancia a otros aspectos, uno imprescindible es la atención y consciencia que cada alumno pone en su cuerpo para que puedan emerger sus conductas motrices en la introyección. En las sesiones existen muchos elementos que influyen a que cada alumno se centre en su cuerpo y en su motricidad y es importante para el educador de las conductas motrices conocerlas.

La temperatura es muy importante, en la sesión de primera hora de la mañana del 6 de febrero, uno de los días con más frío del año, deduje a través de la observación, como durante el desanudamiento los participantes de la sesión no mostraban atención hacia ellos mismos. Por otro lado, en los últimos días del mes, cuando ya salía el sol a primera hora los participantes parecían mucho más activos y estaban más dinámicos en el desanudamiento, la parte inicial de la sesión.

Otro de los elementos que ha salido en el día a día de las sesiones ha sido el tipo de tareas en relación a si eran sociomotrices o psicomotrices. En la mayoría de las situaciones sociomotrices, los alumnos mantienen una atención y una consciencia completa hacia el cuerpo y considero que en ocasiones, ayuda a tomar mayor consciencia en algunos puntos, como en los ejercicios en bipedestación con el compañero, donde el alumno ajusta la postura y camina manteniéndola con la ayuda del compañero que coloca sus manos allí donde cree. En una de estas tareas me fijo en una pareja, en como la compañera friega las manos al alumno y automáticamente relaja los hombros y consecuentemente el rostro. También en otra tarea en la que teníamos que manipular las articulaciones de un compañero, siento como mí compañero no me ofrece resistencia y también como su cara va variando según manipulo sus extremidades. Del mismo modo observo una total concentración de los compañeros que ayudan. En algunas ocasiones por eso, la atención de la pareja o el trío se ha visto eclipsada por algún comentario de ellos mismos. También sin salir de las situaciones sociomotrices, ayuda mucho a la persona que recibe, confiar en su compañero, como en el caso de un masaje que dimos para activar las cadenas posteriores, donde observé a una alumna dejarse caer para atrás al finalizar el masaje confiando totalmente en la persona que tenía detrás o en otro día, realizando la misma



tarea, una compañera se me quedaba colgando de las manos cuando le estiraba del cuello, con la intención de sentir la elongación de la zona cervical.

Con la simple información de los alumnos también me di cuenta de que la variación de la intensidad entre las tareas puede afectar mucho a la atención hacia uno mismo. En una de las semanas, concretamente durante la semana que tenía como contenido el descubrimiento de las cadenas posteriores, decidí variar el orden de dos ejercicios, el primero era de espaldas a la pared, sentado, realizando acciones motrices con los brazos y con las piernas y el segundo era en decúbito supino realizando las mismas acciones motrices. Decidí hacer primero el del suelo, pero al finalizar la sesión una alumna me dijo que al cambiar de una tarea tan suave en el suelo a otra con tanto desgaste en la pared le hizo desconectar totalmente de la sesión.

Durante las sesiones siempre se sugiere al alumno que no fuerce, este es un punto importante en la atención propia, ya que en algunas sesiones, bien sea como alumno u observando a los alumnos veo que la gente fatigada, con molestias o con agujetas tiende a estar menos centrada, como en una alumna de primera hora, que una mañana dijo que tenía agujetas de trabajar en el huerto y se notó durante toda la sesión.

### *Exploración motriz*

Para que el alumno pueda explorar debe poner atención hacia su cuerpo y tener consciencia de las acciones motrices que realiza, por esta razón los diferentes elementos relativos a la atención serán imprescindibles para este concepto. Durante las clases, he podido observar este aspecto a todas horas, pero uno de los momentos donde se manifiesta de forma más visible es durante el desanudamiento, como se puede leer en el diario y en el apartado de observación, dentro de los resultados.

De repente, en el ejercicio de apertura de las articulaciones des de cuadrupedia, un alumno no puede apoyar la rodilla en el suelo, me dirijo a ella y me comenta que le duele y que el médico le ha dicho que no la apoye. Igualmente sigue con el ejercicio abriendo la pierna adolorida y apoyando la otra. Este es un claro ejemplo de exploración motriz, como un alumno sin recibir ninguna consigna busca formas de seguir trabajando. Sin dejar de lado las molestias o los dolores y como ha salido anteriormente en los resultados referentes a la atención y la consciencia, en clase se observan muchos alumnos que explorando su motricidad encuentran zonas de su cuerpo adoloridas, como en la sesión del 20 de diciembre donde una alumna, en un ejercicio de automasaje de la columna vertebral con una pelota de pinchos, atenta a su cuerpo observa un punto doloroso y en vez de huir de la zona, la rodea suavemente sin llegar al punto central del dolor. Otro alumno, después de semanas sin asistir a clase por problemas en las lumbares, realiza el desanudamiento de forma muy lenta y con pocas acciones, explorando su cuerpo después de tantos días.

A lo largo de la semana, el contenido general de las sesiones se repite, por este motivo constantemente se han propuesto nuevas situaciones motrices para provocar a los alumnos a explorar, este aspecto lo he experimentado como docente, sobretodo en la semana que trabajábamos el estiramiento de las cadenas posteriores, donde el ejercicio principal consistía en estirarse contra la pared en decúbito supino y las piernas apoyadas totalmente en ella, formando un ángulo recto para notar el estiramiento a través de acciones motrices con las piernas. En este caso, en la última sesión de primera hora de la semana sugerí la variante de buscar una esquina de la sala para explorar en la misma postura pero con un nuevo apoyo, se perdieron unos minutos preparándolo, pero a excepción de una alumna que se descentro un poco al inicio, los otros alumnos pudieron

abrir más su campo de exploración. Sin embargo, muchas veces no es necesario crear situaciones para ver emerger nuevas conductas motrices a los alumnos, por ejemplo durante un ejercicio sociomotriz, dos compañeros han terminado el recorrido y de forma espontánea los dos han decidido ir a la pared para realizar un automasaje con una pelota de tenis.

En algunas sesiones, los alumnos no han tenido el tiempo necesario para poder explorar su motricidad en relación al contenido semanal, porque se ha utilizado un tiempo excesivo para las tareas comunes de cada estación.

Finalmente como aspecto relevante de la exploración, quiero comentar la importancia que hay en su diversidad durante las sesiones. Uno de los casos más significativos fue el de una alumna, que durante dos semanas que estuvimos utilizando un tubo grande, durante el desanudamiento, que es un momento donde nadie acostumbra a utilizar material, se colocaba a diario el tubo debajo del sacro, en decúbito supino, bien sea de forma transversal o verticalmente y exploraba durante los minutos que creía necesario o hasta que empezábamos las respiraciones. También durante buena parte de las sesiones de la estación de invierno he podido observar como los alumnos, en un ejercicio común de la estación que consiste en sentarse, pegando los isquiones al suelo y notando el contacto de la zona del perineo, utilizaban pelotas de diferentes tamaños y texturas para poder explorar esa zona con más o menos presión.

#### *La comunicación bidireccional docente-alumno*

Esta temática ha salido a través de las observaciones que he hecho respecto en la forma en que el docente comunica y como recibe la información del alumno, tanto después de enviarla como de forma esporádica. Des de un inicio el responsable habitual de las sesiones siempre me comentaba la importancia de llegar antes que los alumnos para dar la bienvenida, transmitirles confianza y recibirlos para valorar como se sentían. Dentro de la sesión he experimentado como docente, diferentes formas de comunicación con los alumnos y como ellos han respondido motrizmente. Entre ellas una muy utilizada ha sido la comunicación verbal, prácticamente siempre en consignas de forma general, como en el caso de una sesión donde una alumna realizaba el recorrido de los meridianos de invierno de forma diferente y lancé una consigna general nombrando los puntos del meridiano, pero esa alumna siguió con su recorrido anterior, consideré no seguir dando más consignas porque la mujer se la veía muy atenta. En algunas ocasiones por eso, de forma general he lanzado algunas consignas que han parecido ambiguas, debido al rostro de los participantes y su pasividad. También la comunicación verbal ha sido individual, siempre en la intimidad, sin referirme a alguien de modo general, excepto en algunas ocasiones donde he visto a otro docente alabar la conducta de un alumno para provocar a los demás a ser creativos. Esta comunicación verbal muchas veces ha sido para comprobar que algún alumno estaba bien y para animarlo en privado para que fuera más creativo, como en el caso de un alumno que llegó con dolor lumbar y sin saberlo vi como en un ejercicio de exploración de las cadenas posteriores se quedaba estirado en decúbito prono sin moverse, me acerqué a él y le pregunté si estaba bien, me comentó que se mareaba a menudo y que lo podía controlar.

La comunicación verbal muchas veces también se ha dado por parte de los alumnos, algunas veces de forma más preparada, como cuando he propuesto que ellos expresaran sus sensaciones, o de forma espontánea, como el caso de algunos alumnos que han expresado sus sensaciones, como cuando una alumna grito “me encantan las sesiones de





primavera” y la misma por lo contrario al finalizar otra sesión dijo “no me gusta el trabajo del perineo”.

Tanto en mis sesiones como docente, como en las que han guiado mis compañeros me he fijado en el volumen de la información verbal hacia los alumnos, sobretodo en una sesión del miércoles por la tarde donde se dio mucha información verbal y en algunas ocasiones los alumnos dejaban de explorar motrizmente para escuchar esos comentarios.

También he utilizado conductas visuales, en forma de demostraciones, como en los ejercicios en bipedestación, ajustando la postura, donde he exagerado la retroversión pélvica para que algún alumno pudiera poner más atención en ese punto de su cuerpo.

Entre todas las formas, la que más me ha resultado ha sido la comunicación a través del tacto. Poniendo el ejemplo de la retroversión pélvica en los ejercicios de bipedestación, en muchas ocasiones, los alumnos han respondido cuando he contactado con la parte baja de la zona lumbar y la parte inferior de la zona abdominal. También colocando las manos en la parte posterior de las rodillas algunos alumnos las han flexionado y automáticamente han realizado la retroversión pélvica. En el caso de algunas situaciones donde el alumno ha estado más descentrado, más estático, el hecho de ir hacia él y contactar con algunos puntos o hasta manipular articulaciones ha hecho que estuviera más activa. Por otro lado en algunas ocasiones, para poder relajar la zona de alguna persona, he ido a contactar con esa zona y al notar mi presencia esta persona se ha descentrado de la actividad que estaba haciendo, como en un día de exploración de las cadenas posteriores, donde me dirigí hacia una alumna que estaba en decúbito supino con las piernas elevadas, y contacté con sus hombros para que los relajara y contactara con el suelo, la alumna se sorprendió y abrió los ojos.

#### *Observación sistemática de los alumnos*

Una de las tareas más importantes para un educador de las conductas motrices es la paciente observación de los alumnos. En la primera fase de recogida de información del docente, únicamente se observa, sin interpretar. En este apartado recogeré una pequeña muestra de la diversidad de comportamientos motores observados, interpretados en las sesiones.

El rostro, es de las zonas en las que más me he fijado, los ojos abiertos o cerrados en diferentes momentos de la sesión, la relajación general del rostro, su tensión, una alumna que pone morros mientras se desanuda en el suelo, un gesto de tensión rápido y espontáneo, la boca abierta, un alumno que saca la lengua, una sonrisa o hasta momentos en que un participante tiene la cara totalmente neutra, que también tiene un significado según la situación.

Del mismo modo que el rostro, las manos también han sido objeto de observación para mí, debido a que he observado comportamientos diferentes como una mujer que en muchas ocasiones mueve los dedos de las manos como si se tratara de una pianista u otra que cuando se levanta algunas veces entrelaza las manos como una bailadora de flamenco.

También me he fijado en la velocidad de las acciones, como en el momento en que pliegan el espinazo o se levantan, algunos van lentamente mientras otros dejan caer de golpe el peso o se levantan rápidamente. A parte de la velocidad también en el número de acciones, sin contarlas, pero observando una persona que está prácticamente estática y se mueve en dos ocasiones u otra que continuamente está en movimiento.

En algunas ocasiones he observado a los diferentes alumnos de una forma más global, como en el caso de alumnos que durante el desanudamiento realizan comportamientos de forma repetitiva en cada sesión, como posturas de yoga o estiramientos que por ejemplo he utilizado yo toda mi vida en los entrenamientos de baloncesto. En más de una sesión he observado alumnos que se desequilibraban, bien sea en una postura estática, como en ejercicios con las piernas elevadas en la pared, donde algún alumno se caía hacia los lados o en dinamismo.

Otro comportamiento motor observable, es el comportamiento en donde el alumno interactúa con los materiales y con el espacio. Como ya salió en el apartado de exploración motriz, durante unas semanas utilizábamos un tubo grande para ajustar nuestra postura en bipedestación. En este periodo observé a una alumna realizar parte del desanudamiento estirada encima del tubo. O en el caso de una alumna que llegó al cabo de muchas semanas sin asistir a las sesiones y al desanudarse empezó a ocupar el espacio de toda la sala, chocando en algunas ocasiones con compañeros.

A parte de la propia observación visual de los alumnos, del mismo modo que como docentes nos podemos comunicar a través del tacto y de la voz, también he prestado atención a diferentes sonidos y a sensaciones que me han transmitido los alumnos con el tacto. Especialmente el tacto lo he experimentado en situación sociomotrices, como en una actividad de apertura de articulaciones donde manipulando la articulación del hombro, noté como la alumna no oponía ninguna resistencia y el peso de su brazo era muy ligero. Después con la voz, a parte de las propias expresiones de los alumnos para describir alguna sensación, también he podido escuchar suspiros, bostezos y en las últimas semanas de registro de sesiones las diferentes tonalidades de voz que tenían los alumnos al realizar ejercicios de vibraciones.

Finalmente un último aspecto en el que me he fijado ha sido en la respiración, siempre me he querido fijar en este aspecto porque en el rol de alumno en más de una ocasión he notado mi respiración dispararse espontáneamente cuando estaba muy concentrado y notaba algún estímulo interno diferente o especial. Evidentemente he observado el mismo hecho en otros alumnos, observando respiraciones más completas y fluidas y como la gente acompaña algunos comportamientos como el recorrido de los meridianos a nivel tendinoso y muscular con la exhalación.

### *Interpretación de las conductas motrices*

En el momento en que se observan los comportamientos motores, casi de forma automática se interpretan, teniendo en cuenta el significado de cada persona, en cada momento diferente a otro. A continuación explicaré la interpretación de algunas observaciones que aparecen en el apartado anterior, entre otras, siempre considerando las conductas motrices en relación a si están centrados, atentos, conscientes, explorando de forma abierta o por otro lado están descentrados.

A través del rostro son muchas las interpretaciones que se pueden hacer, en las sesiones, sobretudo en el desanudamiento, en la mayoría de las ocasiones he relacionado el dinamismo del rostro, relajado, con los ojos cerrados, con una conducta muy centrada, sobre todo pensando que esa persona está explorando su motricidad, pongo un ejemplo claro en una alumna que durante el desanudamiento apoyaba los pies en la pared, estirada en el suelo, levantando la cintura y probando posturas, con el rostro relajado y cambiante. En ocasiones una persona ha podido tener los ojos abiertos y esto no quiere decir que no esté atenta a su cuerpo, pero sí que he relacionado el hecho de estar mirando a otra persona



o al profesor como una conducta motriz totalmente descentrada, como en algunos casos que mientras alguien se desanuda observa al docente.

Otra de las interpretaciones que he hecho durante las clases es en relación a la velocidad de ejecución de las acciones motrices y muy ligada a ella la fluidez de estas. Un buen momento para observar este aspecto es durante una tarea que se da en todas y cada una de las sesiones, plegar el espinazo y levantarse. En muchas ocasiones cuando un alumno tiene prisa baja al suelo rápidamente, haciéndolo de una forma brusca, del mismo modo que levantándose, de golpe, como pasa en muchas sesiones después del momento de desanudarse, cuando se para la música y se abren las ventanas, en este momento algunos alumnos se levantan de golpe alzando la cabeza al inicio. En cambio una conducta motriz óptima o centrada es lo más parecido a montar y desmontar una tienda de campaña. En una de las sesiones anoté la forma en que plegaba el espinazo una alumna, como si se tratara de una tienda de campaña, que una vez desmontas la estructura, lentamente y de forma fluida va sacando todo el aire hasta llegar al suelo, esa alumna se plegaba con su respiración bajando vertebra a vertebra con cada exhalación, interpreté que estaba muy centrada. Otro buen ejemplo también está en la activación de los meridianos, donde se pueden observar algunos alumnos realizando el recorrido rápidamente, deduciendo que no son conscientes de lo que hacen y lo están haciendo mecánicamente.

Durante el desanudamiento, algunos alumnos tienden a repetir acciones motrices tales como estiramientos o posturas de yoga, aunque lo pueden hacer de forma consciente y atentas a su cuerpo, considero observándolos que no están explorando su motricidad, como por ejemplo lo hace una persona que se estira en el suelo y espontáneamente va frotándose contra él, poniendo un brazo estirado y una pierna apoyada en la pared.

Otro indicio muy claro que observo y me sirve para interpretar una conducta motriz centrada es la ocupación del espacio, ya sea en el desanudamiento o en cualquier otro ejercicio, cuando veo a una persona que ocupa el lugar de otro sin querer o que se dirige hacia la pared interpreto que no se da cuenta, que esta tan centrada en su cuerpo y en explorar que utiliza el espacio según necesita, a través de las sensaciones internas de su cuerpo. Como en el caso de una componente del equipo docente que en una sesión, como alumna llegó a chocar dos veces con otra alumna.

En una dinámica de docentes, mientras hacíamos la clase no nos dimos cuenta del tiempo y un docente miro el reloj un instante, nos habíamos pasado varios minutos de la hora, ese día interpreté que estábamos tan centrados en la tarea que nos despreocupamos de todo lo demás y que este era otro buen indicio para interpretar, si algún alumno mira el reloj o se fija en si el docente hace algún gesto o da alguna consigna, considero que no tiene una conducta motriz centrada en la tarea que realiza.

Del mismo modo que con la observación, el tacto y la voz también han sido herramientas para interpretar. No en muchas pero en alguna ocasión, al contactar con algún alumno su cuerpo no ha respondido a mi contacto y en ese momento he interpretado que no estaba muy centrado. Por lo contrario, en la mayoría de ocasiones considero que el alumno está atento al notar como, por ejemplo poniendo la mano en la parte alta del esternón un alumno sube sus costillas sacando pecho. Con la voz, especialmente lo he experimentado durante el desanudamiento, cuando alguna alumna realiza un bostezo o un suspiro.

Finalmente me gustaría hablar de la progresión de algunos alumnos, que también considero que entra en la interpretación de las conductas motrices. Sobre todo en el caso de una alumna en concreto que durante mi período en la asociación fue la única que tuve



como nueva socia. Al inicio observé que nunca mantenía más de un minuto los ojos cerrados y que me observaba mucho, al menos durante las dos primeras semanas. Pero poco a poco, sus conductas eran más fluidas, cerraba los ojos al desanudarse y parecía más suelta y fluida. Como otro alumno que dejó de venir durante varias semanas por dolor en las lumbares, que cuando vino prácticamente ni se movía, pero poco a poco fue mejorando y en algunas sesiones observé más dinamismo, esto claro, no quería decir que estaba más o menos centrado, pero sí interpretaba que tenía menos limitaciones para explorar su motricidad de forma plena. A lo largo de estas sesiones, considero de vital importancia conocer a cada uno de los alumnos y no interpretarlos a todos por igual, ya que cada es único y se adapta a las situaciones motrices propuestas a su manera. Por eso es imprescindible ir observando e interpretando el proceso de cada practicante.

### 1.9. Discusión de grupo entre docentes

En la asociación Ejercicio y Bienestar, actualmente hay un equipo docente formado por cinco personas. Uno de ellos es el docente habitual de las sesiones y los otros cuatro colaboran impartiendo alguna clase o compartiéndola con otro docente.

A través de la experiencia de estos cuatro docentes, he planteado una discusión en grupo, con el objetivo de generar diferentes interacciones entre ellos, que desencadenaran en aspectos propios de las sesiones. Todo mediante unas temáticas planteadas con anterioridad. Esta discusión ha tenido una duración real de 50 minutos y esta íntegramente transcrita en el Anexo 3.

Los docentes, describen el hecho de sentir el propio cuerpo, como un proceso personal y único que nunca termina y en el que el alumno cada vez va tomando más atención hacia su cuerpo, como indica el docente D: “Empiezas haciendo gimnasia y acabas descubriendo un mundo de sensaciones a la vez que el cuerpo te acompaña”.

El proceso de sentirse se inicia con la respiración, de una forma consciente, con la necesidad de abandonar los pensamientos y poner la atención en cualquier zona del cuerpo.

Desde el principio el alumno tiene que estar atento a sí mismo, no puede empezar sin estar centrado, como dice un componente del equipo docente: “Posturas base como por ejemplo la postura base de restauración...te ayuda a centrar-te” (docente A). Estando centrado, sin estar pendiente de estímulos externos, ni de pensamientos ruidosos, pudiendo sentir el propio cuerpo.

Una vez, el practicante se encuentra centrado, con atención y consciencia en sí mismo, tiene la posibilidad de experimentar de forma placentera, a la vez que el docente se da cuenta que cada persona lo hace de forma diferente.

La premisa del objetivo inicial de las clases es que cada alumno sea capaz de sentir y escucharse a sí mismo, minimizando las interferencias y distorsiones en el inicio, para que la mente esté a disposición, única y exclusivamente, de prestar atención a las sensaciones que salen de nuestro cuerpo al adaptarse a las situaciones motrices planteadas. Como dice el docente D: “Al principio parece que estás un poco fuera..., en los demás, pero lo bonito de esta gimnasia es que al final solo tiene un camino y es escucharte a ti mismo”.

En la sala, cada uno de los asistentes cuando está centrado explora su motricidad de forma espontánea, libre y creativa, en las situaciones motrices planteadas por el docente como



por ejemplo, sentado en el suelo, estirado en decúbito supino o estirado con las piernas totalmente apoyadas en la pared. Realizando conductas motrices que emergen de las propias sensaciones internas del cuerpo, de forma intuitiva y personal, dando a la vez nuevos estímulos al organismo y de esta forma aumentando cada practicante progresivamente el conocimiento sobre su motricidad. “En esa exploración descubres puntos que son milimétricos”, comenta el docente D en la discusión. El docente sugiere que no se fuerce, que no se llegue a los límites, ya que las sensaciones que surgen con esta exploración motriz, a menudo son positivas y placenteras, pero también pueden ser dolorosas y no tan agradables.

Durante la exploración motriz de los practicantes, el docente observa paciente e individualmente, sus comportamientos motores para obtener indicios que le ayuden a interpretar las conductas motrices, sin juzgar, deduciendo en cada caso: si el alumno está atento, centrado, actúa de forma creativa, está distraído, con tensión, entre muchas otras interpretaciones, durante la situación motriz que él ha propuesto. De esta forma interviene, planteando nuevas situaciones motrices, animando a ser más creativos y a estar más centrados y sentir. Estos indicios, forman parte de la observación indirecta del docente hacia el alumno. Un docente nos nombra algunos de los indicios que le hacen considerar que una persona está atenta hacia su cuerpo: “Ojos cerrados, boca entreabierta, desbloqueadas las rodillas, la pelvis basculada”(As).

Dentro de la comunicación del docente hacia los alumnos, se intenta hacer que cada uno sea auténtico, sin juzgar, sin decir esto está bien y lo otro mal, ni una persona es mejor u otra peor. En ese sentido hay que hacer ver a los alumnos que cada practicante es diferente, con sus distintas necesidades, único y auténtico, para ser tratado personalmente. Como apunta el docente D: “Cada uno es como es y entonces no se juzga ni se alienta a ser mejor o peor”. De esta forma en las clases de la asociación se ha ido creando un clima de confianza que invita al alumno a sentirse como uno más y a explorar su motricidad de forma libre y creativa, mostrándose su autenticidad, sin tener que demostrárselo a nadie.

Entre todas las personas existe una comunicación afectiva desde el momento en que se llega a la sala del material, hasta que se termina la sesión y se recoge. Esta comunicación tiene que estar promovida por el docente desde el recibimiento de los alumnos, hasta la despedida. Durante la sesión el responsable de la sesión tiene que animar a los alumnos para ser creativos y a centrarse en sí mismo. Así lo apunta un docente: “Darle confianza, decirle una palabra de ánimo, motivarlo, decirle genial y animarlo a que explore”(As)

Todas estas muestras de afecto han hecho que los propios alumnos durante el paso de los días interactúen entre ellos con mucha afectividad. Creando, entre todos los asistentes a las sesiones, alumnos y docentes, un espacio óptimo para sentir y explorar su motricidad de forma consciente y centrada.

#### 4. Discusión

##### 1.10. Sentirse, centrado y de forma consciente

Evidentemente, dentro las conductas motrices introyectivas, o en la introyección, la atención y la conciencia hacía uno mismo son rasgos que ayudan a describirlas, entre otros. Por este motivo es necesario obtener recursos que nos ayuden a guiar al alumno para que sea capaz de sentir y escucharse a sí mismo, como objetivo inicial de las sesiones. Iniciando este proceso, necesariamente con la respiración consciente, como base para abandonar los pensamientos ruidosos. Por eso es imprescindible un trabajo inicial de respiración consciente, haciendo que los alumnos puedan diferenciar los tipos de respiración y de esta forma aprender individualmente a escucharla para poder dejar pasar los pensamientos y centrarse en el propio cuerpo.

El clima en que se realizan las actividades influencia en parte a la atención de las personas hacia ellos mismos, es evidente que si realizas una sesión en medio de una sala de fitness con usuarios hablando, la música alta y las máquinas haciendo ruido, no será lo mismo que si lo haces en una sala cerrada totalmente en silencio. Pero no solamente es el ruido, también la temperatura, que como más equilibrada esté, más centrará a los alumnos. Y finalmente lo más importante, que será dentro del clima, el nivel de confianza que cada alumno perciba, tanto con el docente, como con los alumnos. En el caso de las sesiones de Ejercicio y Bienestar el clima afectivo que ha creado todo el grupo, alumnos y docentes, te invita a sentirte rápidamente y a no pensar en nada más que en ti.

Otra de las limitaciones de los practicantes en escucharse, son las dolencias corporales, que bien sean en forma de agujetas, fatiga o por alguna lesión y a pesar de que se lleguen a sentir, la atención que se presta hacía él no es plena y puede causar comportamientos inconscientes. La tarea del profesional en la sala es transmitir a los alumnos que no busquen el punto de dolor y si su cuerpo tiene la necesidad de explorarlo que lo rodee sin llegar al punto central de la dolencia.

Puedo considerar después de toda la experiencia que la tipología de tareas que predisponen al alumno a tomar atención y conciencia hacia su cuerpo sigue las siguientes pautas:

- Una velocidad de ejecución lenta, siendo las posturas estáticas las acciones motrices donde el alumno puede escuchar mejor su cuerpo.
- Que no exista un aumento de la intensidad exagerado entre una tarea y la siguiente, pudiendo hacer al alumno descentrarse de su cuerpo.
- En relación al nivel de interacción en las tareas, considero que es indiferente. Bien sea una situación psicomotriz o sociomotriz, debido a que la ayuda de un compañero puede aportarte atención hacia esos puntos donde contacta. A pesar de ello, debido al nivel de confianza, en grupos nuevos que no se conocen, las situaciones sociomotrices podrían rebajar el nivel de atención de los alumnos.

Es por eso que, como bien se ha argumentado en la contextualización, delante de grupos nuevos, que no conocen la actividad, utilizar inhibidores de posibles estímulos externos

puede hacer aumentar el nivel de atención de los participantes, como por ejemplo con antífaces.

#### 1.11. Exploración motriz, espontánea, libre y creativa

En todos estos meses, tanto como alumno, pero principalmente como docente me he dado cuenta que cuando eres capaz de escuchar a tu cuerpo, a modo de progreso el cuerpo tiene la necesidad de experimentar, de forma consciente, pero sin necesariamente realizar conductas motrices de forma organizada y sistemática, como un robot, sino escuchando a tu cuerpo y realizando dichas conductas fluida y espontáneamente. Por este motivo para que cada alumno pueda explorar su motricidad es necesario que sea capaz de prestar atención al cuerpo y de esta forma podrá notar zonas milimétricas de su cuerpo.

Considero que uno de los momentos donde la motricidad se explora de forma más abierta y donde se pueden observar más acciones motrices de esta índole es en la parte inicial de las sesiones, viendo como los alumnos libremente se desanudan. Observando esta actividad, día tras día, semana tras semana, deduzco también que la posibilidad de explorar motrizmente cada parte del cuerpo durante la parte principal de cada sesión, ayuda a cada alumno a obtener recursos, para después en este desanudamiento utilizarlos, pero estos recursos no son posturas marcadas sino que consiste en la apertura de su consciencia corporal que provoca que cada participante descubra partes de su cuerpo que tenía abandonadas. Es por esto que un gran aliado para poder explorar la motricidad es el contenido semanal de cada sesión y por eso es imprescindible dar prioridad a la parte principal de las sesiones y dejar en un segundo plano las actividades habituales que se realizan de forma periódica correspondientes a cada estación.

Para que los alumnos puedan abrir más su motricidad, es muy importante animarlos a que sean creativos, punto que tiene más relación con la comunicación, pero también hay otras formas de provocar esta creatividad, como variar las tareas de muchas formas diferentes. Una de ellas es modificando la interacción, añadiendo uno o más compañeros a una situación psicomotriz. Otra más es que dentro de la misma tarea se proponga explorar el espacio, que incluye el uso de las paredes y de las columnas, en el caso de la sala de Ejercicio y Bienestar. Y finalmente ofrecer al alumno un amplio abanico de material, para que de forma creativa pueda explorar con objetos de diferentes formas, texturas, pesos y tamaños cada zona de su cuerpo. Cada modificación, después de observar los comportamientos motores de los practicantes e interpretar sus conductas motrices, en la forma en que se adaptan a cada situación propuesta por el docente.

Para concluir esta temática es imprescindible comentar que todos los alumnos pueden realizar cualquier tarea y el docente tiene la obligación de guiar a cada uno de ellos para que a través de la exploración motriz busquen maneras de poder hacer. Por ejemplo si a una alumna le duele una rodilla al contactar con el suelo y no se puede poner en cuadrupedia, mostrarle que puede colocarse una tabla, o que puede estirar la pierna sin contactar la rodilla con el suelo y que a partir de ahí ella misma pueda encontrar una buena postura.

#### 1.12. La comunicación bidireccional docente-alumno

Atención, afecto y creatividad son las palabras clave a la hora de comunicarse. Este aspecto, evidentemente como anuncia el título de la temática, incluye tanto al docente como al alumno, en los roles de emisor y receptor.



Para empezar las sesiones es imprescindible dar la bienvenida a los alumnos con afecto, para transmitirles confianza y que a la vez ellos también te saluden y te muestren como están antes de empezar la clase.

Frente los diferentes canales de comunicación durante las sesiones, uno de los más utilizados es la comunicación oral, que se debe usar principalmente para guiar a los alumnos antes de cada actividad y para provocarlos y animarlos dentro de las propias tareas. Estas consignas verbales para guiar, animar y provocar a los alumnos se tienen que utilizar de modo general sin referirse a nadie en concreto y de esta manera no reducir la confianza de los alumnos. Sin juzgar, haciendo ver a los alumnos que todos son diferentes y auténticos. Tampoco sugiriendo acciones motrices para que cada uno, libremente pueda explorar su cuerpo, pero sí pudiendo recordar a los alumnos que deben relajar partes del cuerpo que pueden estar en tensión, con consignas, como por ejemplo, no fruncir el ceño, relajar los hombros, dejar la cabeza colgando, entre muchos otros, siempre que se observe a alguien con tensión en alguna zona y siempre de forma general. Dentro de esta comunicación verbal hay que tener claro que cuanto más se utiliza, más interfiere en los alumnos a la hora de estar atentos, ya que tienen que escuchar tu voz, dejando de escuchar su cuerpo, por ejemplo si estás en una tarea de exploración en cuadrupedia y como docente animas constantemente y a la vez vas dando indicaciones, sin parar de hablar durante todo el tiempo que ocupa la tarea, los alumnos no podrán escuchar su cuerpo. También existen las comunicaciones verbales del alumno hacia el grupo o hacia el profesor, como en el momento en que se preguntan las sensaciones al grupo y cada alumno describe lo que ha sentido en una palabra, o de forma esporádica expresando su estado emocional actual. Sin embargo hay que pretender que los alumnos no utilicen mucho la comunicación oral para que cada uno se pueda centrar en sí mismo.

Como comunicación visual, considero que la demostración para guiar a los alumnos antes de empezar la tarea o durante, puede ser de mucha ayuda para que el alumno se guíe, aunque de la misma forma que con las consignas verbales, estas demostraciones tienen que realizarse solamente de forma imprescindible, para que los alumnos no repitan los mismos comportamientos que el docente realiza, como si se tratara de una actividad de step o de aeróbic. También es bueno animar a los alumnos mostrando como ejemplo la creatividad de un compañero.

Como he dicho mientras hablaba de las tareas sociomotrices, dejar las manos en algún punto del cuerpo de un compañero le ayuda a centrar la atención hacia esa zona, sin descentrarse. Por consiguiente, la forma más potente de interacción con un alumno es el tacto, no tanto para corregir una postura, provocando mecánicamente el movimiento de una articulación, sino solamente tocando una zona del cuerpo que creemos que tiene tensión o que le ayudaría a equilibrarse. En alguna ocasión no ha hecho falta ni tocar, el alumno nota el calor de la mano y automáticamente equilibra la respectiva zona a su manera.

Finalmente a modo de resumen, el docente, comunicando con afecto, tiene que tener la virtud de ayudar a crear un buen clima entre los alumnos y el docente para que el participante se sienta como en casa y pueda centrarse en sí mismo, a la vez que tiene que ser claro y con las mínimas consignas para que el mensaje se entienda, sin interferir demasiado en la escucha del alumno, y finalmente tiene que hacer ver al alumno, sin juzgar, que es auténtico, para que de él puedan emerger conductas motrices de forma creativa.



### 1.13. Observación sistemática de los alumnos e interpretación de las conductas motrices

La observación según mi experiencia, es la tarea que debe ocupar más tiempo al responsable. Dentro de las clases, observando y escuchando a tus alumnos, puedes conocerlos muy al detalle con su posterior interpretación. Muchas veces como monitores, entrenadores o ejerciendo cualquier otro rol de responsable como educador físico, no llegamos a prestar la atención adecuada hacia nuestros alumnos, nos ceñimos a observar las habilidades que pretendemos que desarrollen, controlar el tiempo de la sesión, controlar según que actitudes disruptivas y muchos otros aspectos, pero durante mi experiencia anterior a realizar la investigación en la asociación, nunca había llegado a valorar tanto este aspecto.

A parte de la observación, es necesario interpretar con todo lo observado, las conductas motrices y considerar si la conducta motriz observada es ajustada, desajustada o perversa, para poder intervenir a posteriori. En el caso de la asociación no he observado nunca una conducta motriz perversa, pero sí que he podido observar e interpretar conductas motrices ajustadas (o centradas) y desajustadas (o descentradas). Mi criterio general a la hora de interpretar una conducta motriz introyectiva ha sido mediante la relación que tenía con la atención y la conciencia hacía uno mismo y también considerando que aquella persona estaba explorando motrizmente, de forma creativa e intuitiva. Y me he guiado por algunos elementos comunes durante las sesiones.

Pasadas las sesiones que he realizado como responsable y después de registrar el diario de campo, considero que la parte del cuerpo que me ayuda a obtener más información de un alumno es el rostro. Aunque es también de gran importancia observar bien el entorno y tener en cuenta la situación motriz para después interpretar lo que ves. He observado ojos abiertos, cerrados, ojos cansados, relajación y tensión del rostro, sonrisas, la boca abierta, la lengua fuera y muchos más indicios, pero la información que he sacado ha sido que las conductas motrices desajustadas a la situación motriz tienden habitualmente a tener los ojos abiertos, fijando la vista en algún estímulo, como el profesor u otro alumno. También he asociado una falta de dinamismo en el rostro con una conducta motriz que en ese instante no está ajustada por lo que respecta a la exploración motriz, sobre todo fijándome en alumnos que repiten diariamente acciones motrices en el desanudamiento. Eso sí, siempre teniendo en cuenta la persona de la que viene, porque no hay una norma general, pero si unos indicios que a través de la experiencia pueden ayudar a interpretar.

La velocidad de cada acción motriz y la fluidez que hay entre las acciones, también me ha ayudado, como indicio para interpretar la conducta motriz, siendo en la mayor parte de las ocasiones, los comportamientos motores lentos y con fluidez conductas motrices ajustadas. Por lo contrario cuando las acciones parece que se realizan por separado, rápidamente, te invita a deducir que esa persona no está explorando su motricidad de forma creativa, intuitiva y con atención plena. Asocio también estos rasgos a la observación de comportamientos motores repetidos, como el caso de los estiramientos analíticos en el desanudamiento, donde los participantes acostumbran a enlazar una postura, con otra de forma brusca y rápida.

La ocupación del espacio, en la sala, ha sido un claro indicio para interpretar una conducta motriz ajustada, bien sea en una situación donde se comparta el espacio de la sala, o en otra donde no se especifica. Cuando observo una persona que va de un lado a otro,

ocupando la manta del compañero, chocando lentamente con la pared, considero que esa persona está muy atenta y explorando su motricidad de forma creativa e intuitiva.

Finalmente considero que aparte de observar e interpretar, el docente puede anotar las diferentes conductas motrices, en cada una de las situaciones motrices planteadas, describiendo si las considera ajustadas o desajustadas, para poder aprender de los alumnos y así mejorar sus intervenciones día a día y año tras año, del mismo modo que también puede recoger las sensaciones que expresan oralmente los alumnos para acompañar mejor estas anotaciones y complementar mejor el significado de cada conducta motriz.

#### 1.14. Educación de las conductas motrices introyectivas en diferentes ámbitos

Evidentemente, los graduados en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, tienen abierta la intervención en diferentes ámbitos, que en muchos casos son difíciles de separar o de clasificar. En este apartado, pretendo reflexionar sobre la utilidad de educar las conductas motrices introyectivas en algunos ámbitos o con algunos colectivos, que suscitan mi interés, pudiendo sugerir futuras investigaciones.

En el deporte de alto nivel, considero que el foco de importancia recae, por parte de los técnicos y de los jugadores, en el resultado, por lo tanto, tienen prácticamente la exclusividad dentro de este ámbito, las habilidades y las destrezas, del mismo modo que la optimización de éstas a través del aumento de las capacidades condicionales. A pesar de ello, cualquier deportista de alto nivel, necesita tener una buena consciencia corporal, a la vez que también necesita centrarse en su cuerpo por infinidad de motivos. Uno de ellos es la eficiencia motriz. Es cierto que en las distintas disciplinas deportivas se entrena la técnica, en su etapa formativa y también en categorías absolutas. Dentro de esta continua formación, el deportista aprende a ejecutar las acciones motrices específicas de su deporte cada vez de forma más eficiente, pero la problemática está en esos momentos en que no ejecuta las acciones motrices propias del deporte, en los descansos, hablando con el entrenador, cuando el juego está parado, en la preparación de un sprint, en el banquillo y en inabarcables ejemplos, que también incluyen el día a día del deportista. Por eso es importante conocer cada día mejor la propia motricidad para actuar de una forma eficiente, sin desgastar el cuerpo, más de lo que puede desgastarlo el deporte de alto nivel.

Los deportistas de alto nivel, deben también aprender a escuchar su cuerpo, debido a las demandas físicas del nivel competitivo al que están, pudiendo notar las señales de alerta de lesión relacionados con este desgaste, disminuyendo el riesgo de lesión, alargando su vida deportiva con más calidad de vida. Se puede aprovechar el trabajo introyectivo de forma compensatoria, aprendiendo a relajar diferentes zona con tensión del cuerpo, recuperando más rápidamente. También durante los periodos de lesión, reduciendo la ansiedad que pueden presentar los lesionados.

*“La mejora de la calidad de vida está provocando en las sociedades postindustriales, y también en España, un notable aumento de las expectativas de vida de su población”* (Pastor, 2005, p. 9). Este hecho sumado a la afirmación de que la gente mayor tiene una gran cantidad de tiempo libre, hace que la tendencia sea un aumento de la demanda de nuevas actividades dirigidas a este colectivo. Entre las diferentes categorías que el autor anterior destaca en la intervención con personas de la tercera edad esta la siguiente: *“Contribuir a que puedan permanecer al máximo en su medio habitual motivándoles para que practiquen el autocuidado”* (Pastor, 2005, p. 12). Por este motivo actividades de ejercicio físico sostenible, promoviendo un mejor conocimiento del propio cuerpo a

través de escucharse y explorar la motricidad, como las desarrolladas en las instalaciones de Ejercicio y Bienestar, aumentaría su calidad de vida.

Otro de los ámbitos de intervención que ha despertado mi interés ha sido el mundo laboral: *“La inactividad física aumenta la frecuencia y la duración de las incapacidades laborales lo cual presupone implicaciones desfavorables para el trabajador, para la empresa y para la sociedad”* (Martínez-López & Saldarriaga-Franco, 2008, p. 227). Es por eso que plantear actividades para los propios trabajadores, sobretodo de puestos de trabajo sedentarios, como el personal administrativo, podrían aportar un beneficio al trabajador, a la empresa y finalmente a la economía general reduciendo el absentismo laboral. Propondría sesiones de ejercicio físico sostenible reducidas, aproximadamente de 30 minutos, adaptadas a las jornadas laborales, realizadas en las mismas instalaciones. Ofreciendo actividades transferibles a su puesto de trabajo, como las relacionadas con la postura sentada o la estimulación visual. A parte podría incrementar el clima de confianza entre los trabajadores. Sería muy interesante realizar una investigación experimental, relacionando esta actividad con el absentismo laboral a través de los datos y también las relaciones entre los trabajadores mediante cuestionarios a los trabajadores.

Por último me gustaría hablar del ámbito de la educación escolar. En realidad no es un ámbito de intervención propio de los graduados, debido a que este título es insuficiente para poder ejercer como profesor de educación física. A pesar de ello, una de las salidas académicas, después de realizar el grado es la realización de un máster en formación de profesorado, que posibilita al graduado para impartir clases en la educación secundaria, bachillerato y formación profesional. Realizar actividades de ejercicio físico sostenible, podría aportar a los alumnos un aumento del conocimiento de su motricidad. De hecho considero que la optimización de las conductas introyectivas tendría que ser uno de los contenidos imprescindibles en la educación física escolar, donde el docente pueda guiar al alumno, para que de forma autónoma pueda conocer cada día que pasa su cuerpo, poniendo cada vez más atención y conciencia en las acciones que realiza. Sin embargo, es una tarea laboriosa, teniendo en cuenta el ratio elevado de alumnos. Por este motivo una investigación en relación a este ámbito de intervención, valorando el desarrollo de las sesiones y el aprendizaje de los alumnos, podría ser muy interesante y despertaría mi total interés.



## 5. Conclusiones

- Para que cada alumno pueda optimizar sus conductas motrices introyectivas, tiene que aprender a escucharse, centrado, dejando pasar los pensamientos *ruidosos*. Para, a partir de aquí, poder explorar su motricidad de una forma creativa, libre, intuitiva y personal.
- La respiración consciente es la base para poder escucharse, para escapar de los pensamientos que interfieren en las sensaciones que emergen del cuerpo. Y a través de esta base, poner atención a diferentes partes del cuerpo.
- El clima de confianza creado entre todos los asistentes en las sesiones de Ejercicio y Bienestar es el elemento del entorno que más predispone al alumno a escuchar y explorar su motricidad.
- El docente, para poder educar la conducta motriz tiene que observar pacientemente, teniendo en cuenta todas las dimensiones del alumno e interpretar su conducta motriz a través de indicios que le informen de su adaptación en cada situación motriz propuesta.
- El docente tiene que tener la mente receptora, para aprender cada vez más de sus alumnos, pudiendo anotar la descripción de sus conductas motrices en cada situación motriz, para adquirir experiencia y tener cada vez más claros los indicios para deducir el significado de la conducta motriz.
- En la comunicación verbal, es importante hacer que cada alumno escuche su cuerpo y animar a ser creativos, sin interferir demasiado en los procesos introyectivos de los alumnos, teniendo en el tacto la herramienta comunicativa más eficaz para provocar a los alumnos. Siempre con afectividad para contribuir a que entre todos se siga creando un gran clima de confianza y sin juzgar.
- El docente puede o no variar las situaciones motrices propuestas, según su interpretación de las conductas motrices, para provocar que los alumnos exploren su motricidad.
- En definitiva en todos los ámbitos de la actividad física, como profesionales de la educación tenemos que tratar a nuestros alumnos de forma holística y la única forma de hacerlo es aplicando la pedagogía de las conductas motrices.
- La optimización del proceso introyectivo, es imprescindible en cada uno de los ámbitos de la actividad física, afirmando que en cualquiera de ellos los practicantes utilizan su motricidad desarrollando cualquier actividad y por este motivo es necesario que aprendan a escucharse y a explorar su cuerpo.
- Es necesario aportar herramientas a los profesionales de la actividad física para poder educar las conductas motrices introyectivas en cada uno de los ámbitos, por lo tanto sería muy interesante realizar nuevas investigaciones en estos diferentes ámbitos, poniendo mi interés personal en investigaciones relacionadas con la educación formal.

## 6. Referencias Bibliográficas

- Alexander, G. (1983). *La eutonía. Un camino hacia la experiencia total del cuerpo*. Barcelona: Editorial Paidós.
- Denys-Struyf, G. (2004). *El manual del mezierista* (3era ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Feldenkrais, M. (1980). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios para el desarrollo personal*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar. Las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lagardera, F. (2009). Ejercicio físico sostenible: una vía de conocimiento hacia el bienestar y la felicidad, *2*(2), 71–99.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz* (Primera ed). Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2004). *La ciencia de la acción motriz*. Lleida: Edicions de la Universitat de Lleida.
- Lagardera, F., & Masciano, A. J. (2016). Desanudarse: una práctica de exploración psicomotriz introyectiva propuesta por el método Movitransfer. *Motricidad Y Persona, 17*, 19–26.
- Lavega, P. (2018). Educar conductas motrices. Reto necesario para una educación física moderna. *Acción Motriz, 20*, 73–88.
- Martínez-López, E., & Saldarriaga-Franco, J. (2008). Inactividad física y ausentismo en el ámbito laboral. *Revista de Salud Pública, 10*, 227–238.
- Masciano, A. J., & Lagardera, F. (2011). Educación para la vida cotidiana en el siglo XXI. El método Movitransfer: motricidad a la vida transferible. *EFdeportes. Revista Digital*.
- Masciano, A. J., & Lagardera, F. (2014). Un rayo de luz en el lado oculto de la educación física. La pedagogía de las conductas motrices en el gimnasio Olimpia de Chivilvoy. *Revista Iberoamericana de Ciencias de La Actividad Física Y El Deporte, 31*, 34–45.
- Masciano, B., Masciano, A. J., & Lagardera, F. (2016). Testimonios de la pedagogía de las conductas motrices aplicada con el método Movitransfer. *Lúdica Pedagógica, 24*, 95–105.
- Montero, C. (2016). *De la ciencia a la conciencia: un viaje interior*. Chile: Penguin Random House.
- Munné, A. (2002). *La microgimnasia: amar el cuerpo*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Editorial Paidotribo.
- Pastor, J. L. (2005). Tercera edad, actividad física y estado de bienestar. *Revista Española de Educación Física Y Deportes, 3*, 9–18.



Rolf, I. P. (1989). *Rolfing: Reestablishing the Natural Alignment and Structural Integration of the Human Body for Vitality and Well-Being*. Rochester: Simon and Schuster.

Souchard, P. E. (2006). *Stretching Global Activo (I) (de la perfección muscular a los resultados deportivos)* (5a edición). Barcelona: Editorial Paidotribo.