

El cuaderno de bitácora y la formación de los psicomotricistas. Sobre cómo fomentar el encuentro entre la cultura académica y la cultura experiencial¹

José Emilio PALOMERO PESCADOR

Pablo PALOMERO FERNÁNDEZ

María Rosario FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ

Correspondencia:
José Emilio Palomero Pescador

Correo electrónico:
emipal@unizar.es

Dirección postal:
Facultad de Educación
C/ San Juan Bosco, 7
50071 Zaragoza
Teléfono: +34 976761301 (3444)

Pablo Palomero Fernández

Correo electrónico:
pabpalom@unizar.es

Dirección postal:
Facultad de Ciencias Sociales
y del Trabajo
Universidad de Zaragoza
Violante de Hungría, 23
50009 Zaragoza
Teléfono: +34 976761027

María Rosario Fernández Domínguez

Correo electrónico:
mrfernan@unizar.es

Dirección postal:
Facultad de Educación
C/ San Juan Bosco, 7
50071 Zaragoza
Teléfono: +34 976761301 (3444)

Recibido: 21 de septiembre de 2010

Aceptado: 18 de octubre de 2010

RESUMEN

Desde nuestra experiencia en la formación de estudiantes universitarios consideramos que la metodología convergente debe permitir incorporar las competencias socioafectivas en la enseñanza universitaria, integrar los aspectos emocionales y la autorreflexión, romper los dualismos mente-cuerpo y razón-sentimiento y apostar por la educación emocional. Por ello, quienes firmamos este trabajo consideramos que el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) debería convertir el mundo de las emociones en elemento fundamental para la formación de cualquier profesional, sea éste médico, psicólogo, profesor, fisioterapeuta, psicomotricista o terapeuta ocupacional... Situados en este contexto, la experiencia pedagógica que describimos a continuación pretende destacar las posibilidades del *cuaderno de bitácora* como recurso formativo en la educación universitaria, exponer sus fundamentos metodológicos y ver sus resultados. Se trata de una herramienta que utilizamos desde hace años en diferentes asignaturas y titulaciones (Postgrado en Psicomotricidad, Magisterio, Psicopedagogía, Trabajo Social y Fisioterapia), y que en este artículo referimos al Postgrado en Psicomotricidad y Educación de la Universidad de Zaragoza.

PALABRAS CLAVE: *Cuaderno de bitácora, Psicomotricidad, Competencias socioafectivas, Educación emocional, Espacio Europeo de Educación Superior.*

The logbook and training psychomotricists: How to promote the link between the academic culture and the experiential culture

ABSTRACT

From our own experience in training university students we believe that the methodology in the process of higher education convergence should allow to include socio-affective competences in university teaching, integrating emotional aspects and self-reflection, breaking down dualisms such as body-mind and rationality-feelings, and adopting emotional education. For this reason, the authors of this article believe that the European Higher Education Area (EHEA) should contribute to considering emotions as essential in training every professional, regardless of whether the professional is a doctor, a psychologist, a teacher, a physiotherapist, an educational therapist, etc.

Within this context the teaching experience described aims at highlighting the possibilities of the "logbook" as an educational resource in university teaching, pointing out its methodological foundations and results. It is a tool that we have used for many years in different courses and studies (the Postgraduate Master's in Psychomotricity, the degrees in Teacher Education, Psychopedagogy, Social Work and Physiotherapy). In this article we focus on its implementation on the Postgraduate Masters' in Psychomotricity and Education of the Universidad de Zaragoza (Spain).

KEY WORDS: *Logbook, Psychomotricity, Socio-affective competences, Emotional Education, European Higher Education Area.*

“À l’ère de la mondialisation, la relation à l’autre est plus que jamais fondamentale.”

(DOMINIQUE MOÏSI, 2008: 42).

1. Introducción y antecedentes

Como ya hemos señalado en otro lugar (PALOMERO PESCADOR & FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, 2005), cualquier práctica educativa está guiada por una posición teórica, por una determinada visión del hombre, del mundo y de la sociedad. Tal como señala Ignacio Ramonet (2004), *“Resistir es soñar con otro mundo posible y contribuir a construirlo”*. Desde esta perspectiva, nosotros creemos que la educación forma parte de ese tipo de resistencia, de ese sueño social. Precisamente por ello, todo proyecto educativo tiene una función política: transformar la realidad, hacer posible la utopía de un mundo más justo e igualitario, objetivo al que el sistema educativo puede contribuir de diferentes formas: convirtiendo las aulas en lugar para la reflexión y el debate; impulsando relaciones dialógicas y solidarias; seleccionando contenidos que permitan hacer una lectura crítica de la realidad... Este es el escenario en el que encuadramos la experiencia que se describe a continuación; el escenario de la pedagogía social y dialógica de Paulo Freire, que sigue siendo hoy un referente básico en educación y en formación del profesorado.

Por otra parte, desde nuestra experiencia en la formación de estudiantes universitarios consideramos que la metodología convergente debe permitir incorporar las competencias socioafectivas en la enseñanza universitaria, integrar los aspectos emocionales y la autorreflexión, romper los dualismos mente-cuerpo y razón-sentimiento y apostar por la educación emocional, una revolución necesaria en las aulas y, desde luego, aún pendiente. Por ello, quienes firmamos este trabajo consideramos que el Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) debería convertir el mundo de las

emociones en elemento fundamental para la formación de cualquier profesional, sea éste médico, psicólogo, profesor, fisioterapeuta, psicomotricista o terapeuta ocupacional...

Situados en este contexto, la experiencia pedagógica que describimos a continuación pretende destacar las posibilidades del *cuaderno de bitácora* como recurso formativo en la educación universitaria, exponer sus fundamentos metodológicos y ver sus resultados. Se trata de una herramienta que utilizamos desde hace años en diferentes asignaturas y titulaciones (Postgrado en Psicomotricidad, Magisterio, Psicopedagogía, Trabajo Social y Fisioterapia), y que en este artículo referimos al *Postgrado en Psicomotricidad y Educación* de la Universidad de Zaragoza.

2. Fundamentos metodológicos

El diccionario de uso del español define el término bitácora como *“Libro en que se apuntan las incidencias de la navegación”* (MARÍA MOLINER, 1981, Tomo I: 812). En efecto, el cuaderno de bitácora, también llamado cuaderno de a bordo, es una herramienta de navegación marítima utilizada desde hace siglos, que luego pasó a denominarse, por simplificación, bitácora. La bitácora es una especie de armario, situado junto al timón o en el puente de mando de un barco, en el que se guardan la brújula y un cuaderno, el cuaderno de bitácora, en el que el capitán debe anotar diariamente la travesía realizada ese día y las incidencias ocurridas. Fue tan sólo hace unos años cuando este término se popularizó gracias a Internet (CUETO, 2004), donde circulan hoy millones de bitácoras o *blogs* (144 millones, según Google, en septiembre de 2010), descendientes directos de los famosos bitácoras de los marinos, de los diarios de a bordo que narran la vida de los barcos, las incidencias de navegación y las rutinas de los marineros. El término bitácora está, por tanto, intrínsecamente ligado al hecho de navegar.

Situados en el horizonte del paradigma humanista, etnográfico o interpretativo, que utiliza los documentos personales como instrumento de estudio, análisis e investigación, utilizamos aquí el término bitácora, tomado en préstamo del mundo marino, para referirnos a una herramienta de navegación por los mares del conocimiento y por las aguas profundas de nuestro propio mundo interior. Como dice Delors (1996: 95), *“la educación se ve obligada a proporcionar las cartas náuticas en un mundo complejo y en perpetua agitación y, al mismo tiempo, la brújula para poder navegar por él”*. Desde este horizonte, concebimos el cuaderno de bitácora como un diario de a bordo ideado para contribuir a la formación de los estudiantes universitarios. En este caso, de las alumnas y alumnos del *Postgrado en Psicomotricidad y Educación* de la Universidad de Zaragoza.

Con él pretendemos motivar el aprendizaje de contenidos académicos y prácticos (o profesionales), e impulsar al mismo tiempo los procesos de formación personal, considerados como una parte esencial de la formación de los psicomotricistas, como han destacado Lapierre (2001), Aucouturier (1994), Mila (2000), Sánchez Rodríguez & Llorca Linares (2008), etc.

En efecto, *“Trabajar en Educación Psicomotriz requiere de un proceso personal e interpersonal de comunicación. [Por ello] la formación del psicomotricista debe basarse en un trabajo amplio y recíproco que se cimiente en los contenidos teóricos, prácticos o profesionales y el trabajo personal, combinándose estas tres dimensiones de forma que haya una convergencia de conocimientos que facilite la interiorización, la vivencia reflexiva y el ajuste personal”* (SÁNCHEZ RODRÍGUEZ & LLORCA LINARES, 2008: 36).

Tal y como nosotros lo concebimos, el cuaderno de bitácora es el resultado de una búsqueda, el testimonio escrito, la expresión personal y vital de una aventura de navegación por el mundo del conocimiento y de la vida, y también por la conciencia profunda, por el mundo interior, cuyos resultados se transcriben en unos textos redactados al estilo de un diario personal. Se trata de una herramienta que favorece la reflexión significativa y vivencial, que recoge informaciones, observaciones, hipótesis, pensamientos, explicaciones, sentimientos, reacciones e interpretaciones, que proporciona información sobre la vida mental y emocional y que contribuye al desarrollo profesional y sociopersonal de los estudiantes. Con él pretendemos, finalmente, que los estudiantes descubran también, y de forma vivenciada, las huellas de la investigación en la acción, el enfoque desarrollado por John Elliott.

3. El aula como lugar de encuentro entre la cultura académica y la cultura experiencial

Como señala Contreras (2010: 63), la característica dominante del conocimiento académico es su separación del sujeto: *“En la actualidad, la noción de conocimiento tiene que ver con aquellos conjuntos de ideas acuñadas, objetivadas, impersonales, que circulan como objetos; ideas que se poseen, que se usan para hacer cosas con ellas. Podríamos decir que la sociedad del conocimiento no es sino el extremo capitalista (el conocimiento como mercancía) de un principio que ya estaba latente con anterioridad: el conocimiento como objetos que se poseen. Sin embargo, el saber que necesitamos para vivir (y para vivir–nos como docentes) es aquel que está unido a nosotros, que nos constituye, que hace cuerpo con nosotros, que tenemos in–corporado. Un saber que no procede de una simple apropiación de esos saberes externos, que se han constituido a partir de la separación del sujeto y de la experiencia de vida, sino un saber que se ha labrado, que ha cobrado forma, ligado al vivir y a alguien que vive.”*

En este sentido, la formación del psicomotricista exige hacer algo con uno mismo, con la propia subjetividad, convertir la formación en una experiencia, puesto que *“es precisamente el que sea una experiencia lo que la hace formativa [...], lo que abre la oportunidad a otras formas de saber y a otras formas de relación con el saber; como también abre la oportunidad a un pensar–se, a otras formas de relación consigo, como fuente en sí de saber y de ser”* (CONTRERAS, 2010: 63). No en vano, es nuestra condición de sujetos lo que nos constituye de forma más íntima y radical, por lo que tan sólo desde una interrogación por nuestra propia subjetividad es posible una mejor comprensión del mundo en que vivimos y de nuestro propio espacio vital.

Desde esta perspectiva, uno de los grandes retos de la educación actual es el hecho de que los procesos de enseñanza/aprendizaje únicamente cobran sentido en la relación, en el contacto humano; algo que implica un cambio metodológico radical y que tiene que ver, fundamentalmente, con cómo se articula dicha relación dentro del aula (PALOMERO FERNÁNDEZ, 2010: 146).

Esta visión de la educación como relación nos invita a entrar en un dominio que nos asusta, el de lo (inter)personal. Y tal vez nos asuste porque lo relacional y lo personal escapan con facilidad al control de variables, a la lógica positivista, a lo previsible, a lo conocido. Sin embargo, ignorar las variables sociales y personales no elimina su influencia, sino que tan sólo contribuye a ocultar las raíces de muchos de los males que aquejan en la actualidad a nuestro sistema educativo.

Si observamos la estructura de la formación ofrecida a nuestros docentes, podemos concluir que parece que éstos no necesitan nada más que un conjunto de teorías, métodos y técnicas científicas que deberán aplicar sobre sus alumnos y que garantizan su buen hacer, ignorando así su condición de seres sociales y emocionales. Sin embargo, como señala López Noguero (2005: 56), *“La estructura semántica académica que podemos desarrollar en el ámbito universitario sólo resultaría relevante cuando se combine con la estructura semántica experiencial”*, cuando consigamos *“unir los contenidos que pretendemos que la clase interiorice a la realidad vivida por los propios alumnos”*, convirtiendo de esta forma el aula en *“un lugar de interacción, negociación e integración de culturas: la experiencial por un lado y la académica por otro”*.

En este sentido, entendemos que los contenidos académicos son algo dinámico, relacionado con las vidas de los estudiantes, con lo que sienten o desean, con lo que les frustra o les hace gozar. De ahí que los abordemos a partir de la experiencia. Pretendemos, así, que nuestros alumnos no aprendan únicamente desde la cabeza, sino que construyan conocimientos con un sentido personal, siendo éste el principal objetivo del *cuaderno de bitácora*.

Situados en la perspectiva que acabamos de describir, ofreceremos a continuación una selección de textos significativos redactados por alumnas del *Postgrado en Psicomotricidad y Educación* de la Universidad de Zaragoza a lo largo de sus diferentes ediciones. A través de ellos se podrán entrever, de forma directa y sin intermediarios, los beneficios académicos y personales de esta herramienta de trabajo.

4. Notas tomadas de los cuadernos de bitácora de las estudiantes

Para mostrar los resultados de nuestro trabajo ofrecemos seguidamente una selección de textos redactados por las alumnas del postgrado (cuya identidad dejamos en el anonimato) a lo largo de diferentes cursos académicos. Queremos que sea el propio alumnado quien tenga la voz y la palabra. Por ello, al transcribirlos hemos respetado su redacción original, si bien incluyendo las correcciones de

estilo y los ajustes necesarios para dar sentido, hilazón y belleza al discurso. Se trata de documentos muy significativos, que permiten entrever las posibilidades, la metodología y los resultados del cuaderno de bitácora, especialmente en aquello que hace referencia a los dos ejes centrales de la formación personal (SÁNCHEZ RODRÍGUEZ & LLORCA LINARES, 2008: 37), que son los siguientes:

- El conocimiento vivencial de la utilización del espacio, los objetos y los otros, y de las dinámicas motrices, cognitivas y socioafectivas que entran en juego.
- El conocimiento de la historia personal, y de las actitudes, fortalezas, dificultades y necesidades propias que pueden repercutir en la relación con los demás.

MI PRIMERA CLASE

“Esta ha sido mi primera clase del postgrado y no conocía a nadie. Me inquietaba enfrentarme a una situación nueva. He estado tan acostumbrada, en la escuela y en la universidad, a una educación tan inflexible y estricta, que esperaba que las clases fueran más estructuradas y la profesora más rígida. Pero para mi satisfacción fue diferente. Y esto me ha hecho pensar en lo importante que es para un psicomotricista o para una maestra saber llegar a sus alumnos y alumnas y transmitirles confianza. En esta primera clase me he planteado la necesidad de cambiar mis esquemas, de abrir mi mente.”

CRECIMIENTO PERSONAL

“Quiero culminar este módulo diciendo que estas clases, a pesar de mis propios inconvenientes, a mis temores y a mi vergüenza, me parecieron estupendas. Me ayudaron a darme cuenta de cómo soy, de cómo estaba yo con respecto a las clases y de la predisposición con la que venía al postgrado. Siento que estos dos días fueron buenos para aprender de mí misma y para darme cuenta de que debo trabajar más en mí, en mis emociones, en mis actitudes. He logrado comprender que el crecimiento personal debe ser trabajado constantemente y que esto me servirá, como maestra y como psicomotricista, para lograr que mis alumnos y alumnas puedan desarrollarse como personas. Los niños pequeños son como esponjas que absorben todo lo que como educadores queramos enseñarles o transmitirles, pero que también absorben lo que somos como personas.”

FRENTE AL ESPEJO

“La profesora, Marta Esteban, nos invita a buscar un lugar frente al espejo, nos dice que nos miremos en silencio, sin juicios sobre nuestra apariencia física, sólo mirar nuestro cuerpo y reconocerlo, ver quién somos, cómo somos. Yo me puse cerca del espejo y allí estuve casi quince minutos, con música de fondo. Primero traté de concentrarme en esa mirada silenciosa, pero de inicio me fue imposible. Empecé observando aspectos físicos, y sin querer comencé a hacer juicios negativos sobre mí misma. Luego, tras torturarme, comencé a mirarme de otra manera, cambié mi enojo conmigo misma por la tranquilidad de verme más allá de mi cuerpo.

Empleé la técnica de la pregunta/respuesta. Me miraba y me preguntaba y a la vez respondía. Empecé con lo más simple: ¿cómo me llamo?, ¿de dónde vengo?, ¿qué quiero para mí?, ¿quién soy?, ¿qué busco?, ¿qué siento?, ¿qué pienso?, ¿soy feliz?, ¿qué hago para conseguirlo?, ¿cuáles son mis miedos?, ¿qué hace que me ponga triste?, ¿qué he vivido?, ¿qué quiero vivir?, y muchas más preguntas que me ayudaron a encontrarme conmigo misma y a verme de otra forma. Entonces me di cuenta de que soy una persona muy valiosa, que se siente feliz, que tiene muchas personas que la aman, que gusta de las cosas que hace, que es luchadora y que trata de vencer las dificultades, que ha vivido lo que vivió para aprender de esas experiencias, que tiene muchos deseos de vivir, de hacer cosas, de mejorar, que tiene sueños y proyectos de vida. Pero que también tiene muchos temores, vergüenzas y desconfianzas, que tiene muchas limitaciones de tipo emocional.

Tras los quince minutos iniciales, la profesora nos invitó a que, en posición cómoda, siguiéramos mirándonos. Yo decidí sentarme y continué con otro tipo de preguntas: ¿a qué tengo miedo?, ¿por qué?, ¿por qué desconfío o tengo vergüenza? [...]. Y todas las repuestas me llevaron en muy pocos minutos a analizar mi vida, a recordar situaciones vividas, algunas fuertes, otras no tanto, pero que me han llevado a tener miedo, desconfianza o vergüenza.

Esta actividad no sólo me ha permitido descubrir muchas cosas sobre mí misma, sino que me ha llevado a tomar la decisión de trabajar más mis áreas flojas, de exponerme más para vencer mis dificultades, para superarme. También me ha permitido comprender la importancia que tienen en psicomotricidad la mirada y el reconocimiento de la propia imagen; y también que debemos permitir que el niño viva sus emociones de alegría, de enfado, de tristeza o de angustia..., y que las exprese.

Cada vez veo con más claridad la importancia de la formación personal. Trabajar el propio mundo emocional es algo esencial para los maestros y para todos aquellos profesionales que trabajan con personas. En el caso de los psicomotricistas, con este trabajo se pretende facilitar su crecimiento personal, su madurez emocional, para que luego puedan ayudar a sus alumnos a conocerse a sí mismos, a comprenderse, a identificar lo que sienten y lo que piensan, y para que puedan ayudarles a escuchar y a sentir su cuerpo, a cuidarlo y valorarlo, y a identificar y desarrollar sus cualidades y sus dones. Y para ello es muy importante que el psicomotricista haya pasado por las mismas situaciones. ¿Cómo enseñarle a un niño a valorar su cuerpo, sin antes haber hecho nosotros lo propio con el nuestro?"

ESPACIOS DE ACCIÓN Y AVENTURA

"Ayer quedé muy complacida con el trabajo que realizamos en clase. En sin palabras, trabajamos la comunicación no verbal, el gesto, la acción, el movimiento, la desinhibición; en polca piqui, el acuerdo y la simultaneidad; en la mirada, nos desplazamos por la sala al ritmo de la música, cantando, moviéndonos libremente, comunicándonos tan sólo con los ojos; en transmisor y receptor trabajamos la modulación tónica y la complementariedad..., y así continuamos con otra serie de actividades que me gustaron mucho. Analizaré seguidamente cada una de ellas [...].

Tras las actividades de ayer, hoy he llegado muy expectante, cargada de deseo y de mucha energía y disposición. Las sesiones de hoy han sido combinadas, teóricas y prácticas. El profesor, Javier Mendiara, comenzó mostrándonos su propuesta didáctica Espacios de acción y aventura. Pasamos la mañana observando vídeos que ponen en evidencia las habilidades metacognitivas que los niños ponen en marcha en dicha actividad. Luego, por la tarde, tuvimos trabajo de formación personal en la sala tatami, y durante la sesión estuvimos trabajando los siguientes rasgos de conducta inherentes al perfil del educador que hace psicomotricidad: observar, saber esperar, comprender, acoger, dar y tener confianza, sentirse seguro y dar seguridad. En este contexto, desarrollamos una serie de actividades orientadas a la adquisición de competencias relacionadas con los factores perceptivo-motrices, con la modulación del movimiento, con la construcción de conocimientos, con la expresión y comunicación corporal, con la imagen corporal y la relajación. Las describiré seguidamente [...]."

EL GLORIA FUERTES

"Quiero comenzar estas reflexiones resaltando que el V Encuentro Aragonés de Especialistas en Psicomotricidad ha sido de gran significado para mi vida profesional. Será algo que recordaré siempre. Estoy muy contenta de haber participado, de haber tenido la oportunidad de asistir a las ponencias y talleres de gente tan importante en el mundo de la psicomotricidad como Alfonso Lázaro, Pilar Arnáiz o Javier Mendiara. Y, cómo no, de haber tenido el privilegio de conocer el Gloria Fuertes. Ahora mismo son muchos los sentimientos y cosas que quisiera expresar, pero lo primordial será decir que la organización y desarrollo de este evento fue impecable [...].

No sólo me voy con mucha información, sino también con el recuerdo de la gran calidez con que fuimos acogidos por todo el equipo docente, por los terapeutas, por el resto de profesionales que trabajan en el Gloria Fuertes, y por los alumnos [...]. Esta experiencia me ha emocionado mucho, por el trabajo que allí se hace, por los resultados, por la sonrisa de los niños, por la generosidad con la que todos nos han regalado su tiempo. Me ha impresionado también la solidaridad, el compañerismo y el reconocimiento mostrado en el gran homenaje que se rindió a Pedro Pablo Berruezo...

He pasado de oír hablar del colegio de la luz y de los sueños, a verlo con mis propios ojos. Y esto me ha inspirado muchísimo y me ha provocado un intenso deseo de ser mejor persona, de formarme más como profesional y de comprometerme con mi trabajo para

desarrollar mis propias experiencias. Me pregunto por qué no comenzar ya a trabajar desde ahora, tratando de imitar algo a todas luces tan valioso: un proyecto educativo comprometido hasta la médula con la educación integral de todos esos niños y jóvenes, cuyos ojos brillaban subidos en sus zancos. Me voy muy contenta de este encuentro y espero que algún día mis sueños también se conviertan en realidad.”

GIGANTES CON ZANCOS: SUBIR A LO MÁS ALTO

Una de las alumnas del postgrado reproducía en su cuaderno bitácora las alusiones que se hacen a los zanquistas del Gloria Fuertes en las conclusiones del “V Encuentro Aragonés de Especialistas en Psicomotricidad”, celebrado en Andorra (Teruel) los días 5 y 6 de febrero de 2010:

“Viernes día cinco de febrero de 2010. Momento flow, 16,15 horas. Recurriendo a la misma metáfora que utilizaron las personas a las que entrevistó Csikszentmihalyi en 1975, los zanquistas del Gloria Fuertes entran en acción y se dejan arrastrar por la corriente, que les lleva hacia delante. Absorbidos por su actividad, fluyen..., mientras la emoción inunda rostros, gestos, acciones y movimientos...”

Y después añadía un texto tomado de Alfonso Lázaro (2004) para reflejar esta experiencia de flujo:

“Hemos visto estremecerse los cuerpos de emoción al subir a los zancos y actuar en un escenario; afirmamos que hemos visto las pupilas dilatadas de puro placer en los ensayos previos; afirmamos que hemos notado la piel erizada porque el sentimiento emerge y se condensa cuando el público aplaude, y afirmamos que sólo desde el afecto se puede ayudar a crecer al ser humano.

Lo que supone para un alumno con Síndrome de Down y discapacidad mental media alzarse sobre una plataforma a 85 centímetros del suelo y poder, desde allí, desplazarse e interactuar; o el reto que representa para un alumno con Déficit de Atención con Hiperactividad inhibir aquellos actos y movimientos que interfieren la correcta ejecución de esta tarea; o la magia que siente la alumna con Trastorno de la Personalidad e Inadaptación Social al poder mirar el mundo desde lo alto, posiblemente no sepamos calibrarlo nunca.

Sí podemos, con los datos de que disponemos, definir que este tipo de situaciones contienen flow, es decir, que a través de ellas las personas nos sentimos emerger, notamos que la situación vivida contiene una especie de flujo que nos hace involucrarnos en las propias acciones de la tarea, mostrarnos radiantes ante los demás y ante nosotros mismos y alcanzar ese estado, quizás momentáneo, que se denomina felicidad.

En las situaciones de aprendizaje de andar con zancos, y sobre todo en las de actuar en público, se ponen de relieve la mayor parte de estos rasgos. La calidad de la experiencia conduce al disfrute, y el placer de asumir un reto finaliza en la magia de alcanzarlo. La profunda vivencia individual, junto con el sentimiento de la actuación en grupo, procuran a los zanquistas experiencias tan intensas que siempre quieren repetir las”.

¿PARA QUÉ NECESITÁBAMOS UNA MANZANA?

“La jornada de hoy se presentaba como una incógnita, ¿para qué necesitábamos una manzana? La respuesta la he obtenido a primera hora de la mañana. Debíamos comerla con mucha tranquilidad, masticar cada bocado unas veinte veces. Al principio me ha costado... ¡Tanto tiempo invertido en una manzana...! Pero esto me ha hecho reflexionar en lo rápido que pasa todo, en el hecho de que no “masticamos” cada uno de los momentos de nuestras vidas. Nos los “fragamos” directamente, sin más. Después hemos realizado un conjunto de actividades que tienen que ver con lo que los demás piensan de nosotros; y cuando hemos terminado me ha venido a la cabeza el módulo impartido por Charo Fernández, en el que hablamos de la imagen que cada uno tiene de sí mismo, ajustada o no, de la que proyectamos a los demás y de lo que en realidad somos y sentimos. Para finalizar el día cada uno ha entregado una carta a quien le había caído en suerte... Me ha emocionado que la persona a la que me tocó escribirle se haya abrazado a mí dándome las gracias.”

ESCUCHAR CON LA MIRADA Y CON LAS MANOS

“A continuación describiré brevemente dos de los ejercicios que más me gustaron este fin de semana: “Escuchar a través de las manos” y “Las miradas”.

Escuchar a través de las manos. Por parejas, partiendo de una situación de calma, en un espacio íntimo. Nos tocamos las manos con la pareja, dejamos percibir el tacto de la otra persona y trasmitimos el nuestro; las sensaciones físicas de calor, suavidad, humedad y, también, las sensaciones emocionales. Dejamos sentir a la otra persona, que a través del toque nos transmite afecto, amistad, confianza. Es una sensación placentera. Invades la intimidad del otro al tiempo que te expones y dejas que el otro irrumpa en la tuya. Cuando cogemos a alguien de la mano, transmitimos seguridad, estima, intimidad, cordialidad, cariño. Invitamos a las emociones a ser reconfortadas por las caricias y sensaciones del tacto. El profesor, Marcelino Vaca, desarrolló la sesión con un ritmo progresivo hasta llegar a este punto de confianza. Tras una primera etapa, en la que el contacto era más lúdico y teñido de un menor compromiso personal, el roce y la gestualidad han ido aumentando de forma paulatina. Cada vez hemos tenido que estar más expuestas a las otras, al mismo tiempo que el grado de introspección se incrementaba a medida que avanzaba la sesión. Para sentirte cómoda en esta actividad tienes que tener una disposición previa, estar dispuesta a compartir y experimentar todas esas sensaciones. La experiencia finaliza tumbados cerca de la pareja con la que hemos realizado este ejercicio de escucha a través del tacto.

He estado reflexionando sobre las posibilidades que tiene el tacto para comunicarnos con los niños. No es igual coger a un niño suavemente y acompañarlo, que apretarle la mano y dirigirlo. En ambas ocasiones cogemos de la mano al niño, pero el mensaje que transmitimos es diferente en cada caso.

Las miradas. Por parejas exploramos las posibilidades de las miradas. Primero de forma lúdica, con una mirada poco sostenida, de forma ficticia. La progresión va hacia una mirada más expresiva, de miedo, de rabia, de enfado, de simpatía, de cariño, de alegría. Es difícil sostener la mirada del otro. Mi compañera se puso nerviosa. Después cambié de pareja y esta vez el ejercicio consistía en expresar ternura; y así recibí la mirada tierna de la otra persona, que me transmitió una gran serenidad y un inmenso bienestar subjetivo. Esta experiencia me ha llevado a reflexionar sobre cómo la mirada influye en los otros, a la vez que nos influye a nosotros mismos, y a comprender de una forma vivenciada que los psicomotricistas debemos entrenarnos en manejar y sostener la mirada, y ser capaces de utilizarla como vía para acceder al otro y aceptarlo como persona.”

EL VALOR DEL JUEGO

“El módulo del juego ha sido genial, tanto por las explicaciones teóricas que nos ha dado el profesor, como por las múltiples actividades prácticas que hemos realizado. Durante ellas he sentido que el juego es un elemento imprescindible para crecer a nivel sociopersonal. Estar dispuesto a jugar significa estar dispuesto a implicarte, a colaborar, a participar en una tarea común. El juego, por otra parte, genera diversión, euforia y desinhibición, y esto produce mucha alegría y satisfacción.

He comprobado que las posibilidades de mi cuerpo se incrementan en el juego, en la medida en éste permite que se alejen de la cabeza las preocupaciones y problemas de la vida. En el juego vives el momento, disfrutas, y después de este tiempo para gozar eres más capaz de reflexionar sobre ti misma y de incrementar tu rendimiento a todos los niveles: personal, académico o profesional.

El juego es diversión y tiene un componente de socialización muy potente, que hace que nos comportemos de forma muy distinta que en otros contextos o situaciones. Jugando he descubierto algunas de mis posibilidades y riquezas ocultas, que hasta ahora no había considerado como puntos fuertes, pero sobre todo me ha gustado el placer de jugar con otros haciendo una tarea común. He disfrutado mucho con las sesiones de este fin de semana, dirigidas por Alfonso Lázaro. Me gusta jugar y he jugado como los niños, analizando después cada juego y viendo sus características y posibilidades pedagógicas.

El juego está presente en todas las culturas y tiene diferentes funciones: el crecimiento personal, la adquisición de habilidades motoras y cognitivas, el saber relacionarse con los demás..., elementos todos ellos que a veces pasan desapercibidos, pero que son imprescindibles para nuestro desarrollo. Me atrevo a decir que los niños que han jugado mucho en su infancia, que se han relacionado con otros, que han jugado a ganar y perder, que han activado a través del juego las relaciones de cooperación, tienen luego, en la vida adulta, menos problemas para enfrentarse al mundo laboral, social y personal y se

desenvuelven con mayor autonomía. Además, analizando el juego desde una perspectiva neuropsicológica, éste tiene muchos efectos beneficiosos.

La participación en las actividades y la exploración del espacio han sido muy intensas debido al contenido de las sesiones, puesto que el juego es un elemento que favorece que las relaciones entre espacio, materiales y actividad sean muy activas. Por otra parte, de una manera casi imperceptible, el juego te invita a la socialización y a las relaciones interpersonales. De ahí que sea muy importante que quien dirija el juego tenga en cuenta los principios de cooperación y sepa hacer un buen análisis del mismo.

El juego es en sí mismo una actividad de placer, de disfrute. Me gustó mucho saltar a la cuerda y revivir el placer del movimiento. Recordé los retos a los que me enfrentaba de pequeña para mejorar mis habilidades motrices y la satisfacción que me producía la superación. Pero los momentos de mayor placer coincidieron con los trabajos que hicimos en grupo, puesto que los juegos cooperativos suponen un éxito colectivo que genera un nivel de satisfacción muy superior al que corresponde al éxito individual.

Soy abierta, espontánea. No me importa con qué grupo tenga que trabajar, puesto que me siento cómoda con todas mis compañeras, aunque tenga más afinidad con unas que con otras. Las relaciones entre todas son cooperativas, algo que es fundamental, puesto que como profesionales esto es lo que tenemos que saber transmitir: la importancia que tiene la cooperación para el aprendizaje.”

TRABAJANDO CON LA EXPRESIÓN CORPORAL

“El viernes por la tarde, al comenzar este módulo, Paula Gelpi nos dio una serie de explicaciones teóricas sobre los objetivos generales de la educación infantil y primaria, sobre los contenidos del currículo y sobre los objetivos de la psicomotricidad: la educación para el desarrollo de las capacidades sensitiva, perceptiva, representativa y simbólica. Después realizamos muchísimas actividades prácticas, siguiendo una metodología basada en el juego dirigido, la resolución de problemas y la educación emocional. Todas estas actividades tuvieron un carácter lúdico, activo y creativo, utilizando siempre como referente de fondo la expresión corporal [...].

La sesión del sábado por la mañana estuvo dedicada a la percepción del espacio y a la exploración. La profesora nos explicó algunos aspectos de los contenidos y elaboró con nosotras una tabla de intensidad (energía), que se puede aplicar al trabajo con los niños. Y luego comenzamos con una primera actividad: Somos arquitectos. Tendremos que construir una casa. Iniciamos el trabajo en posición tumbada, estirándonos en el suelo y buscando una posición cómoda. Continuamos dándonos masajes por parejas, pero sin tocarnos, sólo acercando la palma de la mano y tratando de transmitir energía. Después nos convertimos en estatuas. La profesora propicia el movimiento y cuando ella lo indica debemos quedarnos inmóviles (sin respirar), poniendo nuestros músculos en tensión, para posteriormente liberar ésta hasta tumbarnos. Luego exploramos el espacio externo, con movimientos simétricos y asimétricos, y cada una comienza a construirse su casa utilizando la expresión corporal. Construimos con todo nuestro cuerpo las paredes, las puertas y las ventanas, las pintamos y decoramos [...]. Después, la profesora nos propuso dibujar la casa y escribir y pintar nuestras sensaciones. Finalmente, colocadas en círculo evaluamos en grupo (la brújula compartida) las actividades realizadas, comunicando cada una al resto del grupo todo lo vivido.”

RELAJACIÓN

“Este módulo me ha gustado muchísimo, no sólo porque han sido dos días de sesiones prácticas, sino por el planteamiento de las clases, que ha sido muy bueno para la formación personal. El profesor, Pablo Palomero, ha dividido el espacio en tres zonas: el rincón de luz, el rincón de cine y el rincón de baile. Dividir el espacio en tres zonas nos orienta hacia el tipo de actividad, nos predispone a realizar una u otra tarea. El rincón de baile es el espacio destinado a la actividad, al movimiento corporal, a la creatividad. El rincón de luz es el lugar donde reflexionamos y maduramos lo que hemos vivido: ponemos en palabras nuestras experiencias, y las compartimos con las compañeras. En el rincón de cine observamos imágenes que favorecen que nuestra mente deje las cosas del mundo exterior, llegando a alcanzar un estado de trance o de semiinconsciencia [...].

Hemos comenzado con una carta. Nos hemos situado en círculo, de una en una, y el profesor ha comenzado diciendo hay una carta para las que tienen camiseta roja, y las que llevaban camiseta roja se cambiaban de sitio. La última se quedaba en la mitad del círculo para repetir la actividad, dando una carta para las que llevaban zapatos negros, coletas, aros, etc. [...].

Tras esta actividad introductoria, el profesor inició el módulo hablándonos de algunas técnicas de relajación, como la relajación progresiva de Jacobson y el entrenamiento autógeno de Schultz. Después iniciamos las sesiones: 1) Tumbadas cada una en una colchoneta, con música de fondo, sentir la respiración [...]; 2) En círculo, de rodillas y con los ojos cerrados, imaginar que estamos en una playa, que sentimos la brisa y el sol, y que podemos tocar la arena y jugar con ella [...]; 3) Nos vamos al cine, actividad que nos ha permitido hacer meditación a través de la visualización de imágenes con música, etc. [...].

Durante todas estas actividades, que explicaré más adelante con detalle, mi cuerpo se ha sentido muy bien en relación a sus posibilidades, ya que la mayor parte de ellas tenían como pretensión llevarnos al reposo y a la percepción de nosotras mismas como personas. Las actividades que más me gustaron fueron las de respiración y meditación. En las primeras llegué a percibir cómo mi respiración fluía por todo mi cuerpo, y a sentir el ritmo de mi corazón. Las sensaciones de calor y tranquilidad que me produjeron fueron muy agradables y placenteras. En lo que se refiere a las segundas, en este módulo he descubierto la meditación como técnica para encontrarse con uno mismo [...].

Por otra parte, a lo largo de las diferentes sesiones de este fin de semana no sólo he vivido la relajación, sino también la reflexión, y he compartido con otras compañeras la creatividad y la coordinación. Estamos acabando ya el postgrado, y está claro que el trabajo realizado durante el curso está dando sus frutos. La escucha hacia mi cuerpo y la percepción de sensaciones se ha incrementado, y soy más capaz de hacer un análisis de lo que sucede fuera de mí, sin dejarme arrastrar y sin hacer gastos emocionales innecesarios. El grupo también ha ido madurando progresivamente. Ahora mostramos nuestro lado más creativo y colaborativo, y ha aumentado la confianza entre nosotras. Por ello, en los momentos de compartir me he sentido con capacidad para decir lo que siento desde una posición de confianza en el grupo, dispuesta a comunicar reflexiones, percepciones y sentimientos personales [...].

Sin lugar a dudas, el trabajo de reflexión sobre nosotros mismos requiere aprendizaje, además de un hábito, tiempo y dedicación. Reflexionar sobre lo que nos sucede es un trabajo duro y aunque las conclusiones a las que lleguemos sean poco concretas, es la única forma de comprender el mundo y lo que nos pasa en él, y esto es muy importante para valorar lo que nos ha sucedido y para hacernos conscientes de cómo vivimos el mundo de nuestra vida.”

SESIÓN FINAL

“Este módulo me ha encantado, porque mis sensaciones han sido de disfrute, placer, alegría, desinhibición, y creo que todo esto ha sido para mí de mucho crecimiento a nivel personal. Las clases han sido muy motivantes y prácticas. En lo que se refiere al grupo, la confianza se ha incrementado y he sentido a todas más relajadas, más libres y más implicadas. En lo que a mí se refiere, he mejorado mucho con respecto a las primeras clases de formación personal. Aunque me queda mucho por trabajar, a lo largo del postgrado he realizado algunos avances fundamentales, como tomar conciencia de mis propias dificultades. Ahora, que ya lo finalizamos, me siento distinta.

Acabamos la sesión, y por lo tanto el postgrado, con una canción de despedida. Todas en corro nos movíamos al ritmo de una música lenta, y una a una fuimos saliendo al centro con los ojos cerrados y todas las demás la despedían con su fórmula preferida: besos, abrazos, roces, agarres de manos... ¡Qué momentazo! ¡Fue muy emotivo! Fue una despedida a lo grande, cargada de sonrisas y lágrimas, de alegría y tristeza. No creo que olvide esta etapa de mi vida, que ha durado un curso escolar, en la que he conocido a treinta compañeras con las que he disfrutado. Nos hemos reído y emocionado juntas. Creo que siempre las recordaré. He gozado aprendiendo de los profesores y profesoras de cada uno de los módulos y ha cambiado por completo mi visión acerca de la escuela, de la educación y de la psicomotricidad.”

5. Conclusiones

Es nuestra condición de sujetos lo que nos constituye de forma más íntima y radical, por lo que tan sólo desde una interrogación por nuestra propia subjetividad es posible una mejor comprensión del mundo en que vivimos y de nuestro propio espacio vital. Quizá por ello, los procesos de enseñanza/aprendizaje únicamente cobran sentido en la relación, en el contacto humano; algo que, a nuestro juicio, implica un cambio metodológico radical y que tiene que ver, fundamentalmente, con cómo se articula dicha relación dentro del aula.

Resulta imprescindible unir los contenidos que pretendemos que interioricen los estudiantes con la realidad vivida por ellos, convirtiendo de esta forma el aula en un lugar de interacción, negociación e integración de culturas: la experiencial por un lado y la académica por otro.

Desde esta perspectiva, los procesos de formación de los estudiantes exigen hacer algo con uno mismo, con la propia subjetividad, convertir la formación en una experiencia, puesto que es precisamente el que sea una experiencia lo que la hace formativa.

La formación de los estudiantes debe cimentarse sobre tres ejes fundamentales: 1) un conjunto de contenidos teóricos, 2) el conocimiento práctico o profesional, y 3) un trabajo de formación personal. Tres dimensiones que deben combinarse para facilitar la interiorización, la vivencia reflexiva y el ajuste personal, todo ello en el contexto de un proceso personal e interpersonal de comunicación.

Situados en este horizonte y recurriendo al paradigma humanista o interpretativo, que utiliza los documentos personales como instrumento de estudio e investigación, en este artículo se presenta una selección de textos tomados de los cuadernos de bitácora de estudiantes del *Postgrado en Psicomotricidad y Educación* de la Universidad de Zaragoza. A través de ellos se muestra la utilidad del bitácora como herramienta pedagógica, así como el valor intrínseco de una experiencia educativa que permite compartir sueños, reflexiones, sentimientos, actitudes, expectativas, observaciones, conocimientos y creencias con los estudiantes.

Entre los principales beneficios del cuaderno de bitácora podemos destacar los siguientes: 1) ayuda a explorar la propia historia personal; 2) favorece la identificación de las propias vivencias y la toma de conciencia de las fortalezas y dificultades personales y relacionales; 3) facilita el reconocimiento de emociones, sentimientos y necesidades, y de cómo todo ello influye en nuestras relaciones con los demás; 4) fomenta el encuentro entre la cultura académica y la cultura experiencial; 5) desarrolla la capacidad de observación, introspección e interiorización; 6) finalmente, el cuaderno de bitácora permite mostrar de forma experiencial una herramienta pedagógica que resulta útil para estimular el aprendizaje de contenidos académicos y prácticos (o profesionales), y para impulsar al mismo tiempo los procesos de desarrollo y crecimiento personal, social y profesional.

Referencias bibliográficas

- AUCOUTURIER, BERNARD (1985). *La práctica psicomotriz: Reeducción y terapia*. Barcelona: Científico Médica.
- CONTRERAS DOMINGO, JOSÉ (2010). “Ser y saber en la formación didáctica del profesorado: una visión personal”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 68 (24,2), 61–81.
- CUETO, JUAN (2004). “Cuadernos de bitácora”. *El País Semanal (EPS)*, domingo 26 de diciembre de 2004.
- DELORS, JACQUES (1996). *La educación encierra un tesoro*. Madrid: Santillana.
- FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, M^a ROSARIO (2008). “El cuerpo en la estructura de la personalidad. PRH como modelo de referencia”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 62 (22,2), 175–198.
- LAPIERRE, ANDRÉ (2001). *La formación personal en la Educación Psicomotriz*. Ponencia presentada en el Máster de Psicomotricidad de la Universidad de La Laguna. Tenerife.
- LÁZARO LÁZARO, ALFONSO (2004) *Los Zancos. El placer de aprender a través del equilibrio*. Zaragoza: Mira.
- LÓPEZ NOGUERO, FERNANDO (2005). *Metodología participativa en la enseñanza universitaria*. Madrid: Narcea.

- MILA, JUAN ET AL. (2000). “La formación del rol del psicomotricista a través del trabajo corporal”. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 0, 65–76.
- MOÏSI, DOMINIQUE (2008). *La géopolitique de l'émotion. Comment les cultures de peur, d'humiliation et d'espoir façonnent le monde*. París: Flammarion (traducción al castellano de Ed. Norma, enero de 2010).
- MOLINER, MARÍA (1981). *Diccionario de uso del español*. Tomo I. Madrid: Gredos.
- PALOMERO FERNÁNDEZ, PABLO (2009). “Desarrollo de la competencia social y emocional del profesorado: una aproximación desde la psicología humanista”. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 29 (12,2), 145–153.
- PALOMERO PESCADOR, JOSÉ EMILIO & FERNÁNDEZ DOMÍNGUEZ, MARÍA ROSARIO (2005). “El cuaderno de bitácora: reflexiones al hilo del espacio europeo de la educación superior”. *Revista electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (8–4), 1–9.
- RAMONET, IGNACIO (2004). “Resistir”. Publicado en “*Le Monde Diplomatique*” de mayo de 2004, 54.
- SÁNCHEZ RODRÍGUEZ, JOSEFINA & LLORCA LINARES, MIGUEL (2008). “El rol del psicomotricista”. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 62 (22,2), 35–60.

¹ Este artículo fue presentado como comunicación en el *I Congreso Internacional Profe10. Reinventar la profesión docente. Nuevas exigencias y escenarios en la era de la información y la incertidumbre*. Málaga, 8, 9 y 10 de noviembre de 2010.