

ÁNTHROPOSOMA:

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y LA CALISTENIA EN LA
POSTURA, PROPIOCEPCIÓN Y CONCIENCIA CORPORAL EN UN GRUPO DE
DOCENTES DEL COLEGIO LICEO HERMANO MIGUEL LA SALLE**

ANDRÉS FELIPE MORENO YOPASÁ

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

MAESTRÍA EN ARTE, EDUCACIÓN Y CULTURA

BOGOTÁ D.C.

2024

ÁNTHROPOSOMA:

**IMPACTO DEL ENTRENAMIENTO FUNCIONAL Y LA CALISTENIA EN LA
POSTURA, PROPIOCEPCIÓN Y CUALIDADES CORPORALES EN UN GRUPO
DE DOCENTES DEL COLEGIO LICEO HERMANO MIGUEL LA SALLE**

ANDRÉS FELIPE MORENO YOPASÁ

ASESOR: JUAN NICOLÁS MORALES ESPITIA

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

MAESTRÍA EN ARTE, EDUCACIÓN Y CULTURA

BOGOTÁ D.C.

2024

DEDICATORIA

Al maestro Abelardo Jaimes quien, en un diciembre, charlando en un parque, me propuso estudiar la Maestría de Arte, Educación y Cultura, prometiéndome el acompañamiento de la tesis. En sus famosas maratones de escritura de tesis me brindó la ayuda necesaria para sentar las bases para el proceso investigativo de este documento.

Nadie imaginó que nos dejara tan pronto, y en mi caso, no poder contar con su acompañamiento y sus sabias consideraciones.

Gracias maestro, por la orientación, por su sabiduría, por hacerme entender el enfoque investigativo por medio de sus procesos mayéuticos. Que Dios lo tenga en su gloria.

AGRADECIMIENTOS

Este trabajo no sería posible sin el apoyo de personas e instituciones a lo largo de este proceso académico. Quiero agradecer al maestro Juan Nicolas, mi director de tesis, porque con su invaluable orientación, paciencia y conocimientos generó la culminación exitosa de la presente investigación. Sus sugerencias y correcciones fueron fundamentales para la calidad y profundidad de este proyecto. Agradezco a los docentes participantes de esta investigación, quienes aportaron tiempo, energía, reflexiones y experiencias para la implementación de la metodología. Su compromiso, colaboración y disposición fue esencial para lograr los resultados obtenidos. Igualmente, agradezco a mi familia por motivarme y apoyarme de todas las formas para estudiar la maestría y realizar el presente documento. Finalmente, quiero agradecer Alejandra Ramírez, por su paciencia, por su compañía, su motivación y su confianza en mí.

RESUMEN

El presente estudio propone una ruta para incrementar la conciencia corporal y la postura del docente en el salón de clases por medio de la calistenia y el entrenamiento funcional como técnicas principales. A través de la antropotécnica, entendida como el conjunto de prácticas que permiten a los individuos mejorar la relación con el entorno y con su propio cuerpo para desarrollar habilidades, se efectuó la aplicación de la técnica del mejoramiento corporal. En ese sentido, se realizaron talleres de acondicionamiento enfocados en la promoción de una cultura del autocuidado entre los docentes, ayudándoles a reconfigurar su identidad corporal y su imaginario sobre la corporalidad. De esta forma, el estudio se centró en el mejoramiento de la cadena cinética cerrada, entendida como medio para desarrollar propiocepción y optimizar los movimientos corporales.

Palabras clave: conciencia corporal, propiocepción, entrenamiento funcional, calistenia, docente, corporalidad, antropotécnica, autocuidado, postura.

ABSTRACT

The present study proposes a pathway to enhance teachers' body awareness and posture in the classroom through calisthenics and functional training as the main techniques. Through anthropotechnics, understood as the set of practices that allow individuals to improve their relationship with the environment and with their own body to develop skills, the technique of body enhance was applied. To this end, conditioning workshops were conducted, focused on promoting a culture of self-care among teachers, helping them reconfigure their body identity and their perception of corporeality. In this way, the study centered on improving the closed kinetic chain, understood as a means to develop proprioception and optimize body movements.

Keywords: body awareness, proprioception, functional training, calisthenics, teacher, corporeality, anthropotechnics, self-care, posture.

TABLA DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
TABLA DE CONTENIDO.....	7
INDICE DE IMAGENES.....	10
INDICE DE TABLAS.....	11
1. INTRODUCCIÓN.....	12
1.1 Delimitación del tema.....	12
1.2 Despertares somáticos: Abriendo el telón.....	13
1.3 Conciencia corporal en la práctica docente: necesidades emergentes.....	16
1.3.1 Corporeidad e imaginarios corporales.....	18
1.3.2 Propiocepción en el entrenamiento funcional.....	23
1.3.3 Lenguaje corporal.....	27
1.4 Pregunta de investigación.....	29
1.5 Objetivo general.....	29
1.5.1 Objetivos específicos.....	30
1.6 Justificación.....	30
1.7 Panorama corporal: estado del arte.....	36
1.7.1 Cuerpo – docente.....	37
1.7.2 Estructuras sociales - culturales sobre el cuerpo.....	43
1.7.3 Actividad física – corporalidad.....	46
2. MARCO TEÓRICO.....	51
2.1 Origen de la calistenia.....	51

2.2	La calistenia para la conciencia corporal	53
2.3	Origen del entrenamiento funcional	60
2.4	El entrenamiento funcional para mejorar la propiocepción	63
2.5.1	Principios del entrenamiento funcional según la metodología de Edgar Lopategui Corsino	68
2.5.1.1	Ciclos de estiramiento y acortamiento.....	68
2.5.1.2	Continuo entrenamiento integrado.....	69
2.5.1.3	Entrenamiento bajo todos los planos de movimiento	69
2.6	Lenguaje corporal del docente	70
3.	METODOLOGÍA.....	74
3.1	Enfoque investigativo	75
3.2.1	Entrevista.....	77
3.2.2	Registros	78
3.3	Población	79
3.4	Diseño Metodológico	80
3.4.1	Sentir o experimentar un problema	80
3.4.2	Imaginar la solución del problema	81
3.4.3	Poner en práctica la solución imaginada	83
3.4.3.1	Implementación del taller	84
3.4.4	Evaluar los resultados de las acciones emprendidas	86
3.4.4.1	Evaluación de los resultados	86
3.4.4.1.1	Observaciones posteriores a la intervención	87
3.4.4.1.2	Entrevistas de seguimiento	87
3.4.4.1.3	Reflexión y análisis crítico	88
3.4.5	Modificar la práctica a la luz de los resultados	88
4.	RESULTADOS	89
4.1	El cuerpo docente	90
4.1.1	Previo a las sesiones	90
4.1.2	Posteriormente a las sesiones	93
4.2	Estructuras sociales y culturales sobre el cuerpo.....	97
4.3	Actividad física y corporalidad.	102

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	108
5.1 El cuerpo docente en amalgama con la antropotécnica.....	109
5.1.1 Aplicación de la técnica.....	112
5.1.2 Principio de la precisión	113
5.1.3 Principio de totalidad.....	114
5.1.4 Principio de la progresión.....	114
5.1.6 Entrenamiento funcional y Calistenia.....	115
5.2 Estructuras sociales y culturales del docente.....	118
5.3 Actividad física y corporalidad	123
6. CONCLUSIONES.....	137
7. REFERENCIAS	150
8. ANEXOS	157

INDICE DE IMAGENES

Figura 1 Ciclo de investigación - acción	76
Figura 2 Entrenamiento de calistenia	113
Figura 3 Actividad cardiovascular.....	115
Figura 4 Sesión de tren superior	116
Figura 5 Sesión de fullbody.....	118
Figura 6 Docente William – Educación Artística.....	125
Figura 7 Docente John – Educación religiosa	127
Figura 8 Docente Karol - Matemáticas	128
Figura 9 Docente William en clase de pintura	130
Figura 10 Docente John en clase con un grado tercero	132
Figura 11 Docente John - Educación religiosa.....	133

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Caracterización de los docentes participantes	79
Tabla 2 Observación del docente William.....	126
Tabla 3 Observación del docente John	127
Tabla 4 Observación de la docente Karol.....	129
Tabla 5 Docente William – Educación Artística	131
Tabla 6 Docente Karol en clase de matemáticas	134
Tabla 7 Docente Karol - Matemáticas	134

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Delimitación del tema

El presente trabajo se enfoca en analizar el impacto de una serie de talleres de entrenamiento funcional y calistenia en un grupo de docentes de diferentes áreas del conocimiento del Colegio Liceo Hermano Miguel La Salle. Esta investigación busca explorar cómo la implementación de estas técnicas contribuye al mejoramiento de la conciencia corporal, la propiocepción y la postura, partiendo del concepto de antropotécnica propuesto por Peter Sloterdijk (2009). A través de la reflexión sobre el cuerpo, se espera fomentar una cultura del autocuidado físico y mental entre los docentes, generando herramientas que les permitan optimizar su bienestar corporal en el ámbito educativo. La investigación no solo aborda el cuerpo desde una perspectiva física, sino también como un medio de comunicación y expresión en el aula, explorando cómo estas técnicas pueden transformar la relación entre los docentes y su entorno laboral, promoviendo una nueva visión sobre el cuidado del cuerpo y la enseñanza.

Por otra parte, el término *Ánthroposoma* viene de las raíces etimológicas del griego, *anthropo* y *soma*. Antropo proviene *ánthrōpos*, que significa *ser humano*¹. Esta raíz hace referencia a la condición humana, su individualidad y su capacidad de reflexionar sobre sí mismo y su entorno. Por otro lado, *soma* proviene de *sōma*, que se traduce como *cuerpo*²; enfatiza la dimensión física del ser humano, abarcando la estructura biológica y la interacción del cuerpo con la mente y el entorno.

¹ Tomado de <https://etimologias.dechile.net/?antropo>

² Tomado de <https://etimologias.dechile.net/?soma>

1.2 Despertares somáticos: Abriendo el telón

Paredes (2002) afirma que "la epifanía del ser humano es su realidad corporal; entendida como verdadera manifestación y también como aparición primera." Esta afirmación subraya que el cuerpo no solo es la primera realidad visible del ser humano, sino también el fundamento desde el cual surgen el movimiento, la expresión gestual y la comunicación. El cuerpo, como punto de partida de la experiencia humana, se convierte en un vehículo esencial para la interacción y el entendimiento del entorno.

El cuerpo constituye una parte esencial de la identidad, siendo una expresión única de cada individuo que actúa como un medio físico y también como un reflejo de los procesos emocionales y de propiocepción que moldean nuestra experiencia a lo largo del tiempo. Este concepto se vincula con la noción de antropotécnica propuesta por Sloterdijk, quien sugiere que el ser humano, en su esencia, es un ser técnico que se autoforma mediante prácticas y técnicas disciplinarias. Estas prácticas permiten una expansión y profundización en la relación del individuo con su propio cuerpo y el entorno que lo rodea, subrayando el papel central del cuerpo en la construcción de la identidad y la experiencia.

De esta forma, en el primer capítulo del presente documento se expone el contexto general de la investigación y el problema central que se aborda; la falta de conciencia corporal y el cuidado físico en el entorno docente. Así, se manifiesta la relevancia de esta investigación para el ámbito docente y el ambiente escolar en general, destacando cómo las demandas de la vida académica pueden afectar negativamente la postura y el bienestar físico. Este análisis inicial llevó a la construcción de la pregunta problema y al planteamiento de los objetivos, orientados hacia la exploración de cómo una mayor

conciencia corporal puede mejorar el proceso educativo y el bienestar en la práctica docente.

A pesar de que el cuerpo es un tema recurrente en diversas disciplinas, se observa una notable escasez de estudios que aborden de manera profunda la autopercepción corporal en los docentes dentro del ámbito académico. Aunque es objeto de discusiones generales, son pocos los análisis rigurosos que exploran cómo los educadores comprenden y experimentan su propio cuerpo en el contexto de su práctica profesional, especialmente en relación con la conciencia corporal y su impacto en el proceso de enseñanza. Por ello, en el marco teórico se exploran los conceptos fundamentales que sustentan la investigación, tales como la antropotécnica, la calistenia y el entrenamiento funcional. También se profundiza en la visión del cuerpo docente como una herramienta pedagógica donde la postura y los movimientos ejercen una influencia directa en la enseñanza y el aprendizaje. Aquí se destacan las teorías de Sloterdijk, Corrêa y Lopategui, quienes ofrecen perspectivas desde lo físico, lo técnico y lo simbólico, así como el lenguaje corporal del docente como medio expresivo que fortalece el lenguaje no verbal en el aula.

En esa misma línea, es posible afirmar que esta desconexión entre los docentes y su propio cuerpo tiene el potencial de restringir significativamente su capacidad para establecer una conexión profunda con los estudiantes. Con respecto a lo anterior, Le Breton (2002) postula que:

El cuerpo moderno pertenece a un orden diferente e implica la ruptura del sujeto con los otros. Es una estructura social de tipo individualista. Además, existe la ruptura con el cosmos y consigo mismo. Por ende, el cuerpo es lugar de censura. Es la soberanía del ego. Es la parte indivisible del sujeto. (p. 8)

Por otro parte, en el apartado metodológico se aborda un enfoque cualitativo mediante la investigación-acción emancipatoria, basado en los ciclos de Whitehead (1989). El diseño metodológico incluyó talleres de calistenia y entrenamiento funcional con docentes del colegio, junto con entrevistas semiestructuradas y observaciones para la recolección de datos. De esta manera, se construyó una metodología concreta para observar los cambios en postura, propiocepción y expresión de los docentes en su proceso de aprendizaje corporal.

En consecuencia, el capítulo de resultados presenta los cambios observados en los docentes mediante tres categorías de análisis: cuerpo docente, estructuras sociales y actividad física. A partir de los testimonios de entrevistas y observaciones, se documentaron los logros en postura, conciencia corporal y propiocepción, igualmente, se evidencia cómo los docentes integraron estos aspectos en su práctica pedagógica, reconociendo el valor del cuerpo como un medio de comunicación en el aula.

Finalmente, en el marco del análisis de los resultados, se propone una discusión sobre las implicaciones pedagógicas de la conciencia corporal en el entorno educativo. Al contrastar los hallazgos de las entrevistas y observaciones con el marco teórico, se analiza cómo el trabajo físico influye en la relación docente-estudiante y en la calidad educativa. Para este análisis se utilizó el concepto de cadena cinética cerrada postulado por Lopategui, que permitió observar de manera integral los cambios en el cuerpo docente a través de las tres categorías de análisis: cuerpo docente, estructuras sociales y actividad física. A través de esta perspectiva, se concluye que la implementación de una cultura del autocuidado basada en el entrenamiento físico puede mejorar la educación del cuerpo y, con ello, la calidad educativa en general.

De esta forma, a continuación, se presentan las temáticas clave en las que se detallan las problemáticas relacionadas con la expresión y conciencia corporal. En ellas, se abordan las necesidades emergentes que surgen a partir de las dolencias físicas de los docentes de la institución, así como la relación entre la corporeidad, los imaginarios corporales y la propiocepción en el entrenamiento. Por último, se examina la falta de cualidades expresivas en el lenguaje corporal y no verbal, aspectos que impactan directamente en la práctica docente.

1.3 Conciencia corporal en la práctica docente: necesidades emergentes

Según las apreciaciones de los docentes sobre su propio cuerpo, sus imaginarios corporales y el desgaste energético inherente a su labor, se presenta una necesidad de fortalecer la conciencia corporal y la propiocepción en su práctica pedagógica. Este trabajo responde a la búsqueda de un bienestar integral que abarca tanto lo físico como lo emocional, aspirando a una mejora en la postura, alineación corporal y preparación física de los docentes. La incorporación de estas cualidades seguramente puede contribuir a su bienestar y también impacta positivamente en su presencia y efectividad dentro del aula.

En consecuencia, la falta de conciencia corporal puede impedir que los educadores reconozcan la relevancia del lenguaje corporal, la expresión emocional y la interacción física como componentes esenciales del proceso pedagógico. Asimismo, la ausencia de reflexión crítica sobre las cualidades físicas y la presencia corporal del docente repercute negativamente en la enseñanza, limitando el uso del cuerpo como herramienta comunicativa y expresiva en el aula. Esta deficiencia, a su vez, puede afectar de manera

directa la calidad de la educación, ya que el cuerpo del docente, en su dimensión expresiva y comunicativa, desempeña un rol crucial en la creación de un ambiente de aprendizaje dinámico y efectivo.

Esta problemática se presenta como un aspecto preocupante que incide directamente en el carácter pedagógico, dado que la postura del docente, su comunicación corporal y su manejo del grupo son elementos clave en la dinámica del aula. La forma en que un docente utiliza su cuerpo puede influir en la conexión con los estudiantes, la claridad en la transmisión del contenido y la gestión del grupo, afectando así la calidad del proceso educativo. Integrar una mayor conciencia corporal en la enseñanza puede mejorar la efectividad de la comunicación y el ambiente de aprendizaje.

Por consiguiente, es beneficioso que los docentes desarrollen una mayor conciencia sobre cómo su cuerpo y presencia física pueden influir en el ambiente de aprendizaje y en la relación con los estudiantes. Esta conciencia puede contribuir positivamente a la creación de un entorno educativo más efectivo y armonioso. De esta manera, reflexionar sobre la relación entre la corporalidad y la práctica educativa puede ofrecer a los docentes oportunidades para mejorar su enfoque pedagógico y potencialmente aumentar la efectividad de su enseñanza.

Al considerar la influencia de la reflexión corporal en la práctica pedagógica, surge un desafío significativo en el Colegio Liceo Hermano Miguel La Salle (LHEMI). En este contexto, se observa una falta de profundización en el análisis de las cualidades corporales y su impacto en la enseñanza. Este desafío va más allá del lenguaje corporal e involucra aspectos fundamentales como la conciencia de la postura, el equilibrio y el movimiento intencionado. Por lo tanto, una mayor conciencia y comprensión de la propia corporeidad

puede influir positivamente en la práctica docente y en la dinámica de interacción con los estudiantes. Abordar estos aspectos corporales no solo ofrece una oportunidad para mejorar las estrategias pedagógicas, sino que también contribuye significativamente a enriquecer la experiencia educativa en el LHEMI, promoviendo un entorno de aprendizaje más integrado y efectivo.

1.3.1 Corporeidad e imaginarios corporales

Como expone Paredes (2002), la corporeidad es un fenómeno multifacético que exige una profunda consciencia de la propia existencia física y de su manifestación en las interacciones cotidianas. Comprender la corporeidad implica no solo reconocer la relación entre la identidad personal y la corporalidad, sino también entender cómo esta interrelación influye en la comunicación y en las relaciones interpersonales. Es esencial, por tanto, reflexionar sobre las cualidades corporales, lo que implica ser consciente de la propia presencia física, reconocer las limitaciones y apreciar el lenguaje corporal como el primer medio de comunicación. No obstante, en el contexto social contemporáneo, este proceso de autocomprensión se ve afectado por las diversas influencias culturales y los estereotipos promovidos por los medios y redes sociales, que moldean significativamente la percepción del cuerpo y la autoimagen.

En este sentido, la noción de técnica propuesta por Sloterdijk (2003) complementa esta perspectiva al señalar que las prácticas culturales contemporáneas crean entornos artificiales que afectan nuestra percepción corporal. Así, mientras Paredes (2002) destaca la necesidad de una reflexión personal sobre el cuerpo, Sloterdijk (2003) ofrece una

perspectiva que contextualiza cómo estas reflexiones se ven influenciadas por las esferas culturales en las que vivimos.

De acuerdo con la noción de técnica de Sloterdijk (2003), las acciones y prácticas culturales contemporáneas son el resultado de técnicas de distanciamiento frente a la naturaleza. Estas técnicas, que crean entornos artificiales (o esferas), permiten al ser humano compensar carencias orgánicas y moldear su percepción corporal. Así, la percepción del cuerpo se desarrolla no solo en relación con lo biológico, sino también en respuesta a estos entornos artificiales, estableciendo un diálogo constante entre nuestra identidad física y las esferas culturales en las que vivimos.

Por consiguiente, Sloterdijk (2009) propone que existen un conjunto de técnicas desarrolladas para modificar y optimizar el comportamiento humano, donde pueden ser aplicadas por unos hombres sobre otros, igualmente, técnicas que los individuos aplican sobre sí mismos. Así pues, en el contexto de la cultura contemporánea virtual, estas técnicas se amplifican a través de la constante exposición a estereotipos corporales idealizados en redes sociales y medios digitales. Las plataformas virtuales actúan como poderosas esferas de influencia que moldean la percepción del cuerpo, impulsando a los individuos a adoptar prácticas de autooptimización que buscan alinear su imagen personal con los estándares promovidos por estas esferas.

En el contexto social contemporáneo, los estereotipos y representaciones del cuerpo, así como las variadas formas en que el cuerpo experimenta, piensa y siente, ocupan un lugar relevante en el ámbito educativo. Este entorno brinda una valiosa oportunidad para la reflexión y la apropiación de la corporalidad, facilitando que la educación del cuerpo se desarrolle desde una perspectiva subjetiva. De este modo, el cuerpo real, único y diverso en

su naturaleza, se encuentra constantemente en comparación y juicio con estándares subjetivos, que en muchos casos son influenciados por imágenes virtuales y representaciones mediáticas.

En este nuevo panorama, se ha creado una dicotomía entre el cuerpo real y un cuerpo virtual. En el mundo *online* de las redes sociales, los filtros y las herramientas de edición han alcanzado un nivel de sofisticación relevante, en el cual, estos filtros pueden alterar completamente la apariencia de una persona, desde cambiar el tono de pie, hasta modificar su estructura corpórea.

En este contexto, el cuerpo real a menudo queda en la sombra frente a su contraparte virtual. La constante edición de imágenes para cumplir con los estándares de belleza digitalmente manipulados promovidos por las redes sociales contribuye a una creciente obsesión por un ideal perfeccionado, lo que fomenta inseguridades y presiones para alcanzar un ideal utópico.

En consecuencia, la presencia de avatares personalizables en plataformas sociales intensifica la desconexión con el cuerpo real. Estos avatares, que permiten la creación de versiones idealizadas de uno mismo mediante la compra de accesorios y mejoras virtuales, reflejan cómo la vida en línea comienza a influir en nuestra percepción de identidad y autoimagen. Así, la obsesión por las representaciones virtuales contribuye a una creciente disociación entre la realidad corporal y las imágenes digitales.

En este sentido, si acudiéramos al concepto de *habitus* de Bourdieu, entendido como las disposiciones internas y los esquemas mentales que guían las acciones y percepciones de la persona en el mundo social, se puede decir que el *habitus* juega un papel crucial en la

conformación de las prácticas y representaciones corporales debido al moldeamiento de una cultura visual saturada de imágenes idealizadas y retocadas que han venido aumentando en las redes sociales y medios de comunicación. Estas prácticas construyen un imaginario del cuerpo que establece estándares de belleza y perfecciones poco alcanzables para la mayoría de las personas.

Por esta razón, es fundamental replantear la visión del cuerpo y valorar sus cualidades esenciales. Al destacar estas cualidades, en el marco de la antropotécnica de Sloterdijk (2009), permite una mayor integración entre el cuerpo real y sus prácticas culturales, fomentando una mayor autoeficacia y bienestar. En este contexto, el presente estudio se enfoca en reconstruir la visión del cuerpo del docente, reconfigurando su percepción, sentir e interacción dentro de la estructura social educativa. Esto permitirá comprender y reflexionar sobre la amalgama de la corporalidad, entendida como la convergencia de distintas dimensiones y experiencias relacionadas con el cuerpo en un contexto social específico.

De esta manera, valorar e incrementar las cualidades corporales optimiza la relación con el propio cuerpo y responde a las demandas del entorno cultural. Además, es importante cuestionar los ideales de belleza y perfección que se impone para así buscar una mayor autenticidad, sobre todo, la aceptación de la diversidad corporal. Por esta razón, es necesario replantear la visión del cuerpo y así mismo, seguir potenciando las cualidades corporales, entendiendo que existen diversos cuerpos, cada uno con sus características propias. De esta manera, en esta investigación, se busca reconstruir la visión del cuerpo del docente, configurando su percepción, sentir e interacción dentro de la estructura social educativa. Esto permitirá comprender y reflexionar sobre la amalgama de la corporalidad,

entendida como la convergencia de distintas dimensiones y experiencias relacionadas con el cuerpo en un contexto social específico.

De esta forma, se evidencia que el cuerpo es maleable y permeable por su entorno virtual y físico. Gehlen (1993) postula que el hombre siendo un ser carencial por naturaleza, incapaz de adaptarse a algún ambiente natural, debe de fabricar una “segunda naturaleza” es decir, un mundo artificial sustitutivo que compense su deficiente equipamiento orgánico. Basado en las apreciaciones de Castro-Gómez (2012), es en este punto es donde la técnica tiene el papel protagonista dado que el ser humano se ve necesitado de emprender una modificación práctica de la realidad en la que se encuentra.

Castro-Gómez (2012) comenta que:

El concepto Techné es utilizado por Gehlen para indicar destreza, la competencia, el entrenamiento y la habilidad alcanzados por los hombres para construir una “naturaleza segunda”, una “sobrenaturaleza” como la llamaba Ortega y Gasset. No es posible para el hombre sobrevivir sin la ejercitación organizada y metódica que le permita operar con eficiencia en contra de la naturaleza interna y externa. (p.3)

Desde la perspectiva de la antropotécnica, la noción de "mejora de uno mismo" se fundamenta en el uso de técnicas autoaplicadas y prácticas disciplinarias que buscan optimizar el desarrollo personal. Estas prácticas permiten al individuo elevar su nivel de excelencia y virtuosidad mediante la implementación de métodos sistemáticos, repetitivos y metódicos, orientados a transformar su vida y alcanzar un mayor grado de autoeficacia y bienestar.

Según Castro-Gómez (2012) a través de este proceso, la persona no solo modifica su cuerpo, sino también su identidad y forma de ser. En consecuencia, el entrenamiento funcional y la calistenia se presentan como prácticas efectivas para implementar estas estrategias, promoviendo un autoconocimiento profundo y una mejora continua. Estas prácticas fortalecen la conciencia corporal y la propiocepción, permitiendo superar los límites previamente establecidos.

1.3.2 Propiocepción en el entrenamiento funcional

Al darle importancia al cuerpo dentro de esta amalgama de la corporalidad se posibilita la mejora de las cualidades expresivas, comunicativas, educativas, y motrices, permitiendo una interacción más consciente y efectiva en los diversos contextos pedagógicos. Una de ellas es la propiocepción que brinda el trabajo del entrenamiento funcional. Esto facilita una comprensión del cuerpo en movimiento que promueve nuevas formas de ser y estar en los distintos entornos en los que se desenvuelve. Este tipo de actividad física promueve un enfoque funcional, orientado a mejorar la capacidad del cuerpo para realizar movimientos cotidianos de manera eficiente y segura, al tiempo que prioriza el control y la conciencia corporal. Al distanciarse de las expectativas superficiales sobre la imagen física, se enfoca en un bienestar integral que abarca no solo el desarrollo de la resistencia y la fuerza, sino también el equilibrio emocional, psicológico y físico, favoreciendo una reconexión más auténtica con el cuerpo.

De modo similar, Sandow (citado por Constante, 2018) asegura que en este modo de actividad física aparte de llegar a incrementar la musculatura y otorgar firmeza al tono muscular, se conserva la simetría, definición muscular y la conciencia corporal. Es

probable que para generar esa reconstrucción del cuerpo del docente se podría optar por los recursos de desarrollo de cuerpo que brinda el entrenamiento funcional, ya que permite la reflexión del cuerpo basados en la propiocepción, en el movimiento intencionado y el desarrollo muscular.

Con respecto a lo mencionado, el entrenamiento funcional, según Lopategui (2012), se enfoca en movimientos naturales que desarrollan la propiocepción al mejorar el control corporal, la coordinación y el equilibrio. Al utilizar el propio cuerpo como resistencia, se fomenta una mayor conciencia del movimiento y postura, lo que fortalece la conexión mente-cuerpo.

Por otro lado, Pastorino y Llano (2023) destacan que la calistenia, al igual que el entrenamiento funcional, se basa en el uso del peso corporal, lo que también contribuye al desarrollo de la propiocepción. Los movimientos de esta disciplina requieren un control preciso y coordinación, promoviendo una conciencia profunda del cuerpo en el espacio. Ambas prácticas, al enfocarse en el control del cuerpo, potencian la propiocepción y favorecen un bienestar físico integral.

Estas características de entrenamiento que utiliza el propio peso corporal y elementos del entorno surgen como una solución potencial frente a la limitada conciencia respecto al cuidado del cuerpo, tanto en sus dimensiones físicas como emocionales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), para los adultos de entre 18 y 64 años se recomienda la inclusión de actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor, que involucren todos los grupos musculares principales, al menos dos días a la semana.

Estas actividades ofrecen beneficios adicionales para la salud, puesto que conforme a las OMS (2022) la falta de actividad física se encuentra entre los factores de riesgo primordiales para la mortalidad asociada a enfermedades no transmisibles. Aquellas personas con un nivel inadecuado de actividad física enfrentan un aumento de entre el 20% y el 30% en el riesgo de fallecimiento en comparación con aquellas que mantienen niveles adecuados de actividad física.

A partir de lo mencionado, la falta de autocuidado integral del cuerpo y la mente se relaciona estrechamente con diversos problemas emocionales, psicológicos y cognitivos. La OMS (2022) destaca que los estilos de vida actuales tienden a ser cada vez más sedentarios debido al uso generalizado del transporte motorizado y al aumento del tiempo frente a pantallas para trabajar, estudiar y realizar actividades recreativas, lo que agrava esta problemática.

Castro-Gómez (2012) indica que:

A través del ejercicio, la concentración y la disciplina personal, es posible diseñar una forma de vida capaz de inmunizar al sujeto contra las contingencias de la existencia. Vivir no es algo que "acontece" de forma natural, sino que es una cuestión de fitness, de estar-en forma, de formarse a sí mismo a partir de un sistema de reglas. (p.9).

El ejercicio, la concentración y la disciplina personal no solo configuran el cuerpo, sino que también moldean la mente y el espíritu, creando una barrera protectora contra las incertidumbres de la vida. En este contexto, la vida no debe concebirse como un proceso automático, sino como un acto deliberado de formación y transformación personal. En este

sentido, el concepto de fitness³ se redefine como la capacidad de optimizar el rendimiento físico y la funcionalidad del cuerpo, adaptándose a un conjunto específico de principios y prácticas que promueven la autoformación y el desarrollo continuo. Esto refleja una forma de vida donde el sujeto toma control de su existencia, ajustando su cuerpo y mente para enfrentar las contingencias.

No obstante, en el ámbito educativo, la escasa atención a la autoconciencia, a la realidad del aula y a los lenguajes corporales puede resultar en la percepción del cuerpo como una entidad separada, desvinculada de la identidad personal y de la práctica docente. Esta desconexión contribuye a que el cuerpo sea visto como un elemento externo, no integrado en la experiencia educativa y comunicativa. Le Breton (2002) comenta que las sociedades occidentales siguen basándose en un borramiento del cuerpo que se traduce en situaciones rituales de la vida cotidiana. Un ejemplo es el prejuicio ante el contacto físico con el otro. Contrariamente a lo que sucede en otras sociedades en las que tocar al otro, es una de las estructuras primarias de la sociabilidad. Este rechazo al contacto físico refleja una tendencia cultural que privilegia la autonomía individual y el espacio personal sobre las interacciones corporales, que son vistas en otros contextos como esenciales para la construcción de lazos sociales y la expresión emocional.

En contraste, en sociedades donde el contacto físico es una práctica aceptada y valorada, el cuerpo se integra de manera más natural y significativa en las relaciones interpersonales, facilitando una conexión más profunda y auténtica entre los individuos. Por lo tanto, el tratamiento del cuerpo y el contacto físico en la educación y la vida social puede

³ Término que se construye a partir de sus siglas en inglés F (frequency - frecuencia), I (intensity – intensidad), T (time – tiempo).

influir de manera significativa en la manera en que se experimentan y valoran las relaciones humanas y la interacción social.

En consecuencia, la corporeidad, el lenguaje corporal y las características del entrenamiento funcional se ven influenciados por el proceso de propiocepción, de aceptación y de entender la importancia de no borrar al cuerpo, sino por el contrario, proponer una liberación que ayude a conectar el cuerpo con el alma, la esencia y, sobre todo, conocer las posibilidades de la corporeidad. Así pues, de acuerdo con Paredes (2002):

A partir de que la persona se encuentra a gusto con y en su cuerpo, es decir cuando la persona reconoce, asume y aprueba su cuerpo, es cuando tiene conocimiento de él, toma consciencia de su corporeidad y es capaz de comunicarse a partir de él". (p. 350)

1.3.3 Lenguaje corporal

El lenguaje corporal es un ejercicio de transmisión que está omnipresente desde el primer momento de vida hasta cuando el cuerpo muere. Paredes (2002) afirma que:

Nacemos con un cuerpo que, desde el momento del nacimiento, a través de la acción, del movimiento se adapta, transforma y conforma como corporeidad. Esta conformación viene dada por el movimiento, por la acción y por la percepción sensorial (vista, oído, tacto, gusto, olfato y percepción cinestésica). Todo este proceso se va desarrollando a lo largo de toda nuestra vida, de manera que vamos cambiando y conociéndonos dependiendo de la imagen corporal que tenemos de nosotros mismo y de la imagen que interpretamos del mundo exterior a lo largo del

día y de nuestra vida. Este proceso acaba con la muerte, es cuando dejamos nuestra corporeidad, para acabar siendo un cuerpo. (p. 332)

En este sentido, el cuerpo es un vehículo de expresión y comunicación que se va enriqueciendo desde el momento en que nacemos. No obstante, es evidente que, en ciertos contextos, el desarrollo de la conciencia corporal se descuida, especialmente en áreas como la educación musical y artística, donde el foco se pone principalmente en el perfeccionamiento de habilidades técnicas e instrumentales. Esta omisión de la corporeidad genera un vacío en la formación integral del docente y en la práctica pedagógica. En el ámbito educativo, como señalan Bajardi y Álvarez-Rodríguez (2014), los docentes no solo utilizan el lenguaje verbal, sino que también se comunican a través de su lenguaje corporal, el cual incluye movimientos, posturas, mímica, contacto visual, tono y ritmo de su habla. Así, el lenguaje corporal se convierte en un elemento clave en la enseñanza, dado que refuerza o contradice lo que se dice verbalmente.

Sin embargo, algunos docentes carecen de una expresión corporal coherente y efectiva, lo cual puede impactar negativamente en el ambiente de clase. La falta de conciencia corporal puede llevar a movimientos no voluntarios que distraen a los estudiantes, generando una desconexión entre lo que se dice y lo que se comunica físicamente. Este desajuste puede reducir la motivación de los estudiantes, que perciben una falta de coherencia entre el discurso verbal y la comunicación no verbal del docente. La carencia de expresividad corporal también contribuye a que los docentes no logren transmitir de manera plena las emociones y la energía que son fundamentales para mantener la atención y el interés en el aula. En este contexto, el entrenamiento funcional y la calistenia ofrecen una oportunidad para desarrollar una mayor conciencia corporal,

mejorando no solo la condición física de los docentes, sino también su capacidad para expresarse de manera más efectiva, coherente y motivadora, lo que contribuye a una enseñanza más integral y conectada con los estudiantes.

Por lo tanto, es importante generar una reflexión sobre la construcción de la noción de cuerpo de los docentes a través del entrenamiento funcional y la calistenia. Estas disciplinas no solo mejoran la condición física y la salud general, sino que también promueven una mayor conciencia corporal y una comunicación no verbal más efectiva. Al integrar el entrenamiento funcional y la calistenia en los docentes, se fomenta una cultura del autocuidado, donde el bienestar físico y emocional se convierte en un pilar esencial para una enseñanza más integral y consciente.

1.4 Pregunta de investigación

Teniendo en cuenta el panorama anteriormente descrito, se establece la siguiente pregunta:

¿Cuál es el impacto de la implementación de un programa de entrenamiento funcional y calistenia en el desarrollo de la conciencia corporal y la propiocepción de un grupo de docentes del Colegio LHEMI?

1.5 Objetivo general

Identificar el impacto de una serie de talleres de desarrollo corporal basado en el entrenamiento funcional y la calistenia para la promoción de la conciencia corporal y la propiocepción en un grupo de docentes del Colegio LHEMI.

1.5.1 Objetivos específicos

- Observar la corporeidad y cualidades corporales, tales como la expresión, la postura y control del movimiento del grupo de docentes.
- Explorar las percepciones y visiones de los profesores sobre su propio cuerpo a través de entrevistas con preguntas abiertas, con el fin de comprender sus experiencias y perspectivas previas al inicio de la serie de talleres.
- Contribuir al desarrollo corporal y la propiocepción del grupo de docentes por medio de la participación en una serie de talleres de desarrollo corporal basados en el entrenamiento funcional.
- Comprobar el impacto de los talleres de desarrollo corporal en el mejoramiento de la conciencia corporal y la propiocepción de los docentes mediante la comparación de sus cualidades corporales antes y después de la participación en los talleres.

1.6 Justificación

La presente investigación se fundamenta en la creciente necesidad de reevaluar las prácticas docentes desde una perspectiva que integre la conciencia corporal como elemento central en el ejercicio pedagógico. Según Sloterdijk (2013), en su concepto de antropotécnica, el ser humano tiene la capacidad de moldearse a sí mismo mediante prácticas de entrenamiento, lo que resalta la importancia de la autoconstrucción en la vida cotidiana. En este sentido, la corporeidad del docente no debe ser relegada a un segundo plano, ya que el cuerpo es un instrumento fundamental en la enseñanza. A través del desarrollo de la propiocepción, es posible mejorar la conciencia del propio cuerpo, lo cual

incide directamente en el control del movimiento y en la comunicación no verbal dentro del aula (Rizzolatti & Sinigaglia, 2006).

La corporeidad, entendida desde la perspectiva de la antropotécnica de Sloterdijk (2013), destaca cómo el ser humano puede modificarse a sí mismo a través de técnicas corporales específicas, lo que permite una transformación tanto física como moral. Esta visión es particularmente relevante en el contexto educativo, donde los docentes no solo transmiten conocimientos, sino que también lo hacen mediante su presencia física, gestos y movimientos. La reflexión sobre la corporeidad en este marco se vincula directamente con la maestría en Arte, Educación y Cultura, ya que invita a una reconsideración de cómo el cuerpo del docente influye en los procesos de enseñanza y aprendizaje, generando nuevas formas de expresión pedagógica a través de la mejora de la conciencia corporal. De esta manera, esta investigación se justifica al proponer herramientas que integran el conocimiento del cuerpo como parte esencial del proceso educativo.

Por consiguiente, la relación entre el cuerpo del docente y su rol pedagógico exige una mirada integral que trascienda lo puramente intelectual y considere la dimensión física como parte fundamental del acto educativo. En este contexto, la presente investigación no solo aborda la conciencia corporal desde una perspectiva teórica, sino que también propone una intervención práctica a través de talleres de entrenamiento funcional y calistenia. Estas técnicas no se limitan únicamente a mejorar la postura y el control corporal, sino que fomentan un bienestar integral que impacta directamente en la efectividad docente. Al integrar estas herramientas, la investigación articula el enfoque antropotécnico con una aplicación concreta que busca transformar la presencia física y la salud de los docentes en el aula.

La intervención mediante talleres de entrenamiento funcional y calistenia responde a esta necesidad de mejorar la conciencia corporal del docente, integrando principios de la cadena cinética cerrada propuestos por Lopategui (2016). Este concepto se refiere a un sistema donde los segmentos corporales están interconectados y los movimientos se realizan con un punto fijo, como en ejercicios donde manos o pies permanecen en contacto con una superficie estable. En este contexto, la coordinación del sistema articular, muscular y nervioso optimiza la ejecución de los movimientos, siendo la propiocepción un factor clave para su eficacia.

Por lo tanto, el entrenamiento en la cadena cinética cerrada promueve una mayor estabilidad articular y un control neuromuscular más efectivo, elementos que son fundamentales para el bienestar físico de los docentes, quienes, debido a las largas horas de trabajo y la falta de actividad física, son propensos a desarrollar problemas musculoesqueléticos (Lopategui, 2016).

Además, la investigación se inscribe en una línea de estudios que buscan explorar el impacto de las prácticas de entrenamiento en la construcción de la identidad corporal. Foucault (1988) menciona las *tecnologías del yo* como herramientas mediante las cuales los individuos pueden transformar su propio cuerpo y conducta a través de un trabajo consciente sobre sí mismos. Este enfoque, junto con el concepto de *habitar a sí mismo* propuesto por Sloterdijk (2013), refuerza la idea de que los docentes, al tomar conciencia de su corporeidad, pueden mejorar no solo su salud física, sino también su interacción con los estudiantes, generando ambientes de aprendizaje más dinámicos y expresivos.

Ahora bien, basados en los ciclos de investigación-acción emancipatoria de Whitehead (1989), la metodología del estudio se desarrollará en cinco fases. En primer lugar, se partirá

de identificar el problema, observando y registrando la falta de conciencia corporal y las dificultades posturales entre los docentes. Luego, se procederá a imaginar una solución, a través de la planificación de talleres de entrenamiento funcional y calistenia como respuesta a esas necesidades. En la tercera fase, se implementará la solución mediante la realización de dichos talleres. Posteriormente, se llevará a cabo una evaluación de los resultados, comparando los niveles de conciencia corporal y postura de los docentes antes y después de la intervención. Finalmente, se ajustarán las estrategias de entrenamiento con base en los resultados obtenidos, para optimizar los efectos sobre la conciencia corporal y la propiocepción.

Por otra parte, es importante resaltar que la propiocepción no solo se refiere a un proceso consciente de movimiento, sino también a un control reflejo que está profundamente vinculado al sistema nervioso central (Sherrington, 1906). El desarrollo de la propiocepción mediante el entrenamiento propuesto en esta investigación apunta a mejorar el control motor involuntario, lo que puede tener implicaciones directas en la capacidad del docente para manejar el estrés físico y emocional durante su práctica diaria. Este es un aspecto clave, ya que el bienestar emocional de los docentes está intrínsecamente relacionado con su salud física (Lopes, 2018).

El desarrollo de la propiocepción a nivel involuntario resulta particularmente relevante en contextos de alto estrés, como lo es la docencia. En situaciones de tensión, el cuerpo tiende a adoptar posturas inadecuadas que, a largo plazo, pueden provocar lesiones o problemas musculoesqueléticos. Sin embargo, un docente que ha entrenado su propiocepción es más capaz de ajustar su postura y sus movimientos de manera intuitiva, sin tener que recurrir a una reflexión constante. Este enfoque favorece una postura más

saludable y permite al docente enfrentar de manera más efectiva las exigencias físicas del aula, como estar de pie por largos periodos o realizar movimientos repetitivos.

Asimismo, el control motor involuntario mejorado tiene implicaciones directas en la capacidad de los docentes para manejar el estrés físico y emocional en su entorno laboral. Lopes (2018) subraya que el bienestar emocional está intrínsecamente relacionado con la salud física, ya que el cuerpo y la mente están en constante interacción. De esta forma, un docente con una propiocepción desarrollada es más propenso a experimentar menos tensiones físicas, lo que se traduce en un menor desgaste emocional. El entrenamiento contribuye a un manejo más eficiente de la carga física y promueve una mayor resiliencia emocional al disminuir la sensación de agotamiento que puede surgir en situaciones de estrés.

Ahora bien, Este enfoque plantea una revalorización de la salud integral del docente, entendida no únicamente como una necesidad personal, sino como una dimensión esencial para la calidad de la práctica educativa. La integración de la conciencia corporal en el ámbito pedagógico subraya que el cuerpo no es simplemente un vehículo para transmitir conocimientos, sino una herramienta esencial que puede enriquecer y dinamizar el proceso de enseñanza. En este sentido, los docentes que dominan su cuerpo a través de una conciencia corporal desarrollada pueden utilizar sus movimientos, gestos y postura como recursos pedagógicos efectivos, facilitando la comunicación no verbal y fomentando un ambiente de aprendizaje más interactivo y comprensivo.

Merleau-Ponty (1945) destaca que la experiencia del cuerpo es clave en nuestra percepción e interacción con el mundo, lo que sugiere que los docentes que se reconectan con su propio cuerpo tienen una mayor capacidad de sintonizar con sus estudiantes y con el

entorno del aula. La postura, la forma en que ocupan el espacio y la manera en que se mueven frente a los estudiantes no solo transmiten información, sino que también influyen en el clima emocional y cognitivo del aprendizaje. Así, el cuerpo del docente se convierte en un agente activo de la enseñanza, contribuyendo a una educación más viva y relacional.

Además, la investigación plantea una implicación directa en la formación docente, al promover el desarrollo de habilidades corporales que benefician tanto la salud física como la capacidad pedagógica. La conciencia corporal y la propiocepción contribuyen a prevenir lesiones y mejorar la postura, además de facilitar una interacción más fluida en el aula. Los gestos y posturas adecuados, así como una disposición física consciente, permiten que el mensaje verbal se complemente con el lenguaje corporal, favoreciendo una enseñanza más efectiva. De este modo, la presencia del docente en el aula se enriquece y el cuerpo se convierte en un medio de expresión y comunicación que facilita el proceso educativo.

Al reflexionar sobre la importancia de la corporeidad en la educación, esta investigación contribuye a abrir un diálogo sobre la necesidad de incluir el cuerpo como un aspecto central en la pedagogía. No es suficiente dominar solo el contenido intelectual; es necesario también tener una conciencia clara del cuerpo, sus limitaciones y posibilidades. La práctica educativa, por tanto, puede beneficiarse enormemente al integrar el desarrollo físico y emocional del docente, lo cual, en última instancia, impacta positivamente en el aprendizaje de los estudiantes.

En conclusión, la investigación presentada resalta la importancia de entender el cuerpo docente no como una entidad aislada, sino como una amalgama de cuerpos que convergen y se entrelazan en el acto pedagógico. Cada docente trae consigo un cuerpo cargado de experiencias, tensiones y capacidades, pero también de posibilidades de transformación y

desarrollo. A través de la propiocepción, la conciencia corporal y la integración de técnicas de entrenamiento funcional y calistenia, se promueve una mayor sintonía entre el cuerpo y la enseñanza, permitiendo que el cuerpo del docente se libere de las tensiones físicas y se convierta en un canal de expresión y comunicación más efectivo en el aula.

Esta investigación invita a repensar la corporeidad como un espacio de encuentro, donde se fusionan lo físico, lo emocional y lo cognitivo, y donde el cuerpo se erige como un componente fundamental en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Las amalgamas de cuerpos, en este sentido, no solo representan la diversidad de presencias físicas en la educación, sino también la interacción constante entre cuerpo y mente, entre movimiento y significado.

1.7 Panorama corporal: estado del arte

En los últimos años, investigadores como Le Breton (2002), Paredes (2010) y Lopategui (2016) han explorado el cuerpo como un tema central de investigación, enfocándose en el desarrollo de la conciencia corporal, la propiocepción y la corporalidad. Sus aportes han enriquecido la comprensión de cómo estas dimensiones influyen en la práctica educativa y en la salud integral de los docentes. Por lo tanto, en este apartado se propondrán elementos investigaciones previas, enfatizando en los aportes teórico – prácticos que articulan con este estudio sobre las cualidades del cuerpo del docente. De esta manera, se proponen tres categorías (Cuerpo - docente, estructuras sociales - culturales sobre el cuerpo y actividad física - corporalidad) en las cuales se evidenciarán los elementos importantes que contribuyen al desarrollo de la investigación.

1.7.1 Cuerpo – docente

En el ámbito de la educación han propuesto enfoques específicos desde la corporeidad, vislumbrándola desde el sentido educativo. El trabajo de investigación de Nidia Patricia Cuadros Tenjo (2019) titulado *La corporeidad de la maestra de educación inicial y la relación con sus prácticas pedagógicas*, propone la comprensión de la biografía corporal de una maestra de educación inicial, las relaciones que entabla con las niñas y los niños que acompaña y los significados que emergen de lo que es e implica el ser cuerpo como mujer y como maestra. Desde esta perspectiva, es decir, desde la comprensión de la biografía corporal del docente, el trabajo de Cuadros (2019) revela ciertos puntos que contribuyen al presente proyecto. Uno de ellos es la experiencia e interacción mediada desde el cuerpo, donde busca formas de habitar; desde la realización (llevándolo a construir normas, códigos, rutinas), desde la significación, (reconocerse como sujeto histórico y social, con memoria y con un sentido de pertenencia por una cultura o grupo social, en donde puede proyectarse y soñar) y el habitar como expresión.

Desde el presente proyecto, el trabajo de Cuadros (2019) es relevante en tanto que aporta una perspectiva sobre cómo la historia personal y social del docente influye en su presencia en el aula, en sus formas de habitar y de construir prácticas educativas. Sin embargo, se establece una distancia en relación con el enfoque centrado en la postura, propiocepción y conciencia corporal funcional que se pretende aquí. Mientras que Cuadros (2019) se enfoca en la biografía y simbolismo corporal, el presente proyecto propone una exploración más práctica y técnica, en la que el cuerpo del docente es abordado desde su funcionalidad, su capacidad de autocuidado y su rol en la creación de un ambiente educativo más saludable y efectivo.

Esta diferencia también permite destacar una continuidad en el uso de la corporeidad como eje para entender las prácticas docentes, aunque desde perspectivas distintas. La investigación de Cuadros (2019) contribuye a ampliar el marco teórico al brindar una comprensión de cómo el cuerpo se convierte en un instrumento pedagógico cargado de significados personales, mientras que este proyecto busca analizar cómo una conciencia corporal activa y técnica puede mejorar el bienestar docente y optimizar la práctica pedagógica desde un enfoque más físico y metodológico.

Por otro lado, el trabajo de investigación de Victor Daniel López Rojas (2017) denominado *Imaginarios sociales de los directivos docentes sobre actividad física, educación física y cuerpo en la localidad 18 Rafael Uribe Uribe de Bogotá*, revisa los imaginarios sociales que tienen los directivos docentes sobre la actividad física, educación física y corporalidad en los colegios distritales de Bogotá. Este referente da cuenta de los procesos de actividad física, el trasfondo histórico, educativo y corporal. Enfatiza que el cuidado del cuerpo se debe ver desde la promoción de la salud y este cuidado depende del estilo de vida de cada docente. Deja la apertura sobre el trabajo del desarrollo corporal por medio de la actividad física, ya que se sigue teniendo en cuenta el imaginario del *cuerpo instrumental*, dejando la dualidad cuerpo - mente. Enfocándolo como *cuerpo – herramienta*, o como vehículo. De esta manera, la presente investigación propone promover el desarrollo del cuerpo, pero no solo un cuerpo instrumental, sino un cuerpo que se habita, que pertenece a una comunidad, que comunica, siente y manifiesta desde lo físico, espiritual, hasta la conexión con la emoción.

Desde la perspectiva del presente proyecto, el estudio de López (2017) resulta valioso en tanto plantea un diagnóstico del estado actual de los imaginarios sobre el cuerpo

en la educación. Sin embargo, al centrarse en el cuerpo instrumental y en la división cuerpo-mente, su propuesta se aleja del enfoque holístico que esta investigación pretende aplicar, el cual involucra una integración entre lo físico, lo emocional y lo espiritual. Este proyecto, en contraste, se orienta a trascender el concepto del cuerpo como simple herramienta, proponiendo una visión en la que el cuerpo es un medio de conexión emocional y espiritual que permite comunicar, experimentar y habitar en comunidad.

A partir de esta distancia, es posible señalar una aportación clave en el trabajo de López (2017) al resaltar la necesidad de un cambio de paradigma en el ámbito educativo, que revalorice el papel de la actividad física y la educación corporal. Esta continuidad en la necesidad de repensar el cuerpo en la educación respalda el presente proyecto, en tanto que busca una reorientación hacia el cuerpo como ente integral y consciente. Aunque López no explora la dimensión emocional o espiritual, su énfasis en la salud y el estilo de vida aporta una base útil para desarrollar el concepto de un cuerpo

Desde otra línea, Ana Yamile Robles Baracaldo (2021) bajo el título de *Narrativas corporales: estrategias discursivas que devienen cuerpo docente mujer*, plantea la importancia de investigar el cuerpo de las docentes mujeres en el escenario educativo. Gira en torno a la escasa biografía investigativa sobre el cuerpo de las docentes mujeres; a la escuela como constructora de cuerpos y la huella casi indeleble de la heteronormatividad, la heterosexualidad y el patriarcado. Por lo tanto, muestra referentes teóricos sobre las categorías del cuerpo, mujer y escuela desde las teorías de Judith Butler. Con base en esto, este trabajo aporta desde la perspectiva del entendimiento de la escuela como una institución que posibilita procesos de cúmulos de acciones que diariamente se tiende a repetir y reproducir sobre los cuerpos. La escuela, como institución social y cultural,

desempeña un papel fundamental en la construcción y regulación de los cuerpos, especialmente en lo que respecta a las normas de género y sexualidad.

Sin embargo, este proyecto también toma distancia del enfoque de Robles (2021) en ciertos aspectos: mientras su análisis se enfoca principalmente en la experiencia de género y los efectos del patriarcado sobre el cuerpo de las mujeres docentes, el presente estudio amplía el análisis de la corporeidad para incluir a docentes de todos los géneros y se enfoca en la propiocepción, la conciencia corporal y la mejora física como medios para enriquecer la práctica pedagógica. Así, se comparte la premisa de que la escuela impacta en el cuerpo del docente, pero aquí se da un paso hacia la reflexión sobre el autocuidado y la autoconciencia corporal en el entorno educativo.

Por lo tanto, el trabajo de Robles (2021) constituye una base útil para contextualizar el rol de las instituciones en la formación de cuerpos normalizados, a la vez que aporta una visión crítica de cómo se construyen los cuerpos de las docentes en función de ideales de género, y se convierte en un referente para proponer una revaloración del cuerpo en el ámbito educativo que permita a los docentes, independientemente de su género, habitar sus cuerpos de manera plena y consciente dentro de un contexto escolar más inclusivo y reflexivo.

En adición, el trabajo de doctorado de Raimundo Villalba Labrador (2021) que lleva por nombre *Reconfiguraciones narrativas de experiencias de ser cuerpos docentes*, reflexiona sobre la escasa producción académica en el campo de la educación sobre el cuerpo docente. De esta forma, genera una metodología de creación narrativa que inicia con la identificación de marcas en el cuerpo de experiencias vividas en la profesión, para recordarlas y recuperarlas a través de la construcción de tramas narrativas

(corporrelatos). Considera que la forma narrativa es la apropiada para comprender el cuerpo desde el relato de su experiencia. Del mismo modo, reconoce que los docentes, como cualquier otro sujeto, están enmarañados en innumerables historias de la profesión que aún no han sido contadas y, por lo tanto, desde un punto de vista narrativo, estarían en busca de relato y de narrador.

A partir de lo expuesto, es evidente que el cuerpo ha recibido una atención limitada en las investigaciones centradas en el sujeto docente. Una manera de resaltar la importancia del cuerpo es a través de la narración de experiencias y sentimientos. Por consiguiente, al compartir estas vivencias, los docentes exponen elementos de su práctica pedagógica y construyen una nueva comprensión de sí mismos y de su relación con la educación y la enseñanza. Por lo tanto, la propuesta de Villalba (2021) abre una interesante perspectiva para abordar la relación entre cuerpo, experiencia y profesionalidad docente, destacando la necesidad de explorar y visibilizar las narrativas corporales como una forma de comprender y valorar la complejidad de la labor educativa y el impacto que tiene en la vida de quienes la ejercen.

El trabajo de Villalba (2021) comparte varios puntos de convergencia con el presente estudio, principalmente en su esfuerzo por poner en primer plano la dimensión corporal de la labor docente. Además, su enfoque metodológico en la construcción de *corporrelatos* como medio para visibilizar las huellas y experiencias acumuladas en el cuerpo del docente encuentra resonancia con la propuesta de este proyecto. Ambos trabajos reconocen que el cuerpo de los docentes está marcado por vivencias profesionales y que estas experiencias necesitan ser narradas para generar una mayor comprensión del papel que juega el cuerpo en la educación. Por consiguiente, la metodología narrativa de Villalba

(2021) brinda un marco para reflexionar sobre cómo las historias corporales enriquecen la identidad profesional y personal de los docentes.

En síntesis, la contribución de Villalba (2021) es un referente clave en la exploración del cuerpo como narrativa; sin embargo, el presente proyecto lleva esta propuesta hacia una dimensión práctica, incorporando el autocuidado y la preparación física como componentes que no solo narran, sino que transforman la experiencia docente. De esta forma, mientras Villalba (2021) aborda el cuerpo como un texto lleno de historias que necesitan ser contadas, este trabajo lo ve también como un campo para la mejora continua y el desarrollo personal dentro de la enseñanza.

En esa misma línea, Bolívar Silva, O. D., Castro Cala, J., Díaz Romero, G. A., & Peñaloza Garzón, C. (2015), con el nombre de *Configuración de la corporalidad y corporeidad del docente en la regulación institucional del colegio y la universidad*, buscan comprender la configuración de la corporalidad y corporeidad del docente dentro de las dinámicas de regulación institucional de los colegios, la educación superior y los programas extracurriculares. Asumen al cuerpo como un texto a interpretar, que es posible comprender de acuerdo con el momento y el lugar en el que existe. Concluyen que los docentes incorporan aspectos característicos de la disciplina que dominan, las normatividades inscritas en las instituciones educativas y los espacios físicos con los que cuenta la entidad. Además, las disciplinas educativas requieren que el docente se acondicione corporalmente, lo que se refleja en características específicas de sus posturas, movimientos y posiciones. Esta adaptación física es esencial para desempeñar su labor de manera efectiva en el aula, ya que una buena condición corporal facilita la realización de actividades que implican movilidad y contacto directo con los estudiantes.

Igualmente, las normatividades establecen comportamientos específicos que el docente debe seguir en cada contexto educativo. Estas regulaciones moldean sus formas de relacionarse con estudiantes y colegas, influyendo en su estilo de enseñanza y en cómo percibe el entorno educativo en el que opera. La adaptación a estas normativas también puede afectar su bienestar emocional y su percepción del rol que desempeña en el aula.

Finalmente, es importante destacar que la infraestructura escolar juega un papel crucial en la mediación pedagógica, delimitando las formas de enseñanza y afectando la dinámica de aprendizaje. Elementos como la disposición del espacio y el mobiliario introducen incorporaciones silenciosas que influyen en las prácticas del docente. Sin embargo, en el aula, el cuerpo se considera un concepto, lo que lleva a priorizar lo teórico sobre lo experiencial. Como resultado, la corporeidad del docente queda en un segundo plano, centrando la atención en la transmisión de conocimientos y descuidando la reflexión sobre la conciencia corporal. Este enfoque ignora el cuerpo como un ente dinámico y en transformación, esencial para conectar con los estudiantes y fomentar un aprendizaje significativo.

1.7.2 Estructuras sociales - culturales sobre el cuerpo.

Las estructuras sociales y culturales han moldeado profundamente la percepción del cuerpo, dictando ideales y formas de relacionarnos con él. Así pues, las investigaciones de Lancheros (2019) y Franco (2023) han revelado cómo estos conceptos e imaginarios han evolucionado, reflejando cambios en la visión del cuerpo en la sociedad actual. De esta manera, en un contexto influido por la globalización y los medios, se ha pasado de una visión homogénea a una más diversa, que reconoce la multiplicidad de cuerpos,

cuestionando los ideales tradicionales y abriendo espacio para nuevas formas de entender la corporalidad.

El trabajo investigativo de Karen Natalia Lancheros Martínez (2019), *Corporalidad y corporeidad: resignificación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación*, parte de la idea de revisar los imaginarios sociales que tienen unos sujetos y el papel de los profesionales de fisioterapia para resignificar los conceptos de corporalidad y de corporeidad, donde el primero lo definen como construcción social del cuerpo y el segundo como construcción subjetiva del cuerpo. En este proceso de exploración de las trayectorias de vidas de este grupo focal, se develan ciertas herramientas para orientar las prácticas profesionales para realizar un ejercicio humano y contextualizado de acuerdo con los escenarios socioculturales de la población en estudio. En esta tesis se expone que según la perspectiva de Bourdieu (1977) la corporalidad se constituye desde el capital económico, el capital cultural, el capital social y el capital simbólico. Por otra parte, el concepto de corporeidad lo conceptualiza como esa necesidad de reconocer el propio cuerpo con el fin de apropiarse de una imagen corporal, que tiene tres dimensiones; dimensión perceptual, dimensión cognitiva/afectiva y la dimensión conductual.

A partir de la comprensión del cuerpo como una construcción compleja que abarca desde esquemas de corporalidad hasta la experiencia de la corporeidad en su totalidad (Bourdieu, 1977), surge la problemática de la exageración corporal en la sociedad contemporánea. Este fenómeno, impulsado por la presión de ajustarse a ideales estéticos dictados por la cultura de consumo, revela cómo las representaciones mediáticas influyen en la percepción del cuerpo y fomentan una búsqueda incesante de perfección. Frente a

esto, el arte performático emerge como un medio crítico para cuestionar y reflexionar sobre estas representaciones, desafiando los estándares inalcanzables y promoviendo una conciencia más profunda sobre la alienación y la manipulación del cuerpo en la cultura contemporánea.

Dado lo anterior, Johan Alexander Franco Goetz (2023) en su trabajo titulado, “*El cuerpo exagerado*” una propuesta a partir de la performance, propone una mirada de la corporalidad exagerada por las transformaciones de los ideales estéticos de la sociedad de consumo. Estos cuerpos deseados e influenciados por los medios de comunicación y redes sociales pretenden obedecer a estándares de belleza, permitiendo la constante búsqueda de la perfección. Plantea el término de cuerpo exagerado debido a la acción performática que se hizo en el proceso de la elaboración del proyecto. Este estudio tiene como objetivo develar cómo algunas personas modifican sus cuerpos para ajustarse a los imaginarios de lo que se considera deseable y estéticamente aceptable en la sociedad de consumo. En este contexto, el ojo actúa como espectador y el cuerpo como intérprete, navegando entre el morbo asociado a la idealización de cuerpos sublimes en la cultura contemporánea (Franco, 2023).

En consecuencia, el trabajo de Lancheros (2019) y el de Franco (2023) presentan enfoques complementarios en torno a la construcción social y subjetiva del cuerpo, pero se centran principalmente en la resignificación de la corporeidad desde contextos sociales específicos, como la diversidad funcional y la presión estética de la sociedad de consumo. Mientras Lancheros (2019) se enfoca en cómo la corporalidad se constituye a partir de diversos capitales y propone una comprensión multidimensional de la corporeidad, Franco (2023) aborda el fenómeno del *cuerpo exagerado*, influenciado por los ideales estéticos

impuestos por los medios de comunicación y las redes sociales. Ambos trabajos reflexionan sobre la relación entre el cuerpo, la cultura y la percepción social, pero lo hacen desde perspectivas críticas que enfatizan los condicionamientos externos sobre el cuerpo.

El presente proyecto, por su parte, se distancia de los enfoques de Lancheros (2019) y Franco (2023) al considerar la corporeidad y la conciencia corporal desde una dimensión más orientada hacia la autoapropiación y la mejora física en el contexto educativo. Si bien los dos trabajos mencionados exploran la influencia de factores sociales en la construcción del cuerpo, el presente estudio se enfoca en la capacidad del individuo de reconocer y habitar su propio cuerpo a través de prácticas que promueven el autocuidado, la conciencia corporal y la propiocepción. Este enfoque busca un equilibrio entre la conciencia crítica de los condicionamientos sociales sobre el cuerpo y la acción concreta de mejorar el cuerpo de los docentes como una forma de enriquecer su práctica pedagógica, más allá de los estándares estéticos o la resignificación de la corporalidad desde una perspectiva social o performática.

De esta forma, aunque Lancheros (2019) y Franco (2023) aportan una valiosa reflexión sobre los imaginarios y los ideales sociales que afectan la percepción del cuerpo, este trabajo se aparta al proponer un enfoque en el cual el cuerpo se convierte en un vehículo de autoconocimiento, autocuidado y mejora continua, orientado hacia el bienestar físico, emocional y pedagógico de los docentes.

1.7.3 Actividad física – corporalidad

Existen diversos trabajos, enfoques, técnicas o métodos que proponen el desarrollo de la propiocepción y las cualidades del cuerpo consciente. Uno de ellos es el que propone

Yochanan Rywerant (1983) conocido por el *Método Feldenkrais* el cual se basa en la idea de que el movimiento consciente y la atención a la sensación corporal pueden mejorar la función física, reducir la tensión y promover el bienestar general. El método Feldenkrais tiende a tener un camino de orientación holística con el objetivo de buscar el mejoramiento de la función global del cuerpo junto a la calidad del movimiento y así, prevenir lesiones además de aliviar dolores. Es la exploración del cerebro con los movimientos corporales, destacando así la activación de la conciencia por el movimiento y la reorganización neuromotora. Cortes (2015) manifiesta que:

es un sistema de aprendizaje que parte de las disciplinas somáticas desarrollando la conciencia mediante el uso de la atención dirigida para ampliar el repertorio de movimiento y ayudar a reconocer cómo organizamos y llevamos a cabo la acción. Se fundamenta en las neurociencias, en las ciencias cognitivas, principios de la física, en anatomía, fisiología, el desarrollo motor y en las artes marciales. Tiene la cualidad de poner ideas abstractas en experiencias concretas. (p. 1)

En consecuencia, el enfoque propuesto en este trabajo de grado se centra más en el desarrollo de la conciencia corporal como medio para mejorar la postura y la propiocepción de los docentes, integrando el cuerpo en un proceso pedagógico. Mientras que el Método Feldenkrais pone énfasis en la reorganización del movimiento para obtener una mayor eficiencia física y neuromotora, este proyecto aborda la corporeidad en el contexto educativo, con el objetivo de que los docentes reconozcan su cuerpo como una herramienta de comunicación y expresión en el aula. En este sentido, el trabajo de Rywerant (1983) tiene un enfoque más individualista y centrado en el bienestar físico, mientras que la investigación

que se plantea busca fomentar la interrelación entre cuerpo y contexto social, destacando la influencia de la corporeidad en la interacción docente-estudiante.

Además, aunque el Método Feldenkrais se basa en una visión holística del cuerpo, centrada en la neurociencia y la anatomía, en este trabajo se busca una integración más explícita de la conciencia corporal con la práctica educativa, orientada en el fortalecimiento del vínculo entre docentes y estudiantes, algo que no es un objetivo principal en la metodología Feldenkrais. Por lo tanto, aunque ambos enfoques coinciden en la importancia de la conciencia corporal, difieren en su aplicación y en los fines que persiguen dentro de los contextos en los que se insertan.

Por otro lado, según el libro *Conversaciones con Gerda Alexander* (1976) y citas del Violeta Hemsy de Gainza (1985) propone el método Eutonía, término tomado del griego (Eu: bueno, Tonus: tensión) es un enfoque centrado en la vivencia corporal personal, que guía a la persona hacia el autoconocimiento y ofrece un proceso de aprendizaje para ajustar los tonos neuromusculares, neurovegetativos y psíquicos, adaptándolos a diversas situaciones de la vida mediante sus principios. Rovella (2008) indica que:

La Eutonía es una disciplina captada en el cuerpo, pensada, aprehendida en el lenguaje, que como experiencia de vida se aprende viviéndola. Se funda y fundamenta desde funciones, que se transforman en sentidos, significaciones, construcciones del ser, atravesadas, organizadas, actualizadas en el “aquí y ahora” desde la conciencia, también función específica, expresada en la necesidad de tomar conciencia, de un hacer a conciencia y una exploración con y desde esa conciencia. (p.3)

Sin embargo, a pesar de que este enfoque pone un gran énfasis en la conciencia corporal y la adaptación del cuerpo a nuevas situaciones, se distingue del presente trabajo en algunos aspectos clave. Mientras que la Eutonía está más centrada en la armonización y ajuste interno del cuerpo a través de la conciencia de los tonos musculares y psíquicos, el trabajo de grado aquí propuesto amplía su perspectiva al incorporar la corporalidad como un componente esencial de la práctica pedagógica. Es decir, mientras que la Eutonía busca una adaptación personal a nivel intrínseco, el estudio se enfoca en cómo esta conciencia del cuerpo, además de mejorar el bienestar físico y psíquico, puede influir en la interacción docente-estudiante y potenciar la enseñanza a través del cuerpo como lenguaje.

Además, la Eutonía, al estar tan centrada en la experiencia subjetiva y personal de la conciencia corporal, no aborda específicamente la relación entre el cuerpo y las dinámicas sociales y educativas, un enfoque que se incorpora en la investigación de este trabajo, al considerar la importancia de la corporeidad en el contexto educativo. De esta manera, aunque ambos enfoques comparten el principio de autoconocimiento a través del cuerpo, las aplicaciones y los objetivos que guían a cada uno de ellos son diferentes, con el método Eutonía centrado en el bienestar individual y el trabajo de grado dirigido a explorar la interacción social y pedagógica a través de la conciencia corporal.

Ahora bien, desde una mirada diferente, Jeremy Chance (2013) nos introduce a la técnica Alexander propuesta por Frederick Matthias Alexander. De acuerdo con la Escuela Técnica Alexander México (s.f), esta técnica es un proceso de reeducación psicofísica que tiene como objetivo principal modificar nuestra respuesta ante los estímulos del entorno. En otras palabras, busca sustituir nuestras reacciones automáticas por acciones que sean deliberadamente seleccionadas. Según la Escuela Técnica Alexander México (s.f):

La Técnica Alexander promueve restablecer el equilibrio del ser humano íntegro y mantenerlo al responder a los estímulos, ya sean internos o externos. Esto propicia que la persona retome su capacidad de elección ante dichos estímulos, de manera consciente y coordinada. Con ello se reduce el exceso de tensión, desgaste físico y mental excesivo, lo cual redundará en una mayor claridad mental y, por lo tanto, en un desempeño más eficiente en cualquier actividad que se realice.

Desde el punto de vista de la actividad física, esta técnica se alinea con los objetivos de la calistenia y el entrenamiento funcional aplicados en el presente trabajo de grado, pues ambas disciplinas también buscan mejorar la conciencia corporal y la coordinación a través del control consciente del movimiento. La técnica Alexander aporta una perspectiva adicional al proponer que, al reducir tensiones y promover una postura más equilibrada, los individuos pueden realizar ejercicios de calistenia y actividad física de manera más eficiente, sin caer en movimientos sin control que puedan llevar a lesiones o desgaste innecesario. De esta manera, aunque la técnica Alexander y la calistenia comparten el principio de mejorar la postura y la conciencia corporal, la principal diferencia radica en el enfoque; la Técnica Alexander se centra en la reeducación psicofísica general, mientras que la calistenia se focaliza en el uso del propio cuerpo como resistencia para mejorar la fuerza, flexibilidad y movilidad. Sin embargo, ambas se complementan al trabajar en la mejora de la función corporal y en la toma de conciencia de cómo el cuerpo se mueve en el espacio, lo cual resulta esencial para evitar la sobrecarga física y promover un rendimiento óptimo en cualquier práctica deportiva o de actividad física.

2. MARCO TEÓRICO

En el presente marco teórico, se abordarán los fundamentos teóricos y principios que sustentan la calistenia y el entrenamiento funcional, disciplinas clave para el desarrollo de la conciencia corporal y la mejora del bienestar físico en el ámbito educativo desde la perspectiva de diferentes autores. Estos conceptos serán analizados en profundidad para comprender cómo su aplicación puede contribuir a mejorar las capacidades físicas de los docentes y fomentar su empoderamiento en el aula, facilitando un mayor dominio corporal y una comunicación no verbal más efectiva. A través de esta revisión teórica, se establecerá la base conceptual necesaria para fundamentar las intervenciones propuestas en la investigación y su relevancia en el contexto de la práctica docente.

2.1 Origen de la calistenia

De acuerdo con Crespo (2015) y Laglande & Laglande (1970) citados por Pastorino & Llano (2023), la calistenia ha tenido diferentes transformaciones a lo largo de los últimos años. Estas actividades físicas tienen su origen en la modernidad del siglo XIX, como prácticas distintas a las formas de actividad física existentes hasta entonces. La calistenia emergió en este contexto como una forma moderna de gimnasia, desarrollada por Phokion Heinrich Clias, quien, influenciado por el trabajo de Guts Muths, adaptó la práctica calisténica para ser una gimnasia más suave y accesible, orientada principalmente al entrenamiento de mujeres de la alta sociedad. Durante su estancia en Londres, Clias ofreció un curso sobre esta gimnasia, donde se destacó Marian Mason, quien posteriormente se convertiría en su discípula y sería reconocida como la primera instructora de actividad física en Inglaterra (Leonard, 1923).

De esta forma, en 1827, Mason publicó el primer libro específico sobre calistenia, con el propósito de difundir sus beneficios y la importancia de su práctica para la salud de las mujeres de alta sociedad, enfocándose en la corrección y prevención de desórdenes asociados al estado de inacción (Mason, 1827). Los ejercicios calisténicos eran percibidos como gentiles y agradables, adecuados para las mujeres, consideradas el *sexo débil*, y orientados al fortalecimiento del cuerpo, en contraste con los ejercicios más extenuantes y arduos destinados a los hombres. Esta práctica continuó expandiéndose por Europa a lo largo del siglo XIX, en el marco del desarrollo de las gimnasias.

Según Pastorino & Llano (2023), durante el siglo XX, la relevancia de la calistenia disminuyó debido al ascenso y la expansión global de los deportes y la popularización de otras formas de gimnasia. No obstante, hacia la última década del siglo, la calistenia experimentó un resurgimiento, configurándose de manera distinta a su versión anterior. En la década de 1990, en el distrito de Brooklyn, Estados Unidos, emergió entre la población afroamericana el *Street Workout*, conocido en inglés como *Entrenamiento Callejero*. Este enfoque mantenía como principios el uso del propio peso corporal y la adaptación de estructuras urbanas para el entrenamiento, con el objetivo de desarrollar la musculatura corporal y construir una estética corporal específica (Sosa Chávez, 2021).

La práctica se caracterizaba por el uso de mobiliario urbano, como andamios y estructuras de juegos de plaza, como aparatos de entrenamiento, funcionando como barras horizontales, verticales y paralelas. Los ejercicios predominantes incluían diversas variantes de flexiones de brazos y movimientos en las barras, como dominadas, fondos y elevaciones de piernas.

2.2 La calistenia para la conciencia corporal

Diversos autores proponen este método para fomentar la conexión neuromuscular con el objetivo de mejorar la conciencia corporal, el movimiento intencionado y la mejora del lenguaje corporal. Uno de ellos es Corrêa (2002) quien propone los cuatro objetivos de la calistenia:

1. El higiénico: busca el mantenimiento de la salud en general por medio de ejercicios que maximicen el metabolismo y el acondicionamiento de los sistemas respiratorios, cardiovascular y muscoesquelético.
2. El educativo: propone el dominio y control del cuerpo a través de ejercicios que brinden un desarrollo neuromuscular óptimo y así mejorar la eficacia del movimiento.
3. El recreativo: busca una forma de descargar psicológicamente el cuerpo a partir de la relajación y diversión proporcionada por los ejercicios.
4. La adaptación del entorno: mitiga los efectos negativos de la cotidianidad a través de los ejercicios.

Así, en la búsqueda de integrar estos objetivos con la práctica cotidiana, Corrêa (2002) asegura que para mejorar la actividad física es necesario entender los seis principios de la calistenia. Asegura que la calistenia se fundamenta en una serie de principios derivados de la educación física, alineados con métodos gimnásticos europeos, y basados en estudios científico-biológicos, particularmente de fisiología y anatomía. Estos principios no solo guían la ejecución de los ejercicios, sino que también contribuyen significativamente al desarrollo de la conciencia corporal.

Principio de selección: busca la importancia de elegir cuidadosamente los ejercicios que mejor se adapten a los objetivos propuestos, asegurando que la serie de movimientos realizados no sea simplemente una agrupación desconectada, sino que contribuya de manera coherente a objetivos higiénicos, educativos, recreativos y de adaptación al entorno. Esta selección consciente de movimientos permite a los participantes desarrollar una mayor percepción de su cuerpo y cómo interactúa con el espacio que lo rodea.

Principio de precisión: es fundamental para alcanzar la agilidad y elegancia que caracterizan la calistenia. Corrêa (2002) enfatiza que los ejercicios deben realizarse con exactitud en cuanto a dirección, extensión y velocidad. Esta precisión fomenta una conciencia detallada del movimiento corporal, ya que los practicantes deben estar atentos a la correcta ejecución de cada ejercicio, integrando conocimientos anatómicos y mecánicos del movimiento.

Principio de totalidad: impulsa un enfoque integral en el trabajo muscular, buscando el equilibrio, la elegancia y una buena postura, ideales derivados de los valores de la antigüedad griega. Al trabajar con grandes masas musculares y buscar la simetría corporal, los ejercicios de calistenia promueven una percepción holística del cuerpo.

Principio de progresión: asegura que la intensidad de los ejercicios aumente de manera gradual, tanto en número como en complejidad. Esta progresión no solo mejora la condición física, sino que también contribuye a una creciente conciencia corporal, ya que los participantes deben adaptarse continuamente a nuevos desafíos y a un mayor control de su cuerpo.

Principio de unidad: propone que los ejercicios se seleccionen de manera complementaria, evitando sobrecargas y promoviendo la armonía métrica corporal. Este enfoque integrador facilita una mayor cohesión en la percepción corporal, donde los movimientos se sienten como parte de un todo coherente.

Principio de adaptación: tiene en cuenta la edad, el sexo y la ocupación de los participantes, lo que permite que los ejercicios se ajusten a las características individuales de cada persona. Esta personalización refuerza la conexión entre la práctica física y la conciencia corporal, ya que cada individuo puede trabajar de manera que se sienta alineado con su propia capacidad y condición.

Por otro lado, Monje (2017) señala que la calistenia a través *Street Workout*, ha ganado popularidad en diversos países gracias al respaldo de plataformas de redes sociales, especialmente YouTube. Este canal ha sido fundamental para difundir las rutinas desarrolladas, permitiendo que muchas personas conozcan y se inicien en esta práctica. Adicionalmente comenta:

La sencillez y el poco equipamiento requerido, hacen del *Street Workout* una buena alternativa para contrarrestar la falta de escenarios deportivos y la drástica reducción de la actividad física de la sociedad actual, es una respuesta a la falta de alternativas de la educación física escolarizada. (p. 24).

La calistenia se caracteriza por llevarse a cabo en espacios al aire libre, utilizando diversas barras que se encuentran en parques públicos como equipamiento. Se enfoca en ejercicios compuestos, siendo las dominadas, las flexiones y los fondos (*dips*) los más

fundamentales. Este enfoque implica realizar repeticiones de un ejercicio, aunque también incluye posiciones estáticas.

Según Monje (2017), el objetivo principal es demostrar fuerza, incrementando progresivamente la dificultad de los ejercicios, y se valora la correcta ejecución de los movimientos, lo que indica que se posee la fuerza necesaria para controlarlos. Por lo tanto, este enfoque de actividad física se centra en el desarrollo de la conciencia corporal. Al involucrar movimientos que requieren atención y control, promueve una mayor percepción del propio cuerpo, lo que favorece no solo el acondicionamiento físico, sino también una conexión más profunda con la corporalidad y el bienestar general.

De acuerdo con la Secretaría Nacional del Deporte, (2023) citando a López-Chicharro y Fernández Vaquero (2006) sostiene que el ejercicio contribuye al aumento de la densidad ósea y al fortalecimiento de ligamentos y tendones. Además, propone que la movilización de cargas variadas, que no sean excesivas, y la superación de resistencias son esenciales para promover el desarrollo óseo, un aspecto en el que la calistenia juega un papel importante. Además, los ejercicios calisténicos no solo mejoran la condición física, sino que su combinación con ejercicios aeróbicos regulares genera resultados más efectivos. A través del entrenamiento en calistenia, se incrementa la fuerza y se optimizan otras capacidades como la movilidad, la flexibilidad y la capacidad aeróbica o cardiorrespiratoria.

La Secretaría Nacional del Deporte (2023) señala que diversos estudios han demostrado que la calistenia mejora la calidad del sueño y la concentración, además de reducir la disnea y la fatiga. Asimismo, se ha vinculado a una disminución de los niveles de ansiedad y depresión. Este tipo de ejercicio se presenta como una herramienta efectiva para

prevenir problemas como la obesidad, la diabetes, la osteoporosis y enfermedades cardiovasculares y pulmonares, como la EPOC, entre otras.

Según la Secretaría Nacional del Deporte (2023):

En relación al plano psicológico, la Calistenia mejora no sólo la imagen corporal, sino que fortalece la autoestima de la persona que lo realiza, ya que los procesos de aprendizaje personal van de menos a más, con el objetivo reconocer que se puede lograr progresos significativos... En cuanto al aspecto socio-afectivo, el ejercicio calisténico es un espacio de encuentro y socialización, se refuerzan las relaciones sociales, produciéndose un intercambio de experiencias y conocimientos, ya que, al ser un deporte no individualista, motiva a la inclusión del otro como participe.

Asimismo, es un deporte que tiene un costo reducido, ya que se trabaja basando la mayoría de los ejercicios en el peso del cuerpo. Los parques calisténicos, se pueden organizar con materiales accesibles. (p. 15)

La calistenia, por tanto, no solo potencia las capacidades físicas, sino que también se inserta en un marco de desarrollo integral que abarca tanto el bienestar emocional como la cohesión social. Este carácter multifacético responde a la necesidad de encontrar metodologías que vayan más allá de la mejora física, permitiendo un proceso de transformación tanto individual como grupal. En ese sentido, su aplicación en contextos educativos no se limita al fortalecimiento corporal, sino que se convierte en una herramienta fundamental para trabajar la conciencia corporal en todas sus dimensiones, conectando así con el objetivo de generar un impacto significativo en el desarrollo de las capacidades condicionales del cuerpo docente.

De manera adicional, la calistenia se presenta como una metodología clave para el desarrollo de la conciencia corporal, específicamente cuando se integran cualidades fundamentales como la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad. De acuerdo con la Secretaría Nacional del Deporte (2023), estas características se consideran capacidades físicas a desarrollar, clasificadas como capacidades condicionales.

Fuerza: González-Badillo (1991) define la fuerza como la capacidad de vencer, equilibrar o frenar el movimiento de una resistencia externa mediante una tensión muscular. Esta definición se ajusta adecuadamente al concepto de calistenia, ya que en todos los ejercicios de esta disciplina se requiere vencer una fuerza externa. Los músculos agonistas son los principales protagonistas en estos movimientos, enfrentándose tanto a la fuerza de gravedad a través del propio cuerpo mediante autocargas.

Velocidad: según la Secretaría Nacional del Deporte (2023), en un principio, esta capacidad podría parecer no prioritaria; sin embargo, al relacionarse con la fuerza, adquiere un papel crucial al convertirse en fuerza-velocidad. De acuerdo con (Verjoshanski, 1971), esta se define como la capacidad para alcanzar altos niveles de tensión muscular en relación con el tiempo. Cuando un docente necesita acelerarse en diversas actividades o impulsar un objeto, la capacidad para aplicar fuerza junto con el factor velocidad se vuelve esencial. En este contexto, la calistenia contribuye significativamente al desarrollo de esta habilidad.

Resistencia: la resistencia se considera una capacidad física esencial que se emplea de manera complementaria para lograr un desarrollo integral del cuerpo, particularmente en su forma aeróbica. Este enfoque permite cumplir uno de los objetivos principales de la calistenia: construir un cuerpo atlético y equilibrado, donde tanto la fuerza como la capacidad aeróbica juegan un papel crucial. La resistencia a la fuerza se refiere a la

habilidad del cuerpo para resistir la fatiga, manteniendo un nivel constante de fuerza, y también se puede definir como la capacidad de los músculos o grupos musculares para superar una resistencia durante un período de tiempo determinado.

Flexibilidad: para Arregui-Eraña y Martínez de Haro (2001) es la capacidad física que permite una mayor amplitud de movimientos en una o varias articulaciones. De manera similar, Martínez-López (2003) amplía esta definición al señalar que la flexibilidad incluye la capacidad física para realizar movimientos amplios de las articulaciones, además de la elasticidad de las fibras musculares. Según Braganza, Bastos, Salguero y González, es fundamental desarrollar la flexibilidad como un complemento al trabajo muscular, considerando su importancia en la prevención de lesiones y su función en facilitar la ejecución de gestos técnicos en deportes como la calistenia.

Por otra parte, Sierra (2020) comenta que el objetivo principal de la calistenia es combinar belleza y movimiento corporal de la manera más efectiva posible. Esta búsqueda de armonía convierte a la calistenia en una de las disciplinas más técnicas dentro del mundo del fitness. La precisión y coordinación en cada movimiento son esenciales no solo para aumentar la dificultad de los ejercicios, sino también para prevenir lesiones. A diferencia de otras prácticas centradas en la fuerza o potencia, los ejercicios de calistenia se enfocan en los movimientos naturales de los grupos musculares. Además de fortalecer el cuerpo, la calistenia mejora la flexibilidad, agilidad y coordinación, logrando una conexión especial entre cuerpo y mente.

En resumen, la calistenia se ha consolidado como una disciplina clave en el desarrollo de la conciencia corporal, al integrar fuerza, flexibilidad, agilidad y coordinación como sus pilares fundamentales. A través del entrenamiento con el propio peso corporal, esta práctica

fomenta una conexión profunda entre cuerpo y mente, donde los movimientos naturales y la precisión técnica juegan un papel central (Monje, 2017). Como señala González-Badillo (1991), el trabajo calisténico implica vencer resistencias externas, lo que no solo mejora la capacidad física, sino también el autoconocimiento corporal y la autoeficacia del practicante. Al promover un enfoque integral del cuerpo, la calistenia no solo fortalece los músculos, sino que también cultiva la conciencia y el control del movimiento, haciendo que esta disciplina se convierta en una herramienta efectiva para mejorar la propiocepción y la salud general del individuo en el contexto educativo y deportivo (Secretaría Nacional del Deporte, 2023).

2.3 Origen del entrenamiento funcional

El entrenamiento funcional tiene sus orígenes en la antigua Grecia, donde tanto los atletas como los ciudadanos comunes lo practicaban. Hipócrates recomendaba a sus pacientes lanzar pelotas para aliviar dolores y enfermedades. En el siglo XVIII, Nicolas Andry, pionero de la ortopedia, trataba a sus pacientes con palos para corregir problemas posturales y de cuello, lo que influyó en otros médicos de la época. En la década de 1820, la calistenia se utilizaba para tratar problemas digestivos, posturales y mejorar la claridad mental a través del ejercicio. A finales del siglo XIX y principios del XX, Dudley Allen Sargent y Gustav Zander diseñaron máquinas de cable que imitaban actividades físicas cotidianas, como cortar madera o arar. En la década de 1990, el entrenamiento funcional cobró relevancia, especialmente con la invención del bosu ball por David Weck, eficaz para tratar el dolor de espalda crónico (¿Cuáles son los orígenes del entrenamiento funcional?, 2022).

En esa misma línea Lopategui (2016) sostiene que el entrenamiento funcional se originó en la antigua Grecia y Roma como una respuesta a la necesidad de mejorar la capacidad atlética de los soldados, brindándoles fortaleza y diversas destrezas esenciales para sobrevivir en batallas prolongadas. Además, estos movimientos y actividades físicas establecieron las bases para los Juegos Olímpicos. A finales del siglo XIX y principios del XX, surgió el entrenamiento clásico, lo que dio lugar al desarrollo de sistemas de entrenamiento físico y a la cultura física. Durante este período, también ganó popularidad la calistenia media, que consiste en ejercicios físicos que utilizan la resistencia del propio cuerpo con el fin de mejorar la salud. En paralelo, se inició el uso del entrenamiento funcional, que incorporaba elementos como la bola medicinal, la pesa rusa (kettlebell), sogas, mancuernas, bastones indios, y la barra de pesas.

Según Lopategui (2016), cualquier deporte practicado en ese momento era considerado una actividad funcional, ya que desarrollaba capacidades de movimiento similares a las actividades cotidianas. Sin embargo, a finales de los años 60, el entrenamiento deportivo comenzó a orientarse hacia destrezas específicas debido a la falta de máquinas de alta tecnología. En la década de los 80, surgió un entrenamiento centrado en la fortaleza muscular tradicional, lo que resultó en un aumento de lesiones, disminución del rendimiento en la ejecución, deficiencias atléticas y bajos rendimientos en las destrezas competitivas. Fue en la década de los 90 cuando, tras diversas etapas en la evolución del entrenamiento físico, finalmente se establecieron programas de entrenamiento específicos para cada deporte, además de ejercicios particulares. A partir de entonces, el entrenamiento funcional se popularizó en todo el mundo como una forma efectiva de trabajar el cuerpo, aplicable a personas de todas las categorías, desde atletas hasta individuos saludables,

niños, personas mayores, mujeres embarazadas y grupos en rehabilitación por lesiones deportivas (Lopategui, 2016).

En contraste, Quiñones (2020) sostiene que el entrenamiento funcional surgió a partir de investigaciones realizadas por especialistas en fisiología, kinesiología y medicina deportiva, particularmente en el área de la rehabilitación. Este tipo de entrenamiento fue diseñado para ayudar a personas que han sufrido lesiones o han sido sometidas a cirugías, a través de una serie de ejercicios que buscan mejorar el dolor y restaurar la función de las zonas afectadas. El objetivo es que estas personas puedan reincorporarse lo más rápido posible a sus actividades cotidianas o deportivas de manera eficiente. Este enfoque ha permitido que el entrenamiento funcional se convierta en una herramienta clave para la rehabilitación y el fortalecimiento físico en general.

Además, Quiñones (2020) comenta que el entrenamiento funcional se diferencia de los ejercicios tradicionales que se practican en los gimnasios convencionales, ya que se basa en la idea de entrenar el cuerpo como un todo, replicando los movimientos que se realizan en la vida diaria. A través de esta metodología, se busca mejorar las capacidades físicas del cuerpo en su conjunto, con movimientos que involucran levantar grandes pesos, trasladarlos a diferentes distancias y velocidades, y emplear el propio peso corporal como resistencia. Esto lo convierte en un sistema integral que prepara al individuo para enfrentar situaciones cotidianas, aportando beneficios tanto en el ámbito deportivo como en la vida diaria.

Por otro lado, Páez (2024) propone que el entrenamiento funcional tiene una historia rica que se remonta a casi un siglo, comenzando en Rusia y floreciendo en Estados

Unidos, donde ganó reconocimiento global. Este enfoque emergió en la década de 1920, cuando los entrenadores rusos comenzaron a desarrollar métodos que replicaban los movimientos cotidianos, con el fin de preparar a los individuos, especialmente a los atletas, para las actividades diarias y mejorar su rendimiento general.

Los primeros enfoques se centraban en ejercicios que involucraban múltiples grupos musculares y articulaciones, alejándose de los métodos tradicionales que trabajaban los músculos de manera aislada. Este cambio marcó un nuevo rumbo en la preparación física, buscando no solo fuerza y resistencia, sino también coordinación y equilibrio. En la década de 1980, el entrenamiento funcional experimentó un auge significativo en Estados Unidos, donde comenzó a ser adoptado en el ámbito del fitness y la rehabilitación. La cultura del fitness estaba en pleno desarrollo, lo que impulsó la demanda de métodos más eficientes. Profesionales como el fisioterapeuta Mike Boyle y los creadores del Functional Movement Screening (FMS)—Gray Cook, Lee Burton y Brett Jones—fueron clave en su difusión, desarrollando sistemas que evalúan patrones de movimiento funcionales y ayudan a identificar desequilibrios que podrían llevar a lesiones. Su trabajo ha sido esencial para integrar la evaluación funcional en programas de entrenamiento y rehabilitación en todo el mundo (Páez, 2024).

2.4 El entrenamiento funcional para mejorar la propiocepción

Para Liebenson (2014) el entrenamiento funcional se define como una actividad física orientada a alcanzar un objetivo específico, adaptándose a las necesidades particulares de cada persona. Estas necesidades pueden variar según factores como la edad, el deporte practicado, las actividades cotidianas, el historial de lesiones, la fase de

rehabilitación, así como los requerimientos laborales o recreativos. Para lograr esto, es fundamental incorporar patrones de movimiento de alta calidad, lo que permite una adaptación específica y, en consecuencia, una mayor transferencia del entrenamiento a tareas funcionales.

En contraste, Gambeta (2007) describe el entrenamiento funcional como una estrategia integral que se centra en activar todos los componentes de la cadena cinética. Esta estrategia incluye una serie progresiva de movimientos fundamentales que son comunes a una amplia variedad de deportes, vinculándose directamente con la actividad que realiza el individuo. Su objetivo es facilitar el logro de las metas de entrenamiento y asegurar una transferencia efectiva de las adaptaciones morfofuncionales adquiridas durante las sesiones de entrenamiento hacia el rendimiento competitivo o las actividades cotidianas.

Además, Clark y Lucett (2015) describen el entrenamiento funcional como un conjunto de patrones de movimiento integrados que abarcan múltiples articulaciones y planos. Estos patrones comprenden aspectos como la aceleración articular, la propiocepción, la estabilización dinámica y la desaceleración, con el propósito de optimizar la ejecución del movimiento, fortalecer el tronco y aumentar la eficacia neuromuscular.

En la misma línea, Santana (2016) se centra en la aplicación de la fuerza muscular funcional en las habilidades deportivas, destacando la importancia de coordinar diferentes sistemas musculares. Esta perspectiva no se basa exclusivamente en el entrenamiento físico específico para un deporte particular.

De manera similar, Floyd (2022) sostiene que los entrenamientos funcionales, también conocidos como multiarticulares, están relacionados con los entrenamientos de intervalos de alta intensidad (HIIT) debido a su capacidad para activar diversas lipoproteínas. Además, afirma que "después de una sesión de entrenamiento con características funcionales e interválicas, se observan beneficios en la musculatura de los adultos, incluso en aquellos con un estilo de vida sedentario, ya que este tipo de ejercicio activa las vías de señalización de las proteínas asociadas a la biogénesis mitocondrial" (p. 17).

Por consiguiente, Floyd (2022) propone que el entrenamiento funcional combina ejercicios y movimientos que benefician a quien los realiza, ya que se enfoca en trabajar el tren inferior, el tren superior y el core. Estos componentes son fundamentales para mejorar la estabilidad, el equilibrio, la fuerza y la propiocepción. Todo esto se optimiza con una planificación adecuada basada en la constitución física individual de cada persona, asegurando un progreso efectivo y seguro en la actividad física.

Según Cabezas et al. (2017), el entrenamiento funcional se enfoca en preparar el cuerpo biomecánicamente, tomando como base los movimientos cotidianos de las personas. Este enfoque se complementa con actividades recreativas que potencian tanto las capacidades físicas como psicológicas del adulto. A través de un incremento planificado de la actividad física diaria, se mejora la capacidad aeróbica, la resistencia muscular, la fuerza y la flexibilidad. Esto no solo favorece la condición física, sino también el aprendizaje motor, la capacidad funcional y el desarrollo de una mayor fuerza, lo que resulta en un rendimiento deportivo mejorado y un fortalecimiento de los componentes metabólicos y estructurales del cuerpo.

Así mismo, las actividades propias del entrenamiento funcional se basan en movimientos que se realizan en la vida diaria, formando lo que se conoce como cadena cinética. Esta cadena se caracteriza por la participación conjunta de músculos agonistas, antagonistas y estabilizadores, que permiten generar movimientos eficientes. En este sentido, Gambeta (2012) señala que el cerebro no identifica músculos de manera aislada, sino que reconoce patrones de movimiento, donde los músculos individuales trabajan en sinergia para producir la acción.

En cambio, Lopategui (2016) propone un enfoque de entrenamiento funcional centrado en la educación del movimiento, adaptado a la utilidad específica para la ejecución efectiva de las destrezas motoras implicadas en el deporte en el que participa el atleta. El principio fundamental de este enfoque radica en acondicionar y perfeccionar los patrones de movimientos fundamentales, ya sean locomotores o no locomotores⁴.

Esto significa que el objetivo del entrenamiento funcional es proporcionar al docente las herramientas necesarias para transferir estos movimientos básicos hacia destrezas motoras más complejas, esenciales para mejorar su propiocepción y corporalidad en el aula. De este modo, el propósito del entrenamiento funcional en el presente proyecto es dotar al docente de los fundamentos y movimientos básicos que se aplicarán para desarrollar habilidades corporales avanzadas, necesarias para una interacción más efectiva con sus estudiantes y para mejorar su comunicación no verbal en el entorno educativo.

⁴ Los movimientos locomotores son aquellos que permiten el desplazamiento, como caminar, correr y saltar. En contraste, los movimientos no locomotores se realizan sin cambiar de ubicación, e incluyen acciones como girar, flexionar y balancear.

El trabajo corporal se enfoca en una serie de movimientos que involucran la cadena cinética⁵, la cual integra los sistemas muscular, articular y neuromuscular para que funcionen simultáneamente como una unidad funcional. El objetivo es desarrollar tanto la eficiencia estructural como funcional mediante el fortalecimiento muscular y la mejora de la eficiencia neuromuscular, relacionando la anatomía funcional de las extremidades superiores e inferiores. El principio de la cadena cinética postula que el sistema de movimiento del cuerpo humano opera a través de una serie de eslabones o segmentos, donde el movimiento de uno afecta tanto a los segmentos distales como proximales. Si uno de estos segmentos falla, puede sobrecargar a los demás, disminuyendo la ejecución del movimiento y potencialmente conduciendo a una lesión.

Según Lopategui, (2016), existen dos tipos de cadena cinética: cerrada y abierta. La cadena cinética cerrada implica resistencia al movimiento con una postura fija o estable, lo que hace que los movimientos sean predecibles. En contraste, la cadena cinética abierta permite la movilidad, haciendo que los movimientos sean libres y no necesariamente predecibles. La cadena cinética cerrada es considerada más segura y beneficiosa, ya que promueve la contracción muscular y la compresión articular, además de facilitar la propiocepción y el sentido de retrocomunicación de la posición articular.

⁵ Los sistemas orgánicos funcionales, como los sistemas musculares/miofasciales, articulares y nerviosos, operan simultáneamente con el objetivo de establecer una eficiencia tanto estructural como funcional. Este principio de la cadena cinética describe cómo los sistemas articular, muscular y nervioso interactúan entre sí durante la ejecución de movimientos de naturaleza integral y funcional.

2.5.1 Principios del entrenamiento funcional según la metodología de Edgar Lopategui Corsino

Basado en lo que propone Lopategui (2026), el entrenamiento funcional o integral se basa en el principio de utilizar el ciclo de estiramiento-acortamiento y un entrenamiento continuo e integrado para abarcar todos los planos de movimiento. Su objetivo es lograr un equilibrio muscular óptimo, una función muscular eficiente y una postura adecuada.

2.5.1.1 Ciclos de estiramiento y acortamiento

El ciclo de estiramiento-acortamiento implica un estiramiento activo (contracción excéntrica) de un músculo esquelético, seguido de un acortamiento (contracción concéntrica) del mismo músculo. Estos ciclos de movimientos son comunes en actividades atléticas explosivas, que requieren tanto velocidad como fortaleza muscular. Los patrones más comunes que activan los ciclos de estiramiento-acortamiento incluyen ejercicios como saltos, lanzamientos y correr, es decir, movimientos de alta velocidad.

En este contexto, la activación muscular ocurre en dos fases distintas: la desaceleración, que se relaciona con la contracción excéntrica y genera un reflejo de estiramiento mediante el almacenamiento de energía potencial; y la aceleración, que corresponde a la contracción concéntrica y produce la fuerza explosiva. Los ejercicios que maximizan estos ciclos se enfocan en fortalecer y optimizar la estabilidad, mejorar la eficiencia neuromuscular y reforzar el core. Esto favorece el tiempo entre la contracción excéntrica y la contracción concéntrica, así como la magnitud del almacenamiento de energía y su utilización para lograr un rendimiento óptimo.

2.5.1.2 Continuo entrenamiento integrado

Se refiere a la incorporación gradual de elementos funcionales que integran patrones de movimiento multiplanares bajo el control del sistema nervioso central, con el objetivo de optimizar la flexibilidad dinámica, la velocidad, la agilidad, la rapidez y la fortaleza muscular de carácter funcional. Para lograr esto, se emplean recursos convencionales como bolas medicinales, bolas estabilizadoras, bosu, superficies inestables, bandas elásticas, pesas libres, mancuernas, máquinas, cajas de salto, TRX y escaleras de agilidad.

Además, se utilizan elementos no convencionales, tales como sogas de entrenamiento, bultos o mochilas de arena, elementos con peso, gomas grandes de camiones, cadenas de entrenamiento, carretillas de potencia, troncos de árboles, yugos de entrenamiento, bastones indios, entre otros. Estos recursos están diseñados para desafiar y mejorar la capacidad funcional del cuerpo, facilitando el desarrollo de habilidades motoras esenciales en diversos contextos.

2.5.1.3 Entrenamiento bajo todos los planos de movimiento

Para lograr un programa de entrenamiento físico-deportivo efectivo y reducir los traumas asociados con la práctica deportiva, es fundamental entrenar en los tres planos de movimiento: el plano sagital (medial o anteroposterior), el plano coronal (lateral o frontal) y el plano transversal (horizontal). Aunque algunos movimientos funcionales parecen realizarse en un solo plano, como las carreras de velocidad que se ejecutan principalmente en el plano coronal, en realidad, se requiere la participación de los otros planos para lograr la estabilidad dinámica necesaria. Esta integración de los tres planos contribuye a una óptima eficiencia neuromuscular y una ejecución deportiva efectiva.

2.6 Lenguaje corporal del docente

Corrales (2011) indica que el desarrollo del lenguaje en el *homo sapiens sapiens* tuvo un impacto significativo en su evolución. La evolución del lenguaje natural hasta su forma actual es el resultado de un aumento en la encefalización, así como de millones de años de evolución y aprendizaje. Darwin también abordó la expresión emocional en los seres humanos. Antes de la comunicación verbal, los humanos utilizaron formas no verbales, como gestos, posturas y expresiones faciales, para comunicarse y relacionarse con otros miembros de su especie. La interacción social es esencial para los humanos, quienes dependen de vivir en grupos y del apoyo mutuo. Sin el lenguaje no verbal, la supervivencia como especie habría sido extremadamente difícil, ya que no habría existido un medio eficaz para mantener la cohesión grupal.

A pesar de su importancia, el lenguaje no verbal ha sido poco investigado. Solo los humanos comprenden más de 700,000 signos que pueden expresarse con una sola extremidad superior, un comportamiento que, en muchos casos, es inconsciente. Esta capacidad, que no se ha desarrollado en otros primates, implica un proceso cognitivo más avanzado, lo que justifica su estudio más profundo (Corrales, 2011).

De acuerdo con Rodríguez y Hernández (2010), el lenguaje corporal es descrito como:

“una forma de interacción silenciosa, espontánea, sincera y sin rodeos. Ilustra la verdad de las palabras pronunciadas al ser todos nuestros gestos un reflejo instintivo de nuestras reacciones que componen nuestra actitud mediante el envío de mensajes corporales continuos. De esta manera, nuestra envoltura carnal desvela con

transparencia nuestras verdaderas pulsiones, emociones y sentimientos. Resulta que varios de nuestros gestos constituyen una forma de declaración silenciosa que tiene por objeto dar a conocer nuestras verdaderas intenciones a través de nuestras actitudes" (p. 6).

Esta definición resalta cómo el lenguaje corporal actúa como un reflejo de nuestras emociones e intenciones, proporcionando un medio de comunicación que complementa y, a veces, contradice las palabras que pronunciamos. Igualmente, McEntee (1996) propone que “por medio de los gestos, de las expresiones faciales y de la tensión o relajamiento corporal que se describen, se nos comunica cierta información acerca de la relación entre dos personajes” (p. 39).

Con base en lo anterior, es necesario distinguir que los gestos y expresiones faciales enriquecen nuestras interacciones y permite captar matices emocionales que podrían pasarse por alto si nos limitáramos a lo verbal. Esto es particularmente importante en contextos donde la comunicación no verbal puede revelar verdades ocultas o tensiones subyacentes. Así, el lenguaje corporal se convierte en un componente esencial en el desarrollo de relaciones interpersonales efectivas, ya que facilita una comprensión más profunda entre los individuos, permitiendo que nuestras verdaderas intenciones y emociones sean percibidas de manera más clara y auténtica.

Por consiguiente, Rodríguez y Madroñero (s.f.) indican que expresarse con el cuerpo es una acción mediante la cual se transmite un mensaje a través de movimientos y gestos. Esta forma de comunicación no verbal es ampliamente utilizada en ámbitos artísticos, como la danza, la actuación, la imitación o el clown, donde es esencial expresar,

comunicar y compartir ideas, sentimientos o sensaciones. Sin embargo, aunque su mayor impacto se observa en estos contextos, la expresión corporal también está presente en situaciones cotidianas, como en las conversaciones, los saludos o las muestras de afecto. Esto evidencia que la expresión corporal es inherente al ser humano y una parte fundamental de su comunicación.

En consecuencia, Sanchidrián (2013) describe la expresión corporal como un lenguaje natural y propio del cuerpo, en el que éste se convierte en el principal medio de comunicación. En esta forma de expresión, el lenguaje verbal desaparece, y la interacción se logra a través de las acciones y movimientos del cuerpo, reflejando manifestaciones internas.

Rodríguez y Madroñero (s.f.) señalan que la comunicación, para ser efectiva, requiere del uso de palabras, signos y símbolos, además, debe apoyarse en la expresión corporal. Esta dimensión del lenguaje tiene como objetivo complementar el lenguaje verbal, contribuyendo así a una comunicación más asertiva. Por ello, es fundamental fortalecer la expresión corporal para lograr una interlocución clara y precisa, que facilite el reconocimiento tanto propio como del otro desde una perspectiva expresiva.

De este modo, las personas pueden desarrollar habilidades más efectivas en sus relaciones sociales y con su entorno, lo que repercute en una mejor calidad de vida. Alcanzar este equilibrio entre lo psíquico y lo físico implica no separar la inteligencia de la afectividad. Por ejemplo, una persona consciente de su estado emocional podrá manifestar adecuadamente su malestar en un momento dado; incluso sus gestos o su silencio transmitirán a su interlocutor que no se encuentra bien (Rodríguez y Madroñero, s.f.).

Por lo tanto, Castañer (2002) afirma que la expresión corporal es “el lenguaje motor, un portador de comunicación que, mediante el movimiento, no es más que la disposición que podemos manifestar para resolver problemas” (p. 8). Los movimientos realizados revelan tanto deseos inconscientes como aquellos de los que se puede tomar conciencia. De este modo, el autoconocimiento se convierte en un elemento clave para el desarrollo de la conciencia corporal.

Con respecto, Aguado (s.f.) comparte que, en numerosas ocasiones, enviamos mensajes a través de nuestro cuerpo de manera consciente, utilizando signos que han sido consensuados culturalmente, como asentir o negar con la cabeza y señalar con el dedo índice. Sin embargo, también hay innumerables ejemplos de comunicación no consciente. Por ejemplo, cuando estamos nerviosos, tendemos a movernos inquietamente; ante una sorpresa, abrimos los ojos y levantamos las cejas; y cuando sentimos vergüenza, nos sonrojamos. Estos comportamientos demuestran que, sin quererlo, nuestras gestos, movimientos y posturas transmiten información sobre nosotros mismos de manera inconsciente.

Por último, según Shablico (2012) la etimología de la palabra *comunicación*, proviene de los términos latinos *comunis*, que significa común, y *comunicaris*, que se refiere a compartir algo en común con otros, como ideas e información. En este contexto, la comunicación en el aula se entiende como un proceso en el que tanto docentes como alumnos muestran interés en transmitir pensamientos e ideas, resaltando así el carácter participativo de esta acción. Esta interacción, que es esencialmente social, se relaciona con el comportamiento humano y la dinámica entre los individuos en la sociedad. La capacidad

simbólica de las personas se convierte, entonces, en la base de los actos comunicativos, lo que enfatiza la importancia de una comunicación efectiva en el entorno educativo.

En conclusión, El aula constituye una estructura psicosocial diseñada con propósitos educativos, donde se generan eventos sociales y psicológicos como resultado de la interacción entre docentes y alumnos, así como entre los propios estudiantes. En este contexto, el lenguaje corporal y los apoyos no verbales son fundamentales, especialmente en la figura del docente, que busca transmitir intenciones concretas y generar un impacto significativo en el proceso de aprendizaje. Según Shablico (2012), la comunicación en el aula implica un interés compartido en transmitir pensamientos e ideas, reflejando el carácter co-participativo de esta acción. Así, se hace evidente que la comprensión del lenguaje corporal y su adecuada utilización son esenciales para mejorar la calidad de la comunicación en el aula, favoreciendo un ambiente educativo más enriquecedor.

3. METODOLOGÍA

La corporalidad del docente es un aspecto crucial que impacta tanto su bienestar como su desempeño en el aula. En este apartado, explora cómo la metodología aborda esta dimensión, a través de talleres de calistenia y actividad física diseñados para mejorar la postura y la conciencia corporal de los docentes del Colegio Liceo Hermano Miguel La Salle.

3.1 Enfoque investigativo

La presente investigación, de carácter cualitativo, se enmarca en la investigación-acción emancipatoria. Según Latorre (2005), este enfoque se centra en la praxis educativa, con el objetivo de promover la emancipación del profesorado a través del cuestionamiento de sus propósitos, prácticas rutinarias y creencias. La investigación-acción emancipatoria pretende transformar la práctica docente en función de las coordenadas sociales y contextuales en las que los educadores se desenvuelven. Además, busca extender ese cambio a otros ámbitos sociales, promoviendo una transformación integral y sostenida en el tiempo. A través de este proceso, los docentes pueden reflexionar y transformar su práctica, alineándola con un propósito emancipador y socialmente relevante.

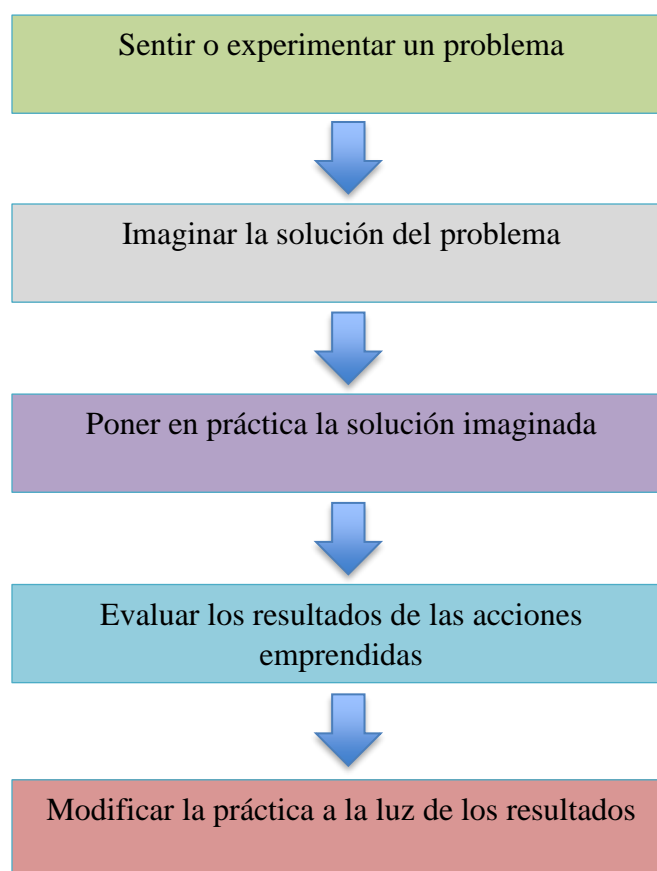
Por esta razón, esta metodología busca comprender un fenómeno y transformarlo en beneficio de los participantes. En este caso, se enfoca en el cuerpo del docente, un proceso integral que va más allá de la simple mejora física, implicando una transformación personal y profesional que impacta en su bienestar general y su desempeño.

El presente proyecto se desarrolló a través del ciclo de investigación-acción propuesto por Whitehead (1989), un enfoque reflexivo y dinámico que aborda problemáticas concretas desde la práctica. Este ciclo incluye una serie de pasos estructurados que permiten analizar, planificar, actuar y reflexionar sobre los procesos investigativos. Siguiendo esta metodología, la investigación guía a los docentes a través de un proceso reflexivo y activo que abarca experimentar el problema, imaginar soluciones, poner en práctica dichas soluciones, evaluar los resultados y, finalmente, modificar la práctica a partir de los hallazgos obtenidos. Este enfoque proporciona una base

metodológica sólida para abordar las necesidades corporales de los docentes, además facilita la integración de la antropotécnica de la calistenia y el entrenamiento funcional como herramientas clave para mejorar la conciencia corporal y el desempeño docente de manera continua.

Figura 1

Ciclo de investigación - acción



Nota. El cuadro representa el ciclo de investigación – acción según Whitehead (1991).

De este modo, el diseño metodológico adoptado respondió a las exigencias propias de una investigación sistemática, incluso, se alinea profundamente con los principios del marco teórico y los objetivos propuestos. La investigación-acción no se limita a ser una

herramienta metodológica, es el vehículo que materializa los ideales teóricos del autocuidado y la propiocepción al ofrecer un espacio para que los docentes reflexionen sobre su cuerpo, reconozcan sus necesidades y adopten prácticas que fomenten su bienestar integral. Por lo tanto, esta metodología se convierte en un puente que traduce la teoría en acción, fortaleciendo una cultura del autocuidado y una práctica docente más consciente y coherente.

3.2 Instrumentos de indagación

Los instrumentos de indagación constituyen el conjunto de procedimientos diseñados para establecer la relación con el objeto de investigación. En el presente estudio, estos instrumentos incluyen la recolección de datos a través de entrevistas, registros, observaciones y la utilización de un diario de campo.

3.2.1 Entrevista

Taylor y Bogdan (1986) conceptualizan la entrevista como una serie de encuentros repetidos entre el entrevistador y los entrevistados, destinados a comprender perspectivas sobre sus vidas, experiencias o situaciones. En esta investigación, se llevó a cabo una primera entrevista antes de iniciar los talleres, con el fin de explorar las experiencias, imaginarios y perspectivas de los docentes sobre el cuerpo, la actividad física y la expresión corporal. Esta etapa preliminar permitió capturar sus percepciones iniciales, sentando las bases para un análisis comparativo posterior. Al finalizar los talleres de entrenamiento funcional y calistenia, se realizó una segunda entrevista para evaluar los efectos y transformaciones que estos provocaron en su conciencia corporal y en su relación con el movimiento.

3.2.2 Registros

Según Pérez y Gardey (2012), el término *registrar* se refiere a la acción de observar o inspeccionar algo con atención, así como a la anotación o consignación de datos en un documento. En el marco de esta investigación, se llevaron a cabo registros detallados de las sesiones de los talleres propuestos. Estos registros incluyeron no solo la anotación de reflexiones y conclusiones, sino también un registro visual mediante videos y fotos que capturaron las experiencias de los docentes en cada sesión. Estos videos permitieron una observación más detallada de las dinámicas y el progreso a lo largo de los talleres, proporcionando una visión más completa y precisa de los efectos de la intervención en la práctica.

3.2.2.1 Observación

Según Campos y Lule (2012), la observación es una forma de registrar visualmente lo que ocurre en una situación real, documentando los datos de acuerdo con un esquema previsto y enfocando la atención en el problema que se investiga. En este estudio, se llevaron a cabo dos tipos de observaciones en los docentes antes de la implementación de los talleres. La primera observación se realizó durante una hora de clase, evaluando cómo los docentes expresan su cuerpo y son conscientes de sus movimientos mientras enseñan. La segunda observación se enfocó en la vida cotidiana de los docentes, analizando cómo se mueven, caminan y actúan en su día a día. Tras el ciclo de talleres de calistenia y actividad física, se realizó una última observación para verificar el impacto de estos talleres en la mejora de la postura y la propiocepción de los docentes.

3.2.2.2 Diario de campo

Según Pérez (2009), el diario de campo es un instrumento que permite registrar hechos que son susceptibles de ser interpretados y ayuda a organizar las experiencias para luego analizar los resultados. En esta investigación, el diario de campo se utilizó para recopilar las reflexiones e informaciones de los docentes durante la realización de los talleres de calistenia y actividad física, permitiendo documentar y analizar detalladamente las experiencias observadas.

3.3 Población

La población seleccionada para este trabajo de investigación consistió en tres profesores del Colegio Liceo Hermano Miguel La Salle, provenientes de diferentes áreas del conocimiento. Estos docentes fueron elegidos para desarrollar la propuesta de calistenia y entrenamiento funcional basada en la metodología de Edgar Lopategui Corsino. La selección se realizó en función de la fisiología de los profesores, su conocimiento sobre el cuerpo y sus experiencias previas con intervención corporal en el ámbito educativo.

Tabla 1

Caracterización de los docentes participantes

NOMBRE	EDAD	GÉNERO	ÁREA	NIVEL EDUCATIVO
William Montilla	48	Masculino	Educación religiosa	Primaria
Karol Ospina	25	Femenino	Matemáticas	Grados 4° a 6°
John Gélvez	34	Masculino	Educación artística	Bachillerato

Nota. La tabla muestra la caracterización de los docentes participantes, incluyendo su edad, género, área de desempeño y niveles educativos.

3.4 Diseño Metodológico

El presente proyecto se desarrolló a través del ciclo de investigación-acción propuesto por Whitehead (1989), un enfoque que permite abordar problemáticas desde la práctica reflexiva. Este ciclo consta de cinco pasos fundamentales: identificar una preocupación o necesidad específica, desarrollar un plan de acción, implementar y observar el plan en contexto, reflexionar sobre los resultados obtenidos y ajustar las acciones futuras en función del aprendizaje alcanzado. En este caso, el proceso se originó a partir de las necesidades corporales de los docentes, buscando incrementar la propiocepción y fomentar una cultura del autocuidado mediante la integración de la antropotécnica de la calistenia y el entrenamiento funcional.

3.4.1 Sentir o experimentar un problema

Se identificó una problemática significativa relacionada con la conciencia corporal del docente, de la cual emergieron diversas ramificaciones. En primer lugar, se evidenciaron por medio de observaciones en el aula, algunas debilidades y dificultades en la percepción y manejo de su propio cuerpo, lo que afectó su bienestar físico, además de su capacidad para utilizar su cuerpo como un medio de comunicación efectivo en el aula. Estas dificultades podrían estar ligadas a los imaginarios que los docentes tienen sobre su corporalidad, los cuales están influenciados por factores culturales, sociales y personales que pueden afectar su percepción del cuerpo como un recurso pedagógico.

Por otra parte, fue crucial considerar el progreso en la reflexión sobre las cualidades corporales, especialmente a partir de la propiocepción, la cual desempeñó un papel fundamental en el desarrollo de una mayor conciencia corporal. Este proceso de reflexión,

evidenciado a través de la observación posterior de los talleres de entrenamiento, permitió corregir la postura y el lenguaje corporal de los docentes, fortaleciendo su presencia en el aula y facilitando una conexión más efectiva con los estudiantes, así como un ambiente educativo más dinámico. Por lo tanto, abordar estas ramificaciones de manera integral resultó esencial para potenciar el desempeño docente y, en última instancia, incrementar la calidad de la educación.

3.4.2 Imaginar la solución del problema

De esta manera, a través de los objetivos de la calistenia y guiados por los fundamentos conceptuales propuestos por Lopategui (2019), se estableció un fortalecimiento en la corporalidad del docente mediante la actividad física dirigida por medio de talleres que implicaron la movilidad del cuerpo y la propiocepción. El primer paso en este enfoque consistió en recolectar información detallada sobre la situación actual de los docentes en relación con su corporalidad. Este proceso se llevó a cabo mediante observaciones⁶ realizadas tanto en el aula como en otros contextos educativos, incluyendo pasillos, canchas y espacios recurrentes de movilidad en la institución.

Observación en el aula: se realizó una observación sistemática de los docentes durante una hora de clase, enfocándose en cómo utilizaban su cuerpo para comunicarse con los estudiantes, su conciencia sobre los movimientos que realizaban y su capacidad para mantener una postura adecuada. Esta observación se estructuró de manera que se pudieran identificar patrones en la expresión corporal y el uso del espacio en el aula.

⁶ Este tipo de instrumento de indagación y su aplicación se encuentran explicados en detalle en el numeral 3.2.

Observación en el contexto cotidiano: se observó a los docentes en su vida diaria, fuera del contexto de enseñanza, para evaluar cómo se mueven, caminan, y actúan en situaciones cotidianas. Este tipo de observación permitió entender mejor la relación de los docentes con su cuerpo en actividades comunes y cómo esto podría influir en su desempeño en el aula.

Ambas observaciones se realizaron antes de la implementación de los talleres para establecer una línea base de comparación, y se repitieron después de la finalización de los talleres para evaluar el impacto de la intervención. Posteriormente, se diseñaron entrevistas⁷ con preguntas cerradas dirigidas a los docentes participantes para conocer sus experiencias, imaginarios y perspectivas sobre el cuerpo, la actividad física y la expresión corporal. Estas entrevistas se llevaron a cabo antes de la implementación de los talleres, proporcionando información clave sobre cómo los docentes percibían su corporalidad y qué tipo de creencias o actitudes podrían estar influyendo en su relación con su cuerpo.

Posteriormente, con base en los datos recolectados a través de la observación y las entrevistas, se diseñó un taller de entrenamiento dividido en tres partes:

Cinco sesiones de calistenia: estas sesiones se centraron en ejercicios que utilizaron el peso corporal para mejorar la fuerza, flexibilidad y control del cuerpo. Se seleccionaron ejercicios específicos que favorecieron el desarrollo de una mayor conciencia corporal, mejorando la postura y la alineación corporal.

Cinco sesiones de entrenamiento funcional: en esta fase, se aplicaron los pilares del entrenamiento funcional según la metodología de Edgar Lopategui Corsino, que incluyó

⁷ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 1).

locomoción, niveles de cambio, empujar-jalar y rotación. Estos ejercicios estuvieron diseñados para mejorar la propiocepción, es decir, la capacidad del cuerpo para sentir su posición en el espacio y ajustar los movimientos en consecuencia.

Cuatro sesiones de integración: estas sesiones combinaron los principios de la calistenia y el entrenamiento funcional, enfocándose en la articulación de ambas modalidades para lograr un impacto duradero en la propiocepción y la conciencia corporal de los docentes.

Durante la implementación de estas sesiones, se seleccionaron cuidadosamente ejercicios que respondieron a las necesidades identificadas en los docentes durante las fases de observación y entrevista. El objetivo fue proporcionarles herramientas prácticas que les permitieran mejorar su relación con el cuerpo, tanto en el contexto educativo como en su vida cotidiana.

3.4.3 Poner en práctica la solución imaginada

Después de haber identificado la problemática y diseñado la solución a través de la observación y las entrevistas, se procedió a la implementación del taller de entrenamiento, estructurado sobre la base de los pilares del entrenamiento funcional y la calistenia según la metodología de Lopategui (2016). Esta fase del ciclo de investigación-acción tuvo como objetivo principal mejorar la conciencia corporal, la postura y la propiocepción de los docentes participantes.

3.4.3.1 Implementación del taller

Cada taller estuvo diseñado para abordar de manera específica las dificultades identificadas en la etapa anterior, estructurándose en tres bloques principales. Durante cada sesión, se elaboró un diario de campo⁸ que recopilaba las reflexiones surgidas, considerando un objetivo particular que respondía a un aspecto clave del entrenamiento. Este enfoque permitió un análisis progresivo de los avances y desafíos observados a lo largo del proceso:

Cinco sesiones de calistenia: estas sesiones iniciales se dedicaron a la calistenia, una modalidad de ejercicio que utiliza el propio peso corporal como resistencia para desarrollar fuerza, flexibilidad y control motor. La calistenia fue particularmente efectiva para mejorar la conciencia corporal, ya que los movimientos requerían un alto grado de atención y precisión. Durante estas sesiones, se seleccionaron ejercicios que:

- Enfocan en la estabilidad y el equilibrio: ejercicios como planchas, sentadillas y desplantes ayudaron a los docentes a desarrollar una mejor estabilidad y control sobre su cuerpo, lo que fue fundamental para mantener una buena postura y una alineación adecuada.
- Favorecen la propiocepción: movimientos que desafiaban la capacidad del cuerpo para orientarse en el espacio, como variantes de equilibrios sobre una pierna, ayudaron a los docentes a mejorar su propiocepción.

⁸ Los diarios de campo correspondientes a los talleres se encuentran en el Anexo 2

Cinco sesiones de entrenamiento funcional: en esta fase, se aplicaron los pilares del entrenamiento funcional de Lopategui (2016) para desarrollar habilidades motoras clave que fueron esenciales para la mejora de la postura y la conciencia corporal:

- Locomoción y postura: los ejercicios se centraron en mejorar la estabilidad y la alineación corporal a través de movimientos que implicaban la locomoción, como caminar y correr con conciencia de la postura.
- Niveles de cambio: se incluyeron ejercicios que involucraron cambios en los niveles del centro de masa, como sentadillas profundas y movimientos de agacharse y levantarse, lo que ayudó a los docentes a mejorar su capacidad para moverse de manera eficiente en diferentes planos.
- Empujar-halar: ejercicios que implicaron empujar y halar, como flexiones de brazos y remo invertido, fueron esenciales para desarrollar la fuerza funcional en los músculos estabilizadores del core, mejorando la capacidad del docente para mantener una postura correcta.
- Rotación: movimientos que incluyeron rotaciones del tronco, como giros rusos y lanzamientos de balón medicinal, ayudaron a mejorar la movilidad y estabilidad en el plano transversal, lo cual fue crucial para una postura equilibrada y una mayor conciencia corporal.

Cuatro sesiones de integración: estas sesiones finales estuvieron diseñadas para integrar los principios de la calistenia y el entrenamiento funcional, consolidando las mejoras en la propiocepción y la conciencia corporal logradas en las fases anteriores. En estas sesiones, se combinaron los ejercicios aprendidos para crear rutinas completas que

desafiaron a los docentes a aplicar lo que habían aprendido en situaciones más complejas y funcionales.

3.4.4 Evaluar los resultados de las acciones emprendidas

Después de la implementación de los talleres basados en la calistenia y el entrenamiento funcional según los pilares de Edgar Lopategui Corsino, se llevó a cabo una evaluación detallada de los resultados obtenidos. Esta fase fue crucial para determinar la efectividad de las intervenciones realizadas y para identificar áreas que podrían haber requerido ajustes o mejoras.

3.4.4.1 Evaluación de los resultados

Para evaluar el impacto de los talleres de entrenamiento funcional y calistenia, resultó esencial un análisis comparativo desde el inicio hasta el final del proceso, utilizando observaciones, entrevistas y una reflexión crítica. Según Lopategui (2016), un enfoque clave para esta evaluación fue la mejora de la cadena cinética, que describe cómo los sistemas articular, muscular (músculos esqueléticos, miofascia, tendones) y nervioso (regulador) interactúan en la ejecución de movimientos de carácter integrado y funcional.

Con base en lo anterior, Lopategui (2016) identificó dos tipos de cadenas cinéticas: la cerrada y la abierta. La cadena cinética cerrada, que involucró ejercicios que soportaron la carga de la masa corporal, fue particularmente relevante para este estudio, ya que facilitó la compresión articular y promovió una integración propioceptiva más consciente e intencionada. En contraste, los movimientos en cadena abierta fueron más aleatorios y carecieron del mismo nivel de control propioceptivo.

3.4.4.1.1 Observaciones posteriores a la intervención

A través de los siguientes conceptos se estableció un marco para filtrar y analizar la información, con el fin de evaluar los cambios generados por los talleres en la vida cotidiana de los docentes y su desempeño en el aula.

Expresividad: se llevó a cabo una última observación de los docentes en sus actividades diarias y en el contexto de sus clases, con el objetivo de evaluar los cambios en su conciencia corporal. Se analizó cómo los docentes habían incorporado la propiocepción y la conciencia de sus movimientos en su práctica diaria, comparando estos resultados con las observaciones iniciales.

Postura: se evaluó la postura de los docentes durante la enseñanza y en sus movimientos cotidianos. Se observaron mejoras en la alineación corporal, la estabilidad y la capacidad de mantener una postura correcta durante periodos prolongados, obedeciendo a los planos de movimiento del cuerpo humano.

Propiocepción: se realizó una revisión final para determinar si los docentes mostraron un mejor control sobre su cuerpo en el espacio, lo que se tradujo en movimientos más precisos y seguros, tanto en la clase como en situaciones cotidianas.

3.4.4.1.2 Entrevistas de seguimiento

Se llevó a cabo una segunda ronda de entrevistas⁹ con los docentes, donde se exploraron sus percepciones sobre los cambios experimentados en su cuerpo y su práctica

⁹ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 3).

pedagógica. Estas entrevistas buscaron capturar la experiencia subjetiva de los docentes y entender cómo percibieron las mejoras en su propiocepción, postura y conciencia corporal. También se exploraron las dificultades encontradas durante el proceso y las áreas en las que sintieron que podrían mejorar aún más.

3.4.4.1.3 Reflexión y análisis crítico

Se reflexionó sobre los resultados obtenidos a la luz de los objetivos propuestos al inicio de la investigación. Se analizó si los talleres lograron mejorar la conciencia corporal, la postura y la propiocepción de los docentes, y cómo estos cambios influyeron en su desempeño pedagógico. Además, se consideró cómo los imaginarios y las percepciones iniciales de los docentes sobre su cuerpo cambiaron a lo largo del proceso, y cómo estas nuevas percepciones podrían influir en su práctica futura.

3.4.5 Modificar la práctica a la luz de los resultados

Esta etapa implicó realizar ajustes en el programa de calistenia y entrenamiento funcional basado en las reflexiones obtenidas en la fase anterior. La modificación de la práctica buscó optimizar el impacto de la intervención y abordar cualquier área que mostró debilidades o necesidades adicionales. El objetivo fue refinar el enfoque para estimular continuamente la conciencia corporal, la postura y la propiocepción de los docentes.

4. RESULTADOS

En esta sección se presentan los resultados obtenidos a partir de las entrevistas¹⁰ y observaciones realizadas a los docentes, además de los diarios de campo¹¹, analizados bajo un enfoque categorial e interpretativo. Estas perspectivas permiten identificar cómo la corporeidad docente influye en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Los datos se agrupan en tres categorías principales: el cuerpo docente, las estructuras sociales y culturales sobre el cuerpo, y la actividad física-corporalidad. A través de este análisis, se destacan las experiencias y percepciones de los docentes respecto a su expresividad, postura y propiocepción, aspectos fundamentales que impactan tanto en el ambiente de aprendizaje como en la interacción docente-estudiante. Asimismo, se detallan las características de los talleres de calistenia y entrenamiento funcional diseñados para fomentar la conciencia corporal y promover el bienestar integral de los participantes, reforzando la conexión entre estas prácticas y la transformación de su desempeño educativo.

Estas categorías de análisis obedecen al contexto en el que se desenvuelve el docente en la institución pedagógica. Por lo tanto, esto se fundamenta en el concepto de antropotécnica propuesto por Peter Sloterdijk (2009); describe las prácticas a través de las cuales los seres humanos se transforman a sí mismos mediante ejercicios y técnicas repetitivas. Igualmente, estas categorías de análisis se alinean con la perspectiva del mejoramiento de la corporalidad de la técnica de Sloterdijk (2009), al abordar la transformación consciente de su corporalidad por medio del entrenamiento funcional y la calistenia.

¹⁰ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 3).

¹¹ Los diarios de campo correspondientes a los talleres se encuentran en el Anexo 2.

4.1 El cuerpo docente

Dentro de las apreciaciones y reflexiones corporales, existen diversas concepciones sobre la corporalidad. Sin embargo, dentro de la amalgama de corporalidad, los docentes son seres sentipensantes que suelen preocuparse por su lenguaje corporal y todo lo concerniente a su lenguaje no verbal. Por lo tanto, en los procesos de transformación de su identidad corporal, los docentes compartieron diversas características del posible borramiento de su corporeidad dentro del ejercicio educativo en el aula.

4.1.1 Previo a las sesiones

A través de las entrevistas previas al taller de calistenia y entrenamiento funcional, se evidenció que los docentes son conscientes de su corporeidad y su impacto en la enseñanza. Por ejemplo, la docente Karol mencionó que su cuerpo es una herramienta esencial para expresar ideas y conectar con los estudiantes. Ella dijo, “el cuerpo puede expresar mucho más que las palabras¹²”, lo que resalta la importancia de la comunicación no verbal en la educación. Este enfoque es coherente con la idea de que la corporeidad del docente afecta su bienestar y puede crear un ambiente de aprendizaje más receptivo.

Por otro lado, las reflexiones derivadas de las entrevistas con el docente John destacaron la necesidad de comprender y cuidar el propio cuerpo. Al reconocer que el cuerpo habla y comunica, se enfatizó la responsabilidad del docente en su autocuidado, dado que cualquier tensión o incomodidad física puede repercutir en la calidad de su enseñanza. Con respecto a esto, el docente William enfatizó la importancia de estar

¹² Para efectos del presente proyecto, la docente fue entrevistada por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 21 de marzo del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

consciente de su propio cuerpo, “cuando estoy en el aula, tengo que ser muy consciente de cómo me muevo. No solo estoy enseñando, también estoy modelando. Si me siento cansado o tenso, eso se nota¹³”. Esta reflexión pone de manifiesto la responsabilidad que sienten los docentes respecto a su autocuidado.

Ahora bien, el análisis de la corporeidad en el aula reveló que la forma en que los docentes se presentan físicamente influye en la actitud y motivación de los estudiantes. Como señala el docente John, “cuando entras al aula con energía y actitud positiva, los estudiantes responden de la misma manera¹⁴”. Esta interacción refleja un ciclo de retroalimentación donde la corporeidad del docente alimenta la disposición de los alumnos para aprender.

Las observaciones también confirmaron que los docentes que emplean técnicas como las pausas activas, como lo suele hacer la docente Karol, logran crear un ambiente más dinámico y colaborativo. La conexión entre la energía física del docente y la participación de los estudiantes subraya la necesidad de que los educadores estén en sintonía con su cuerpo. Así mismo, la relación entre el bienestar emocional y la salud física se convirtió en un punto central en la discusión del cuerpo docente. Los docentes que han explorado prácticas como el yoga o la calistenia, como la docente Karol durante la pandemia, reportaron una mayor conexión entre su mente y cuerpo, lo que les permitió gestionar el estrés de manera más efectiva. La conexión mente-cuerpo se convirtió en un

¹³ Para efectos del presente proyecto, el docente fue entrevistado por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 21 de marzo del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

¹⁴ Para efectos del presente proyecto, el docente fue entrevistado por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 22 de marzo del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

pilar para la enseñanza efectiva, ya que un docente en equilibrio es más capaz de guiar a sus estudiantes.

Sin embargo, las tensiones físicas y emocionales son una realidad en la vida de los docentes. Durante la entrevista, la docente Karol señaló que las extensas jornadas de pie y la presión por mantener una postura adecuada han generado problemas de salud, como retención de líquidos y tortícolis. Este tipo de tensiones destaca la necesidad de que las instituciones educativas ofrezcan apoyo en términos de formación sobre la conciencia corporal y la ergonomía en el aula. Además, el docente William también se sumó a esta preocupación, “es difícil... pasamos horas en el aula, y a veces siento que mi cuerpo no aguanta más. He tenido que aprender a escucharme y a tomar descansos cuando los necesito”. Por consiguiente, los docentes William y John comparten que, a menudo, se sienten atrapados en un ciclo de estrés que se refleja en su corporalidad. La falta de tiempo para ejercitarse o realizar pausas activas puede resultar en un deterioro de su bienestar, lo que repercute en su desempeño educativo.

En conclusión, la promoción de una cultura de autocuidado corporal en las instituciones educativas beneficiaría a los docentes e impactaría en el ambiente de aprendizaje general. La atención a la corporeidad del docente puede contribuir a crear aulas más dinámicas y receptivas, donde tanto educadores como estudiantes se sientan motivados para participar y aprender.

El análisis del cuerpo docente reveló una interacción compleja entre la corporeidad, el ambiente de aprendizaje y el bienestar emocional. Al profundizar en estas dimensiones, resulta claro que el cuerpo del docente es un componente esencial que influye directamente en la calidad educativa y en la relación con los estudiantes. Por ello, promover una mayor

conciencia sobre el cuerpo y su papel en la práctica docente se presenta como una necesidad crucial para desarrollar una educación más integral y efectiva.

4.1.2 Posteriormente a las sesiones

El desarrollo de la propiocepción, entendida como la capacidad de sentir y controlar el cuerpo en el espacio, fue uno de los hallazgos más destacados de las entrevistas¹⁵. Los docentes John y William experimentaron un cambio considerable en cómo perciben su cuerpo, particularmente en relación con su postura y movimientos cotidianos. El docente John mencionó que antes del entrenamiento no era consciente de que tenía una postura incorrecta en su espalda, pero a lo largo de los talleres, pudo corregirla, lo cual le permitió moverse “más erguido y con mejor alineación¹⁶”, tanto en el aula como fuera de ella. Este cambio le proporcionó una mayor comodidad física y una sensación de mayor control sobre su cuerpo, lo que se traduce en un desempeño docente más fluido y menos afectado por la fatiga física.

En contraste, la docente Karol reportó una disminución en algunas de las respuestas motoras poco eficientes que solían caracterizar su lenguaje corporal. Antes del entrenamiento, mencionó sentirse “algo torpe¹⁷”, pero con el tiempo, tras varias semanas de práctica, observó cómo mejoraba la conciencia sobre su cuerpo y su capacidad para ejecutar movimientos de manera más fluida. Esto mostró un desarrollo en su capacidad de percibir y corregir sus movimientos corporales. Por consiguiente, el docente William también destacó

¹⁵ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 3).

¹⁶ Para efectos del presente proyecto, el docente fue entrevistado por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 3 de septiembre del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

¹⁷ Para efectos del presente proyecto, la docente fue entrevistado por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 3 de septiembre del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

cómo el entrenamiento reveló una limitación física de la que no era plenamente consciente, la debilidad en el tren inferior, pese a su entrenamiento regular en bicicleta. El descubrimiento de esta área débil no fue desalentador, sino que se convirtió en un incentivo para mejorar. Como él mencionó, “me dejó muy triste eso, pero al mismo tiempo me ayudó a que se volviera un reto”, reflejando cómo el entrenamiento funcional cuenta con la potencialidad de mejorar la condición física y fomenta una mentalidad de superación personal. Esta actitud de crecimiento y adaptación es clave para la evolución del docente en su contexto de trabajo, ya que le permite abordar de manera más consciente los desafíos físicos y emocionales que puedan surgir en su vida laboral.

Ambos casos ilustran cómo el aumento de la propiocepción no es meramente un fenómeno físico, sino que también se manifiesta en una mayor seguridad emocional. William expresó que se siente “más seguro de las acciones físicas que debo realizar¹⁸”, un cambio que resaltó cómo el entrenamiento ha fortalecido su capacidad de moverse de manera más eficiente y segura en el espacio de la clase, lo cual tiene repercusiones directas en la enseñanza. Un docente con mayor control sobre su cuerpo proyecta una imagen de autoridad y dominio que impacta la percepción de los estudiantes, creando un ambiente de mayor respeto y atención en el aula.

Ahora bien, un aspecto que se destaca de manera prominente en las entrevistas es la interconexión entre el bienestar físico y el estado emocional de los docentes. El docente John subrayó que el entrenamiento ha “mejorado la autoestima y el autoconcepto”, lo que ha influido positivamente en su bienestar general. Esta transformación emocional es

¹⁸ Para efectos del presente proyecto, el docente fue entrevistado por Andrés Felipe Moreno Yopasá. Entrevista realizada el 3 de septiembre del 2024 en el salón de música del Colegio LHEMI.

relevante a nivel personal y en su rol como docente, ya que un mayor bienestar emocional permite una mejor gestión del estrés y una relación más equilibrada con los estudiantes. En este sentido, el docente William reforzó esta idea al señalar que sentirse físicamente mejor le permitió ser más feliz con los estudiantes y actividades en general. Este estado emocional positivo se refleja en su actitud hacia el trabajo, lo que favorece una mayor conexión emocional con los alumnos y una mayor predisposición para realizar actividades dinámicas en el aula.

Por otro lado, el bienestar físico impactó, además, la relación de los docentes con el tiempo y la fatiga. El docente John mencionó que después del entrenamiento siente “mayor concentración en las actividades académicas con los estudiantes”, lo que evidencia una reducción en la fatiga mental, uno de los factores más determinantes para el agotamiento en el contexto educativo. La disminución de la fatiga mental y física permitió a los docentes desempeñar sus funciones de manera más sostenida y efectiva, creando un ambiente de aprendizaje más propicio para los estudiantes.

Igualmente, el docente William también destacó cómo su nivel de actividad ha influido en su estado emocional, mencionando que, tras los talleres, se sintió más activo y más joven. Este cambio en su percepción de sí mismo impacta directamente en su labor docente, ya que al sentirse más enérgico y vital, proyecta una imagen más positiva y motivada, lo cual mejora el clima del aula y facilita la interacción con los estudiantes. Así mismo, la docente Karol aseguró que el control físico ganado con el entrenamiento significó una mejor capacidad para mantener la atención de los estudiantes y manejar el ambiente de aprendizaje. También destacó que, al sentirse más activa, pudo interactuar

mejor con los estudiantes, lo que contribuyó a una clase más dinámica y con mayor participación por parte de los alumnos.

Otro hallazgo relevante de las entrevistas fue el cambio en la percepción que los docentes tenían de sí mismos a medida que avanzaba el entrenamiento. El docente John, por ejemplo, habló de una unidad intrínsecamente entre cuerpo, mente y espíritu, lo que resalta un enfoque holístico hacia su bienestar. Esta integración de las dimensiones física, mental y emocional reflejó una evolución en la autopercepción que va más allá del simple control muscular o la mejora de la postura. Para el docente John, el fortalecimiento muscular no es solo una cuestión de rendimiento físico, sino un componente esencial de su identidad como docente y como individuo. Esta visión es compartida por el docente William, quien también mencionó la importancia de mantener el cuerpo y el espíritu activos, señalando que el entrenamiento no solo ha mejorado su condición física, sino también su capacidad de afrontar los desafíos diarios con una mayor sensación de propósito y equilibrio, “eso fue definitivo, si bien hacía ejercicio, no pensé que estos talleres me impulsaran a querer hacer más y buscar nuevas cosas para mantener mi cuerpo y espíritu activo”.

A modo de conclusión, los resultados obtenidos en esta categoría destacaron cómo el entrenamiento físico repercutió profundamente en el cuerpo docente, más allá de los beneficios físicos evidentes. Los docentes experimentaron mejoras en su postura, flexibilidad y control corporal, y desarrollaron una mayor autoconfianza y bienestar emocional. Esta transformación física y mental potenció su desempeño en el aula, permitiéndoles interactuar de manera más activa y dinámica con los estudiantes. Por consiguiente, la propiocepción y el control físico adquiridos durante el entrenamiento se

convirtieron en herramientas clave para mejorar su presencia en el aula y establecer un ambiente de aprendizaje más positivo.

4.2 Estructuras sociales y culturales sobre el cuerpo

La transformación de la percepción del cuerpo en los docentes no ocurrió de manera aislada, sino que estuvo profundamente influenciada por las dinámicas sociales y culturales en las que se encuentran inmersos. Desde una perspectiva más amplia, estas estructuras sociales tienden a destacar ciertos ideales corporales que a menudo son inalcanzables, creando un sentido de insuficiencia y frustración. Por lo tanto, al iniciar los talleres, los docentes manifestaron que su identidad estaba fuertemente ligada a la imagen que proyectaban, lo que les generaba ansiedad respecto a su apariencia y desempeño físico. Por ejemplo, el docente William recordó en la entrevista,¹⁹ “solía pensar que, si no tenía un cuerpo atlético, mis estudiantes no me respetarían. Era una presión constante que me limitaba”. Esta percepción se encuentra arraigada en una cultura que a menudo asocia la autoridad docente con la imagen de un cuerpo fuerte y en forma. Sin embargo, a medida que los docentes comenzaron a participar en los talleres de entrenamiento, esta presión comenzó a desvanecerse. La atención se trasladó de la imagen a la funcionalidad del cuerpo. Por consiguiente, la docente Karol reflexionó, “con el tiempo, me di cuenta de que lo que realmente importa es cómo me siento en mi cuerpo y no cómo se ve. Esta realización ha sido liberadora”.

¹⁹ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 3).

Por otra parte, el cambio en la relación de los docentes con sus cuerpos también se manifestó en cómo se expresan en el aula. Antes de participar en los talleres, el docente John se sentía limitado por su inseguridad corporal. Sin embargo, tras las semanas de entrenamiento, el docente notó una transformación en su enfoque, “ahora me siento cómodo participando en juegos y actividades físicas. He aprendido a disfrutar del movimiento, y eso se traduce en una mejor relación con mis alumnos”. Además, los talleres proporcionaron un espacio seguro para que los docentes exploraran y cuestionaran sus creencias sobre el cuerpo. Este proceso de autoexploración llevó a un cambio en la narrativa personal de cada participante. La docente Karol, mencionó, “antes, pensaba que debía ser perfecta en mis movimientos. Ahora, acepto mis limitaciones y estoy más abierta a aprender. Esto ha cambiado no solo mi manera de verme, sino también cómo enseño a mis estudiantes a ser más amables consigo mismos”. Esta narrativa de autocompasión y aceptación se vuelve un pilar fundamental para fomentar un ambiente educativo inclusivo y positivo, donde el error se considera parte del aprendizaje.

Con base en lo anterior, el impacto de los talleres también se extendió al ámbito emocional y social. A medida que los docentes se sentían más cómodos en sus cuerpos, comenzaron a notar cambios en su interacción con los demás. Esta transformación contribuyó a crear un ambiente en el aula donde los estudiantes se sienten más cómodos participando y expresándose. Adicionalmente, la interacción social durante los talleres también jugó un papel importante en este proceso de transformación. La docente Karol reflexionó, “trabajar en equipo durante las sesiones me mostró la importancia de la colaboración. Aprendí que no estoy sola en mis luchas y que mis colegas también enfrentan desafíos similares”. Esta realización de comunidad y apoyo mutuo fortaleció los lazos entre

los docentes, lo que a su vez enriqueció su experiencia en el aula. La colaboración no solo se convirtió en un elemento esencial durante el entrenamiento, sino que también comenzó a trasladarse a su enfoque pedagógico.

A medida que los docentes internalizaban estas nuevas perspectivas, comenzaron a aplicar lo aprendido en su vida cotidiana. El docente William, por ejemplo, afirmó, “He empezado a llevar lo aprendido en los talleres a mis rutinas diarias. Ahora busco oportunidades para moverme más, incluso en el aula”. Este enfoque activo hacia el cuidado del cuerpo se traduce en una mayor energía y vitalidad, aspectos que benefician tanto su salud física como su bienestar emocional.

Finalmente, los cambios en la percepción del cuerpo de los docentes fueron acompañados por una mayor atención a su bienestar integral. La docente Karol, al respecto, comentó, “el entrenamiento me hizo reflexionar sobre la conexión entre mi salud física y mi bienestar mental. Ahora soy más consciente de cómo mis hábitos alimenticios y mi actividad física afectan mi estado emocional”. Esta comprensión del autocuidado como un proceso holístico permitió a los docentes adoptar un enfoque más equilibrado en su vida diaria, reconociendo que el bienestar físico, emocional y social están interconectados.

Ahora bien, este viaje hacia la autoaceptación y el redescubrimiento del cuerpo que vivieron los docentes no fue un proceso aislado, sino que se entrelazó con las estructuras sociales y culturales que a menudo invitan a *borrar* o *esconder* partes de uno mismo. En la sociedad contemporánea, la influencia de la imagen virtual y las expectativas de un cuerpo ideal han llevado a muchas personas a desatender su cuerpo real en favor de un formato más estilizado y aceptado socialmente. Esto genera una disociación entre la experiencia

vivida del cuerpo y la imagen que se proyecta, creando una desconexión entre la identidad física y emocional.

Igualmente, la virtualidad también juega un papel clave en esta dinámica. Con el auge de las redes sociales y la representación digital, los docentes en ciertos momentos se sintieron presionados a adoptar una imagen que se alineara con los estándares de belleza y éxito que predominan en estos espacios. La docente Karol mencionó, “en las redes sociales, es fácil caer en la trampa de pensar que la apariencia es lo único que importa”. Esta presión para conformarse a un ideal virtual contribuyó a un sentimiento de insuficiencia, en el que lo real se ve relegado a un segundo plano en comparación con una versión filtrada y perfeccionada.

El entrenamiento, en este contexto, se convirtió en un catalizador para cuestionar estas nociones y recuperar la conexión con el cuerpo real. Con respecto a lo anterior, a medida que los docentes participaban en las sesiones, comenzaron a darse cuenta de que la verdadera fortaleza radica en aceptar sus limitaciones y celebrar sus logros personales, sin importar cómo se comparen con las normas sociales. El docente William, al reflexionar sobre su evolución, dijo, “el entrenamiento me enseñó que mi cuerpo es capaz de muchas cosas, incluso si no se ve como el de un atleta profesional. Aprendí a reconocer y valorar lo que puedo hacer”.

La docente Karol también experimentó un cambio significativo en su percepción del cuerpo a través de esta experiencia. “El entrenamiento me permitió liberarme de la presión de tener que lucir perfecta. Aprendí que mi cuerpo tiene valor por lo que puede hacer y no solo por cómo se ve”, afirmó. Este cambio de paradigma ayudó a los docentes a soltar la

necesidad de ocultar sus cuerpos y, en su lugar, a abrazar sus realidades físicas y emocionales.

Este proceso de aceptación fue enriquecido por el trabajo en equipo y el apoyo mutuo que se cultivó durante los talleres. La conexión que desarrollaron entre ellos se volvió esencial para compartir experiencias, reflexiones y vulnerabilidades. Este apoyo emocional ayudó a los docentes a enfrentar las estructuras sociales que fomentaban el borrado del cuerpo. El docente John expresó, saber que mis colegas también enfrentan inseguridades me hizo sentir menos solo en mis luchas. Juntos, nos ayudamos a aceptarnos a nosotros mismos, tal como somos”.

Por otro lado, el viaje hacia el descubrimiento del cuerpo real también incluyó la reconsideración de la importancia de habitar el cuerpo de manera consciente y activa. A través de los ejercicios y la práctica física, los docentes comenzaron a experimentar un nuevo nivel de conexión con su cuerpo, lo que les permitió no solo sentir su fuerza y habilidades, sino también comprender la importancia de cuidarlo. La docente Karol mencionó, “al darme cuenta de que mi cuerpo es mi herramienta para enseñar, empecé a prestarle más atención. Ahora entiendo que cuidar de mí misma es cuidar de mi trabajo y de mis estudiantes”. Además, este proceso de redescubrimiento del cuerpo implicó el reconocimiento de patrones de movimiento y hábitos que habían sido ignorados o reprimidos durante años. La práctica del entrenamiento ayudó a los docentes a tomar conciencia de su postura y su forma de moverse, permitiéndoles descubrir limitaciones que antes no conocían. El docente William compartió, que fue revelador darse cuenta de que tenía muchos malos hábitos posturales que ni siquiera sabía que existían. Ahora se siente más conectado y consciente de cómo se mueve, tanto en la clase como en mi vida diaria.

Con base en lo anterior, los docentes encontraron un nuevo sentido de su cuerpo y aprendieron a aceptar sus particularidades como parte integral de su identidad. Al deshacerse de la necesidad de ocultar lo que no se ajusta a los estándares sociales, los docentes comenzaron a forjar una nueva narrativa personal, centrada en la autenticidad y la aceptación. Esta narrativa mejora su propia relación con el cuerpo y se convierte en un ejemplo poderoso para sus estudiantes, fomentando un ambiente educativo donde se valora la diversidad y la singularidad de cada individuo.

En conclusión, las estructuras sociales y culturales que invitan a desatender el cuerpo y borrarlo en favor de una imagen ideal se vieron desafiadas a través de la experiencia del entrenamiento. Los docentes comenzaron a cuestionar y transformar estas normas, encontrando un nuevo sentido de confianza y autenticidad en su relación con el cuerpo. Además, este proceso de transformación enriqueció su bienestar físico y les permitió interactuar de manera más significativa con sus estudiantes, fomentando un ambiente de aprendizaje positivo y colaborativo. Adicionalmente, a través de la aceptación y el autocuidado, los docentes se convirtieron en agentes de cambio en su entorno educativo, inspirando a sus alumnos a abrazar sus propias realidades corporales y a valorar su autenticidad por encima de los ideales sociales impuestos.

4.3 Actividad física y corporalidad.

A lo largo de las 14 sesiones de entrenamiento funcional y calistenia, los docentes experimentaron una serie de cambios físicos y perceptivos que reflejaron el impacto positivo del programa en su propiocepción y conciencia corporal. Así pues, en los diarios

de camp²⁰o y en las entrevistas posteriores²¹ realizadas a los docentes permitieron evidenciar cómo estos cambios influyeron tanto en su vida laboral como personal.

A través de las actividades físicas, los docentes desarrollaron una mayor conciencia corporal, como se evidenció en los diarios de campo y las entrevistas²². En las sesiones de entrenamiento, el docente John mostró avances significativos en ejercicios que requerían estabilidad y equilibrio, lo que se tradujo en un mejor control de su postura y respiración. En la entrevista posterior, afirmó, “observo mayor concentración en las actividades académicas con los estudiantes”. Esto refleja cómo el entrenamiento favoreció no solo su concentración, sino también su comunicación no verbal en el aula, fortaleciendo su relación con los estudiantes y su práctica docente. El docente compartió, “al principio, me costaba mucho mantenerme estable en ejercicios como la plancha o las sentadillas. Sentía que mis músculos no respondían bien, pero con el tiempo, aprendí a activar mejor el core y me sentía más firme”. Por lo tanto, esta reflexión evidencia que el entrenamiento incrementó su fortaleza en su tren inferior y también le permitió identificar las zonas del cuerpo que necesitaban mayor desarrollo muscular y de propiocepción, llegando así a un mayor control y seguridad en sus movimientos.

Por otro lado, para el docente William, el entrenamiento fue un excelente recurso para mejorar su coordinación y la calidad de sus movimientos. Durante las entrevistas, mencionó que, “antes, mis movimientos eran torpes y no tenía tanta flexibilidad en las piernas. Luego pude hacer los ejercicios con mayor precisión, y eso me ayudó a moverme

²⁰ Los diarios de campo correspondientes a los talleres se encuentran en el Anexo 2

²¹ Las transcripciones completas de las entrevistas se encuentran en los anexos (ver Anexo 2)

²² Los diarios de campo y transcripciones de las entrevistas correspondientes a los talleres se encuentran en los anexos.

mejor en el día a día”. Por lo tanto, el docente William, quien inicialmente mostró cierta debilidad a los ejercicios multiplanares, tuvo una notable mejora en su resistencia, lo que resultó en una mayor facilidad para manejar las exigencias físicas de su jornada laboral. En cambio, la docente Karol por su parte, compartió que al principio le costaba adaptarse a la rutina, pero progresivamente desarrolló una mayor confianza en sus capacidades físicas.

Ahora bien, el impacto del entrenamiento funcional y la calistenia en los docentes fue significativo con base en su capacidad para moverse con mayor seguridad y precisión dentro del aula. Igualmente, a través del fortalecimiento muscular y el trabajo en la conciencia corporal, los profesores adquirieron una comprensión más profunda de los planos anatómicos de movimiento, lo que les permitió realizar acciones cotidianas de manera más intencionada y controlada.

Por consiguiente, el docente John destacó en la entrevista que, tras las sesiones de entrenamiento, pudo aplicar lo aprendido en su labor docente; “ahora me doy cuenta de cómo me muevo en el aula, trato de mantener una postura más correcta cuando escribo en el tablero o cuando camino entre las filas de los estudiantes”. Por lo tanto, esta nueva conciencia del cuerpo no solo mejoró su postura, sino que le permitió moverse de manera más eficiente en los planos sagital y frontal, donde antes había experimentado dificultades. Adicionalmente, el entrenamiento funcional le permitió tener mayor seguridad al moverse en su entorno de trabajo, donde se sintió mejor al caminar, sobre todo al agacharse para ayudar a los estudiantes. Este cambio no fue simplemente estético, sino integral, mejorando su capacidad de interacción con los alumnos sin el riesgo de congestionar su cuerpo.

Por otro lado, para el docente William el impacto del entrenamiento tuvo una mayor fluidez en sus movimientos durante las clases. Los ejercicios de calistenia lo ayudaron a

moverse con mayor confianza en el plano transversal, el cual implicaba rotaciones que antes le resultaban incómodas. De este modo, esta fluidez le permitió realizar movimientos más intencionados en las clases, especialmente en situaciones que requerían cambios de dirección o posturas prolongadas. Sumado a esto, el desarrollo de un mayor tono muscular en su core y en la espalda fue clave para reducir la tensión acumulada por estar de pie durante largos periodos.

No obstante, para la docente Karol, quien inicialmente se mostró insegura en algunos movimientos, logró integrar los principios del entrenamiento funcional en su práctica pedagógica. Por lo tanto, las correcciones recibidas durante las sesiones le ayudaron a desarrollar una mayor propiocepción, permitiéndole moverse con más seguridad en el plano sagital, donde las flexiones y extensiones eran parte de su día a día.

Igualmente, enfatizó que los movimientos intencionados aprendidos en el entrenamiento la ayudaron a evitar malas posturas durante su trabajo, “ya no termino el día con dolor de espalda, porque ahora sé cómo moverme correctamente y mantener una buena postura”. De esta manera, existe una mejora en la conciencia corporal que se tradujo en una mayor eficiencia en su desempeño diario, lo que le permitió gestionar mejor la carga física del trabajo docente.

Ahora bien, tras experimentar las sesiones de entrenamiento funcional y calistenia, los docentes compartieron las acciones que llevaban a cabo continuamente en sus vidas diarias para aprovechar al máximo su progreso y seguir contribuyendo su bienestar general. Sus respuestas demuestran un deseo activo de aumentar su bienestar físico y reflejan la apreciación de estas prácticas en términos del aporte que han hecho a su vida en general.

El docente John indica que uno de los mayores cambios que incorporó a su día a día fue una mayor conciencia a su movilidad y fortalecimiento muscular, por medio de sesiones de entrenamiento cortas que realiza en casa. Además, añadió que ha incluido ejercicios de fortalecimiento para el core y la espalda, como planchas y flexiones de codo, lo que ha permitido mejorar su postura y resistencia durante sus largas jornadas de trabajo. Así mismo, destacó que estos hábitos han tenido un impacto positivo en su bienestar general. De esta forma, la incorporación de ejercicios cortos en su rutina diaria le permitió conservar la mejora física obtenida durante el entrenamiento.

En contraste, para el docente William, uno de los cambios más importantes fue la incorporación de una mayor conciencia sobre su postura y la ergonomía en su trabajo, “ahora trato de ser mucho más consciente de cómo me siento y cómo me paro cuando estoy en clase. También empecé a ajustar la altura de mi silla y el ángulo de la pizarra para evitar posturas incómodas”. Adicionalmente, mencionó que se ha esforzado por incorporar más movimiento durante su jornada, realizando pausas activas donde estira los músculos y camina para evitar la fatiga y el estrés corporal que sentía anteriormente. Además, en términos de bienestar, el docente William percibió una mejora en su nivel de energía y una reducción significativa de las molestias físicas.

Por otra parte, la docente Karol implementó una rutina equilibrada en la que el movimiento físico y el cuidado alimentación son la clave para un buen acondicionamiento físico. En esa misma línea, destacó que ha comenzado a realizar ejercicios de movilidad y fuerza tres veces por semana, enfocados principalmente en mejorar su postura y fortalecer las áreas más débiles de su cuerpo. Asimismo, mencionó que estos cambios no solo la ayudaron a mantener los avances logrados en las sesiones de entrenamiento, sino que

también contribuyeron a su bienestar emocional, ya que se siente más motivada y con una actitud más positiva.

En conclusión, el entrenamiento funcional y la calistenia generaron mejoras en la propiocepción y conciencia corporal de los docentes. Así mismo, la docente Karol destacó que las correcciones técnicas le ayudaron a mejorar su postura, mientras que los docentes William y John notaron un incremento en su energía y resistencia, reflejándose en su desempeño diario en el aula. Igualmente, los docentes demostraron, por medio de sus relatos, una mayor conciencia de las mejoras en su fuerza, movilidad y propiocepción, potenciando la interacción con los estudiantes y la capacidad de afrontar las exigencias físicas y mentales del día a día.

Con base en lo anterior, los tres docentes participantes reconocieron la importancia de integrar el ejercicio en su rutina. Además, perciben un impacto positivo en su condición física, en su bienestar general y emocional. En conjunto, el programa de entrenamiento favoreció su capacidad para enfrentar las exigencias físicas del trabajo, promoviendo un enfoque más consciente hacia el autocuidado del cuerpo. No obstante, aunque la aplicación de los talleres contribuyó a la corporalidad, queda pendiente el desarrollo de la fuerza y el fortalecimiento de la zona core, debido a la falta de sesiones extra para implementar el taller de tonificación del abdomen y capacitarlos en nutrición que mejore la musculatura de esta zona. Igualmente, haber contado con espacios de reflexión sobre buenos hábitos alimenticios habría permitido un mayor desarrollo del tono muscular, ya que al ser conscientes de lo que deben consumir para optimizar la fuerza y promover la hipertrofia, los docentes habrían logrado una mejor adaptación física.

Por último, aunque se realizaron ejercicios de movilidad articular no se priorizó el trabajo enfocado a la flexibilidad, lo cual podría haber limitado la amplitud de movimiento en la postura, en los planos anatómicos y en los niveles de cambio, además de la prevención de lesiones en los docentes. Aunque el entrenamiento se enfocó en el mejoramiento de la movilidad, de la resistencia y la fuerza, por medio de movimientos que involucraran los segmentos proximales y distales musculares, la flexibilidad se ejerció de forma implícita, pero no se exploró darle un protagonismo específico en las sesiones del entrenamiento. Por lo tanto, la flexibilidad fue un área que quedó pendiente por desarrollar dentro del programa de entrenamiento.

5. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En este apartado del documento se presenta un análisis crítico de los resultados obtenidos en el marco de la metodología de la investigación, realizado a través de un método categorial e interpretativo. Este análisis destaca las conexiones entre los planteamientos teóricos que sustentan la investigación y los hallazgos de las observaciones, entrevistas, talleres de entrenamiento funcional y calistenia. En este contexto, se establece el desarrollo de la cadena cinética cerrada como instrumento clave de análisis, en contraste con las tres categorías establecidas a lo largo del documento (cuerpo docente, estructuras sociales y actividad física), lo que permite una comprensión profunda de la propiocepción en la corporalidad de los docentes. Este enfoque explora el impacto en las prácticas corporales, así como en la conciencia corporal y los imaginarios que tienen los docentes.

5.1 El cuerpo docente en amalgama con la antropotécnica

Partiendo del concepto de la antropotécnica, entendida como la postura filosófica en la cual el ser humano se transforma por medio de técnicas y prácticas que permiten modificar su conexión con el mundo, este proceso investigativo ha permitido la exploración de la conciencia corporal. Ghelen (1993) sugiere que la supervivencia del ser humano habría sido imposible en una naturaleza hostil sin el desarrollo de prácticas coordinadas, disciplina y especialización. Con base a lo anterior, las prácticas corporales que se desarrollaron en los talleres de entrenamiento funcional y calistenia han permitido potenciar la corporalidad del docente con el fin de mejorar la postura, la propiocepción y el lenguaje corporal.

Por lo tanto, al revisar las reflexiones de los docentes después de la implementación de los talleres, es evidente que la calistenia y el entrenamiento funcional como antropotécnica, han reconfigurado la perspectiva del mejoramiento individual del cuerpo y en la reestructuración del imaginario corporal docente. Según Sloterdijk (2009) el ser humano no es solo producto de su entorno, sino también un ser que se *autoentrena* y *autoconstruye* a través de hábitos, disciplinas y ejercicios.

Por consiguiente, se pudo destacar que la calistenia y el entrenamiento funcional permitió potenciar la cultura del autocuidado, no solo desde lo físico, sino desde lo emocional y desde el cultivo de la disciplina. Sin embargo, este proceso fue acompañado por la exploración del mejoramiento de la postura, de la expresividad y propiocepción. Así pues, los docentes aprendieron una nueva forma de habitar su cuerpo por medio de la disciplina, la resistencia, la constancia, la fuerza de voluntad y el permanente

*autoscanner*²³. Este modo de habitar el cuerpo es semejante a lo que Castro-Gómez (2012) postula:

A través del ejercicio, la concentración y la disciplina personal, se puede diseñar una forma de vida capaz de inmunizar al sujeto contra las contingencias de la existencia. Vivir no es algo que *acontece* forma natural, sino que es una cuestión de *fitness*, de estar en forma, de formarse a sí mismo a partir de un sistema de reglas.
(p.71)

De esta manera, la corporalidad fue estructurándose a partir de un principio del entrenamiento funcional, el de la individualización. Cada docente a partir de su propio proceso, tuvo una evolución corporal a partir de sus capacidades, sus limitaciones y sobre todo su fuerza de voluntad. Esto conllevó a la constante búsqueda de una nueva forma de vivir, pensarse y reflexionarse desde el desarrollo corporal que implicaba una técnica para evitar las lesiones. Por lo tanto, el adquirir un nuevo *habitus* a través del ejercicio sistemático, repetitivo y metódico logró que los docentes aprendieran a transformarse a sí mismos, ajustando su vida a una *esfera*, como propone Castro-Gómez (2012), donde su vida cotidiana tendría a su cuerpo como protagonista, constituyéndolo como eje de su día a día. Esta transformación se manifiesta en la incorporación de prácticas que fomentan una mayor conciencia corporal. Así mismo, promueven un diferente estilo de vida que integra el entrenamiento físico, el autocuidado, una alimentación adecuada y el descanso, lo cual contribuye al bienestar integral de los docentes.

²³ Revisión recurrente para alinear el cuerpo de manera que no tuvieran tensiones y su cuerpo mantuviera activo.

Sin embargo, en esta *esfera* del autocuidado se desarrollaron también, reflexiones a partir del trabajo emocional. Se evidencia que la integración de la cabeza como parte del cuerpo, como sección que no debe ser borrada o separada, permitió que la emocionalidad y la energía contribuyeran al mejoramiento de la corporeidad. El docente John comentó en la entrevista posterior al entrenamiento, “la percepción de mi cuerpo ha afectado de manera positiva y óptima. Percibo mayor control del cuerpo y mejora la autoestima”. Por lo tanto, el sentirse cómodo con su cuerpo le permite sentirse más agradable con su ser.

En la misma línea, el docente William compartió, “no pensé que estos talleres me impulsaran a querer hacer más y buscar nuevas cosas para mantener mi cuerpo y espíritu activo”. En consecuencia, al entrar en la esfera del autocuidado corporal por medio del entrenamiento funcional y la calistenia, se desata un abanico de posibilidades para continuar el proceso del mejoramiento de la conciencia corporal. Por ejemplo, el docente William continua la actividad física con el Surfskate²⁴, un deporte de alto riesgo que le exige bastante propiocepción, resistencia y desarrollo neuromuscular del tren inferior junto al core.

Igualmente, existe una convergencia con la mejora de la corporalidad, donde el sentirse motivado es un efecto positivo para la interacción pedagógica con los estudiantes. La docente Karol indicó en la entrevista posterior al entrenamiento, “he experimentado cambios emocionales positivos. Me siento más motivada, especialmente al trabajar en equipo durante las sesiones. Esta motivación se traslada a mi trabajo como docente, permitiéndome estar más activa y comprometida con mis estudiantes”.

²⁴ El surfskate es un patín que te permite experimentar sensaciones similares del surfing.
<https://www.redbull.com/es-es/surfskate-que-es-historia-diferencias-skate>

Con base en lo anterior, adquirir técnicas que promuevan la reconstrucción del cuerpo, la cultura del autocuidado y la motivación en el salón de clases permite al docente convertirse en un maestro integral. Este docente comunica a través de su conocimiento y mediante su cuerpo, el cual es capaz de soportar un arduo día laboral. En este sentido, la antropotécnica de Sloterdijk (2009) cobra relevancia, ya que plantea que las técnicas de autocultivo y entrenamiento corporal pueden transformar al docente en términos físicos, permitiéndole desarrollar una conciencia más profunda de su capacidad para habitar su propio cuerpo. De esta forma, esta relación entre cuerpo y técnica forma parte de un proceso continuo de automejora, donde el cuidado físico, la resistencia y la salud integral convergen para enriquecer tanto la vida personal como la profesional del docente.

5.1.1 Aplicación de la técnica

Basado en los desarrollos de la cadena cinética cerrada, fundamentados por los principios de la calistenia de Corrêa (2002) y los pilares del entrenamiento funcional de Lopategui (2016), se puede establecer relaciones entre esta metodología y los hallazgos obtenidos de los talleres de entrenamiento. En ese sentido, al incorporar el principio de selección de ejercicios, es evidente que al inicio de los talleres al revisar el nivel de resistencia de los participantes hubo una sobreestimación de los alcances y capacidades, lo que conllevó a bajar el nivel de exigencia, dado el límite cardiovascular de ellos. Por lo tanto, el entrenamiento de calistenia fue importante para iniciar el acondicionamiento de la fuerza y resistencia en los diferentes planos de movimiento.

5.1.2 Principio de la precisión

En el proceso del mejoramiento de la técnica en cuanto la velocidad, extensión y dirección, los docentes pudieron integrar sus músculos estabilizadores para lograr una mejor conexión neuromuscular, así permitir un trabajo muscular consciente, obedeciendo al principio de la precisión. Este principio optimiza el rendimiento físico y contribuye a la prevención de lesiones, ya que los docentes mejoraron la alineación postural y la distribución adecuada de la carga durante los ejercicios. Por lo tanto, la precisión en los movimientos favoreció además el desarrollo de una mayor conciencia corporal, lo que es fundamental para mantener un control eficiente sobre el cuerpo tanto en su vida diaria como en su rol docente.

Figura 2

Entrenamiento de calistenia



Nota. Los docentes realizando una sesión de tren superior, específicamente, de triceps.

5.1.3 Principio de totalidad

Ahora bien, el principio de totalidad fue desarrollándose a medida que la propiocepción fue mejorando la conexión neuromuscular, es decir, al implementar ejercicios generales que buscaran la estética del movimiento, el equilibrio, la activación de los músculos, la buena postura y la simetría, el cuerpo fue progresando y, por lo tanto, cada docente fue fortaleciendo su corporalidad de una forma holística. Por consiguiente, el entrenamiento fue encaminado por lo que Corrêa (2002) indica sobre el trabajo con la calistenia; al trabajar con grandes masas musculares y buscar la simetría corporal, los ejercicios promueven una percepción completa del cuerpo.

5.1.4 Principio de la progresión

Por otra parte, el principio de la progresión se trabajó en todo momento, ya que en el proceso del mejoramiento de la técnica fue de forma paulatina. Cada participante se adaptó a la calistenia a medida que el entrenamiento fue avanzando, sin ocasionar efectos no deseados fuera de la ruptura de las fibras musculares típicas. Por lo tanto, en la fase final de la sección de calistenia, cada docente obtuvo un avance notable en las repeticiones de los ejercicios y en la resistencia de la carga de su mismo peso. Sin embargo, la zona que les costó tonificar y no alcanzó a tener el desarrollo anhelado fue la zona del abdomen.

5.1.5 Principio de unidad y adaptación

El principio de unidad y de adaptación se presentaron de forma válida, puesto que, para los talleres de calistenia cada docente tuvo un proceso individual en el que los ejercicios los realizaban para diferentes activaciones musculares y así trabajar grupos

musculares en unidad. Por otro lado, se tuvieron en cuenta las características de los docentes, es decir, su edad, su sexo, su peso y su altura para así personalizar el entrenamiento. Esto obedece a lo que propone Corrêa (2002), destacando que individualización refuerza la conexión entre la práctica física y la conciencia corporal, ya que cada docente puede trabajar de manera que se sienta alineado con su propia capacidad y condición.

Figura 3

Actividad cardiovascular



Nota. Los docentes realizando actividad cardiovascular para el entrenamiento de tren inferior.

5.1.6 Entrenamiento funcional y Calistenia

Desde otra perspectiva, el entrenamiento funcional fue pertinente como segundo acto de la serie de talleres. Esto fue por la técnica de ejecución de los ejercicios, donde la conciencia corporal y la conexión neuromuscular permitió avanzar a la utilización de cargas externas de peso. De esta forma, el entrenamiento funcional permitió avances mayores en la postura del cuerpo del docente, ya que para los movimientos de los ejercicios se necesitaba

fuerza, resistencia y control del cuerpo. Por ejemplo, el docente John tuvo algunos percances, “la postura de la espalda estaba incorrecta. El entrenamiento funcional me permitió corregir la postura de la espalda tanto al caminar como al sentarme”.

Con base en lo anterior, es importante destacar que el entrenamiento funcional fue un enfoque de acondicionamiento beneficioso para la postura, para la estética del movimiento y para la propiocepción. Además, a pesar que en el ambiente escolar y pedagógico se suele realizar actividad física, no es suficiente para trabajar de una forma rigurosa el cuerpo. El docente William comentó, “fue muy curioso, porque hago bicicleta casi todos los días, pero la parte más débil que encontré era el tren inferior. En un primer momento me dejó muy triste eso, pero al mismo tiempo me ayudó a que se volviera un reto y poder superarlo, lo enfrentaba siendo más estricto con esa clase de ejercicio”.

Figura 4

Sesión de tren superior



Nota. Docentes realizando integración de calistenia y entrenamiento funcional con pesas, el mismo cuerpo y colchonetas para condicionar el cuerpo en una rutina Fullbody.

De esta manera, el entrenamiento funcional fomentó el fortalecimiento muscular y la motivación hacia el progreso, potenciando al desarrollo corporal y, especialmente, al perfeccionamiento del movimiento. De esta forma, estas sesiones tienen convergencia con lo que Lopategui (2016) propone sobre la educación del movimiento, adaptado a la utilidad específica para la ejecución efectiva de las destrezas motoras implicadas en la actividad física en el que participa el docente.

Ahora bien, es importante destacar que los principios del entrenamiento funcional fueron transversalizados por los mismos fundamentos de la calistenia, solo que, en este caso, se hizo más activación desde los movimiento excéntricos, concéntricos e isométricos. Además, se mejoró la cadena cinética cerrada, reforzando los movimientos a través de diferentes niveles de estabilidad, la activación del empujar y halar, la rotación y la locomoción. Por lo tanto, se hace efectivo lo que Lopategui (2016) propone basado en el programa de entrenamiento funcional. Este es establecido en el mejoramiento de la postura a través de la locomoción para el alineamiento y balance del cuerpo necesarios para correr eficientemente. Igualmente, cada paso que el cuerpo da, el centro de masa se mueve horizontal o verticalmente, esto obedece a los niveles de cambio que se trabajaron. Por último, los movimientos contralaterales entre la región superior e inferior del cuerpo, que se trabajaron fueron los ejercicios de empujar y halar.

En conclusión, el entrenamiento por medio de la calistenia y el entrenamiento funcional benefició el proceso del desarrollo de la corporalidad, ya que tuvo desarrollos desde lo físico y lo emocional. De manera que, los principios de la calistenia y entrenamiento funcional que proponen Corrêa (2002) y Lopategui (2016) permitieron ampliar el autoconocimiento de los cuerpos de los docentes, fomentando la cultura del

autocuidado. Es así que, se logró una coherencia entre el enfoque de los autores y la aplicación de los talleres, dado que el programa integró de manera profunda los conceptos vinculados a la diversidad corporal, respetando las características y condiciones particulares de cada participante.

Figura 5

Sesión de fullbody



Nota. Docentes realizando integración de calistenia y entrenamiento funcional con pesas, el mismo cuerpo y colchonetas para condicionar el cuerpo en una rutina Fullbody.

5.2 Estructuras sociales y culturales del docente

Es importante destacar que la corporalidad de los docentes, ha estado influenciada por estructuras sociales que distinguen la forma en que se relacionan con su propio cuerpo. Desde la perspectiva de Bourdieu (1977), el cuerpo es una entidad biológica que se forma a través del habitus, ese conjunto de disposiciones que adquirimos según nuestro entorno social. Por consiguiente, para los docentes, estas disposiciones han sido moldeadas por el

capital cultural y simbólico que la profesión conlleva, por ejemplo, el docente John, basado en su identidad y rol docente, solía encomendarse a los santos cuando se exponía a ejercicios complejos e implicaba cierta resistencia incómoda. Por lo tanto, su conocimiento profesional se reflejaba en su cuerpo, su postura, y la manera en que se comunicaba en el ambiente.

No obstante, de acuerdo con Lancheros, (2019) los imaginarios sociales entorno al cuerpo docente están en constante transformación, especialmente bajo la influencia de los medios de comunicación y la cultura. Estos imaginarios proponen ideales corporales que, en muchos casos, no siempre corresponden con las dinámicas reales del entorno educativo, generando un desafío en la relación entre los docentes y su propio cuerpo. Por lo tanto, a partir de esta perspectiva, se plantea la importancia de reflexionar sobre cómo estas estructuras impactan en la experiencia corporal del docente y cómo pueden transformarse a través de prácticas más conscientes.

Por consiguiente, los talleres de calistenia y entrenamiento funcional implementados en la presente investigación propusieron un enfoque que permitía a los docentes explorar nuevas formas de relacionarse con su cuerpo. De este modo, su habitus fue transformándose a medida que la relación con su cuerpo permanecía en constante reflexión y reconfiguración continua. Así mismo, estas prácticas físicas fomentaron la postura, la movilidad y a una mayor conciencia corporal, alineándose con la antropotécnica de Sloterdijk (2009). Este concepto destaca que los individuos pueden participar activamente en su propia formación y transformación corporal a través de ejercicios y disciplinas que promuevan un autoconocimiento físico. Con respecto a lo anterior, a partir de la implementación de estas técnicas de reconstrucción de su imaginario corporal, los docentes

tuvieron la oportunidad de repensar su cuerpo como un medio para cumplir con sus propias expectativas profesionales y como una herramienta para mejorar su bienestar en el aula.

De esta manera, las prácticas para el mejoramiento corporal pudieron resignificar la corporalidad de los docentes participantes, permitiéndoles desarrollar un vínculo consciente y equilibrado con la realidad de sus cuerpos; sus habilidades, sus destrezas, sus obstáculos, sus posibilidades y sus limitaciones. No obstante, para lograr esta conexión entre el cuerpo, mente y ser, los docentes realizaron diferentes ejercicios físicos que les permitió profundizar la propiocepción, como medio reflexivo para el desarrollo de la conciencia corporal. Así pues, por medio de la conexión neuro – muscular se logró potenciar el reconocimiento del cuerpo y la postura que este tendría en el espacio.

De acuerdo con Saavedra (2022) desde una perspectiva etimológica, la propiocepción nace de dos términos, propio (uno mismo) y cepción (conciencia), es decir, la conciencia de lo propia postura corporal con respecto al entorno. Por lo tanto, la propiocepción regula el movimiento, permitiendo las reacciones automáticas y la dirección hacia donde el cuerpo se desplaza. Según Centre Medic La roca (2019) la propiocepción es una percepción interoceptiva, lo que se refiere a que por medio de este sentido el cerebro tiene conciencia del estado interno del cuerpo. Dado lo anterior, es importante destacar que por medio de la propiocepción los docentes pudieron ser conscientes de la postura en el espacio, mejorando el movimiento intencionado y así, posibilitando el reencuentro con ese cuerpo que alguna vez fue borrado u olvidado por los posibles imaginarios sociales que se fueron adecuando en el camino profesional.

En esta medida, los imaginarios de la corporalidad en los docentes fueron transformándose por medio de las reflexiones de los talleres de calistenia y entrenamiento

funcional desde la perspectiva de la salud física y desde el percibir y habitar su cuerpo. A partir de los enfoques de Lancheros (2019) y Franco (2023), estos talleres ofrecieron una oportunidad para revisar la tradicional concepción del cuerpo docente como una entidad desvinculada de la práctica pedagógica. A través de las actividades físicas, los docentes desarrollaron una conciencia corporal que influyó en su desempeño en el aula y en la interacción con los estudiantes. Durante las sesiones de entrenamiento, el docente John mencionó que las actividades enfocadas en la respiración y el equilibrio le ayudaron a mejorar su capacidad de concentración y a manejar mejor los momentos de estrés en clase. En la entrevista posterior al entrenamiento, John señaló: “Observo mayor concentración en las actividades académicas con los estudiantes”. Este cambio parece estar relacionado con ejercicios que lo ayudaron a conectar su respiración con el control postural, favoreciendo una mayor calma y presencia en el aula. Por lo tanto, al reconocer que el cuerpo es susceptible a cambios positivos mediante un buen entrenamiento se mejora la concentración y se potencia la comunicación corporal con los estudiantes. Este proceso permitió a los participantes reconsiderar su relación con su cuerpo en el contexto educativo, utilizando el lenguaje corporal y la presencia física como elementos fundamentales dentro de su práctica docente.

Por otro lado, al lograr la relación con el cuerpo, los docentes adquirieron recursos para desafiar los imaginarios corporales impuestos de manera implícita por las presiones sociales y los medios de comunicación. Esta reflexión crítica sobre el cuerpo impactó en su desempeño pedagógico y abrió un espacio para cuestionar cómo los ideales estéticos y las representaciones mediáticas, especialmente en el ámbito digital, influyeron en la manera en que los docentes presentaban su cuerpo ante los estudiantes. El docente William indicó que,

“si me di cuenta que estaba perdiendo cosas por la edad, aunque no me siento que este tan mal como otros, me gustaría estar mejor. Con respecto al aula, me siento mucho más cómodo y puedo moverme con mayor seguridad entre los alumnos en el espacio de salón”. Así, el lenguaje corporal y la presencia física en el aula se convirtieron en un medio para reconstruir una imagen más auténtica y saludable, tanto en el entorno educativo como frente a las demandas externas de la sociedad.

A propósito, tomando como referencia la noción de *cuero exagerado* de Franco (2023), se identificó cómo los docentes enfrentaron presiones sociales para mantener una imagen corporal *adecuada* mientras cumplían con las exigencias de su trabajo. Siendo así, esta búsqueda de ideales estéticos, influenciada por medios y redes sociales, generó una autoexigencia que impactó en su bienestar físico y mental. Los docentes al querer verse más creativos, innovadores, diferentes y atractivos, priorizaron una imagen corporal superficial, lo que produjo tensiones internas, tanto musculares como en su discurso docente. De esta forma, es probable que uno de los factores que llevaron al docente a exagerar su corporeidad fue por la influencia de los medios sociales en los que se desenvuelve, creando una desconexión entre la realidad física y la imagen proyectada.

En definitiva, las sesiones de calistenia y entrenamiento funcional brindaron a los docentes una oportunidad valiosa para reconsiderar su relación con el cuerpo en el contexto educativo. Además, al integrar la propiocepción y la conciencia corporal, los participantes pudieron resignificar su corporalidad y desafiar los imaginarios sociales que tradicionalmente han influido en su identidad docente. Igualmente, esta transformación impactó en su bienestar físico y mental, así mismo, influyó en su presencia pedagógica y en la interacción con los estudiantes, fomentando una conexión más auténtica entre el cuerpo,

la práctica educativa y el entorno social. Sin embargo, queda pendiente profundizar en el análisis crítico de la influencia de los medios y las redes sociales sobre la representación corporal del docente, un aspecto que continúa generando tensiones entre la realidad física y la imagen proyectada.

5.3 Actividad física y corporalidad

El trabajo realizado con los docentes por medio de la calistenia y el entrenamiento funcional expone los resultados a través del incremento en los niveles de coordinación del movimiento y de la conciencia neuromuscular que se logró desarrollar en las fases de la ejecución motriz del ejercicio, a través de la activación excéntrica, concéntrica e isométrica. Estos resultados dan cuenta del cambio en la postura y propiocepción de los docentes, debido al rigor y exigencia de la técnica al ejecutar los movimientos para el fortalecimiento de la corporalidad.

Por lo cual, es evidente que, con base en las reflexiones posteriores al entrenamiento y las observaciones de los docentes, el trabajo de la cuerpo fue mejorando. En ese sentido, la docente Karol indicó, “he notado que soy más consciente de mi postura tanto en mi vida diaria como en el aula. El entrenamiento me ha hecho más consciente de cómo me muevo y me ha dado herramientas para corregir malos hábitos posturales”. En consecuencia, el cambio y progreso que se fue dando a medida se iban implementando las sesiones de entrenamiento, permitió el *autoencuentro* con ese ser que llevaba bastante tiempo sin tener una interacción o una mejora, es decir, el cuerpo fue reconfigurándose desde lo físico, emocional, postural y desde los sentidos.

Por otra parte, en la amalgama de las corporalidades de los docentes de instituciones educativas aparecen biografías corporales que dan cuenta de los procesos e intervenciones con enfoques de acondicionamiento físico y emocional. No obstante, es necesario puntualizar que los docentes del LHEMI antes de los talleres de entrenamiento mostraban un cuerpo poco activo, desalineado, se desconectaban de sus extremidades y, por lo tanto, en algunas ocasiones pareciera que su cuerpo confundía lo que hablaban o explicaban. En este contexto, en las observaciones de aula, cada docente debía reflejar cómo se desenvolvía y aplicaba su intención en el movimiento, dentro de la cadena cinética cerrada, tal como lo postula Lopategui (2016). Esto permitió analizar de manera más precisa su conciencia y control corporal.

En relación con la observación preliminar, se tomaron conceptos clave de los principios del entrenamiento funcional, particularmente la movilidad en los planos anatómicos del cuerpo humano.

Propiocepción: al ser la capacidad del cuerpo para percibir su posición y movimientos, es clave para coordinar y realizar de manera eficiente los movimientos en los tres planos anatómicos que menciona Castillo (2018), el sagital (flexión y extensión), el frontal (abducción y aducción) y el horizontal (rotación). Esta habilidad permite ajustar los movimientos de forma natural, asegurando que el cuerpo se mueva correctamente dentro de estos planos, lo que permite mantener una postura adecuada y a realizar acciones diarias con mayor control y precisión.

Expresividad: el manejo adecuado del cuerpo a través de los distintos planos anatómicos de movimiento permitió revisar el nivel de control corporal del docente. Este control se manifestó en la intencionalidad de los movimientos en diferentes niveles, como

los que implican bajar y subir el tronco, las extremidades inferiores, o la combinación de ambos. Estos movimientos son esenciales para realizar tareas no locomotoras, como recoger objetos, adoptar posiciones bajas y levantarse del suelo, además de influir en la expresividad corporal y el lenguaje facial.

Postura: es fundamental prestar atención a la alineación corporal adecuada, evitando que los hombros estén caídos, el abdomen descuidado, las escápulas desajustadas y las piernas desalineadas. Estas descompensaciones pueden interferir con el correcto funcionamiento de la cadena cinética cerrada, como lo plantea Lopategui (2016), afectando el desarrollo armónico del movimiento.

Figura 6

Docente William – Educación Artística



Nota. El docente realizando una revisión de una pintura de un estudiante. Se apoya en sus muslos para evitar la sobrecarga en la espalda.

Tabla 2*Observación del docente William*

OBSERVACIÓN PRELIMINAR DEL DOCENTE WILLIAM	
PROPIOCEPCIÓN	<p>El docente se desenvuelve por todos los planos de movimiento, sin embargo, los movimientos de los brazos a veces suelen ser sin intención. Se nota que le cuesta un poco agacharse, por lo tanto, se nota que persiste un dolor en una de sus piernas, lo cual no imposibilita su desplazamiento. Además, la extensión de sus piernas muestra debilidad dejando a la espalda como el musculo estabilizador, por lo cual, debe apoyarse de sus brazos en los muslos para agacharse.</p>
EXPRESIVIDAD	<p>Es muy expresivo facialmente. Su cuerpo tiene coherencia con sus argumentos al explicar a los estudiantes. Es una persona que cuenta con una presencia contundente en el aula. Ejemplifica con su cuerpo las acciones que el estudiante debe realizar. Brinca, se encoge, realiza movimientos de rotación, utiliza diferentes niveles de cambio y su energía suele estar activa con respecto a la temática.</p>
POSTURA	<p>Suele tener su cuerpo desalineado, debido a la falta de conciencia de su posición en el espacio. No obstante, su postura revela debilidad en la zona core y en el tren inferior, debido a la falta de activación muscular que le permita tener desplazamientos cómodos. Por momentos necesita apoyar sus manos en la zona lumbar debido a una molestia que tiene en la zona baja de la espalda, por lo tanto, su alineación se pierde, la zona abdominal no le ayuda a soportar la carga de su propio peso, por ende, se ve con una sobrecarga corporal. Sin embargo, suele tener conciencia de la forma correcta de agacharse y levantarse.</p>

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación en el aula del docente.

Figura 7

Docente John – Educación religiosa



Nota. Docente realizando una revisión en los trabajos de los estudiantes en un espacio diferente al salón de clases.

Tabla 3

Observación del docente John

OBSERVACIÓN PRELIMINAR DEL DOCENTE JOHN	
PROPIOCEPCIÓN	El docente se desplaza con comodidad y naturalidad, no obstante, su cuerpo se ve rígido, por lo tanto, la rotación de su movimiento muestra una debilidad en el plano horizontal. Por lo tanto, su zona core y su tren superior tienen poca conexión neuromuscular, lo que conlleva que sus brazos realicen movimientos involuntarios. Debido al espacio donde se encuentra dando la clase, le permitió agacharse, levantarse y caminar, sin embargo, lo realiza de forma

	espontánea, pero sin la conciencia de la importancia del cuerpo en el espacio.
EXPRESIVIDAD	Aunque su clase es interactiva y tiene aspectos teóricos, no se expresa con su cuerpo, solo utiliza sus gestos faciales, por lo tanto, su lenguaje corporal es poco efectivo. No obstante, sus expresiones faciales le permiten comunicarse de manera más espontánea.
POSTURA	Tiene una debilidad en cuanto la sobrecarga del peso, dado que cuando está de pie apoya todo el peso en una sola pierna. Esto impide la alineación de su cuerpo, además su rigidez desmejora su postura.

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación en el aula del docente.

Figura 8

Docente Karol - Matemáticas



Nota. Docente realizando ejercicio matemático grupal con estudiantes.

Tabla 4

Observación de la docente Karol

OBSERVACIÓN PRELIMINAR DE LA DOCENTE KAROL	
PROPIOCEPCIÓN	Realiza movimientos involuntarios con sus brazos, no obstante, pareciera que su brazo izquierdo tuviera algún impedimento de movilidad, ya que suele dejarlo pegado al cuerpo. Además, su tren inferior es desalineado. Sus movimientos del plano sagital tienden a ser poco efectivos con la comunicación que está dando. Se evidencia que no está siendo consciente de los desplazamientos que su cuerpo puede brindar para evitar la sobrecarga corporal. No obstante, su cuerpo es consciente de esto, y procura alinearlos en el momento.
EXPRESIVIDAD	Se le nota con poca energía, sin embargo, tiene tos y pareciera enferma, por lo tanto, es posible que por ese motivo se muestra con esa actitud corporal. Su expresión facial permite hacerse entender, sin embargo, sus extremidades, aunque podrían complementar su discurso, no se utilizan de manera consciente.
POSTURA	El tren inferior suele estar rígido y con las rodillas bloqueadas. Igualmente, su zona abdominal presenta poco trabajo muscular, lo cual, causa el descuido de la alineación de su cuerpo. Sin embargo, sabe utilizar el plano coronal, por lo tanto, se mueve con voluntad, sin descuidar sus extremidades.

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación en el aula del docente.

En consecuencia, los docentes, aunque tenían en cuenta muchas veces su cuerpo como medio de expresión, no se mostraban conscientes de su postura, expresividad y propiocepción. De esta forma, fue fundamental reflexionar sobre las necesidades que cada

docente tenía para mejorar la cadena cinética cerrada. En este contexto se evidenció que su desarrollo de la corporalidad presentaba limitaciones.

En ese sentido, teniendo en cuenta la metodología de Lopategui (2016) es notorio que la cadena cinética cerrada es un concepto complejo que necesita ser desarrollado por medio de una reflexión de la conciencia corporal y la propiocepción, para mejorar el autocuidado, además de potenciar la comunicación y el lenguaje corporal. Por lo tanto, los docentes necesitaron de esta metodología de acondicionamiento físico que profundizara los aspectos categorizados anteriormente, con el propósito de reconfigurar su identidad corporal y su imaginario de la corporalidad.

Figura 9

Docente William en clase de pintura



Nota. El docente revisando un trabajo los estudiantes. Utiliza su cuerpo para detallar los aspectos a corregir de mural.

Por consiguiente, fueron beneficiosos los talleres debido que, al finalizar de las sesiones, las perspectivas de la corporalidad de los docentes mejoraron notablemente desde lo físico, lo emocional y psicológico. Como resultado, el docente William compartió, “de hecho, es una de las cosas que más me han gustado, ya que en los segundos semestres debo trabajar más afuera de salones y tener más actividad, en años anteriores llegaba muy agotado a casa, pero ahora no tanto, de hecho, podría decir que me he sentido mucho más cómodo y por ende feliz”.

En definitiva, los docentes sintieron progresos significativos en su cuerpo, su energía, su postura, su expresividad y sobre todo su propiocepción. Lo que lleva a suponer que la metodología fue pertinente debido a que potenció su corporalidad, llevándola desde lo físico, lo musculoesquelético hasta aspectos emocionales y expresivos para la comunicación en el aula.

Tabla 5

Docente William – Educación Artística

OBSERVACIÓN POSTERIOR DEL DOCENTE WILLIAM	
PROPIOCEPCIÓN	Es diferente la conciencia corporal que tiene el docente, ya que se preocupa más por moverse conscientemente por todos los planos. El tren inferior está capacitado para soportar el peso, por lo tanto, se puede agachar sin restricciones. La estética del movimiento de sus extremidades es efectiva en el comunicación con sus estudiantes. No obstante, persiste una desconexión con su cuello, espalda y su cabeza, por lo tanto, realiza movimientos bruscos, lo que conlleva a posibles lesiones.
EXPRESIVIDAD	El docente se destaca por ser expresivo con su cara, sin embargo, después del entrenamiento su cuerpo es mucho más expresivo. Se nota la diferencia de su corporalidad previa a las sesiones de entrenamiento, ya que se nota con mucha más energía. Además, utiliza diferentes gestos corporales y faciales para darse a entender.

	Sin embargo, suele exagerar un poco los movimientos, lo cual es permite que el estudiante se sienta incomodo con tanto movimiento y gestualidad poco delicada.
POSTURA	Su cuerpo busca la alineación precisa dependiendo de la posición donde se encuentre. Su zona core está trabajada, por lo que ayuda a la espalda a mantener el peso, generando así una estabilización en todo el cuerpo. No obstante, el tono muscular no fue trabajado de manera rigurosa, lo que ha resultado en una insuficiente activación y fortalecimiento de la zona abdominal, manteniendo una prominencia en dicha área. Por otro lado, se puede agachar con facilidad y se le nota tranquilo en esta posición. No utiliza sus brazos para ayudar a la espalda en momentos de dolor lumbar.

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación posterior en el aula del docente.

Figura 10

Docente John en clase con un grado tercero



Nota. El docente explicando una temática de la religión católica.

Figura 11

Docente John - Educación religiosa

OBSERVACIÓN POSTERIOR DEL DOCENTE JOHN	
PROPIOCEPCIÓN	El docente mejora su lenguaje corporal, se empodera en el aula de clase. Es consciente del cuerpo y, por lo tanto, su plano sagital se ve más presente en el aula. El progreso de su locomoción permite que se desplace con seguridad por el salón de clases. Su cuerpo ya no es rígido. Además, utiliza su cuerpo en todos los planos de movimiento. No obstante, le cuesta mover con naturalidad los brazos, suelen realizar movimientos involuntarios.
EXPRESIVIDAD	En el aula se hace sentir con mucha energía y los estudiantes se sienten motivados al verlo con esa actitud corporal. Cuando abre los brazos de forma mesurada, su lenguaje corporal incrementa, lo que posibilita la coherencia del discurso pedagógico con la corporalidad. Igualmente, su lenguaje corporal denota seguridad, comodidad y carácter. En contraste, cuando está escuchando a los estudiantes, descuida su cuerpo, desalinea un poco su tren inferior y realiza movimientos involuntarios con sus extremidades.
POSTURA	Su postura mejora con la energía que tiene. Sin duda, el factor emocional es una característica que potencia su corporalidad. Aunque su cuerpo permanece alineado en la mayor parte del tiempo, tiende a tener una costumbre de sobrecargar una pierna. No obstante, cuando tiene el cuerpo totalmente alineado, su postura es efectiva.

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación posterior en el aula del docente.

Tabla 6

Docente Karol en clase de matemáticas



Nota. La docente realizando actividad matemática con el grupo de sexto.

Tabla 7

Docente Karol - Matemáticas

OBSERVACIÓN POSTERIOR DE LA DOCENTE KAROL	
PROPIOCEPCIÓN	Es notable su capacidad de reconocer y ajustar la posición de su cuerpo. Es evidente que después del entrenamiento se hizo más consciente de los detalles para potenciar los movimientos corporales bajo los planos. Además, no está rígido su cuerpo, lo cual, permite una mejor coordinación de sus extremidades. Por otro lado, aunque está mejorando en su autopercepción, aun le cuesta desbloquear las articulaciones del tren inferior, lo que conlleva a tensiones.
EXPRESIVIDAD	A lo largo del proceso de acondicionamiento Karol destacó facilidad para expresar sus emociones por medio de su cuerpo, lo que conllevó a mejorar en su lenguaje corporal. Su energía transmitía seguridad y mayor comodidad en clase. Por consiguiente, este progreso influyó en su desplazamiento por el salón de clases, no obstante, su presencia les transmitía a los estudiantes una agradable presencia. Por otra parte, aún está fomentando la utilización de sus dos brazos para la comunicación no verbal, ya que suele sobrecargar un brazo con algún objeto y deja al otro brazo realizando movimientos sin intención.

POSTURA	La corrección constante de su postura durante el entrenamiento contribuyó a que Karol mantuviera una alineación más adecuada. La docente se sentía menos torpe y más estable al estar de pie o moverse en clase. Este cambio redujo su fatiga física, mejoró su equilibrio y alivió las tensiones habituales que tenía en la zona lumbar y en los hombros. No obstante, suele permanecer varios minutos de pie, en la misma posición, con las rodillas en extensión rígida.
---------	---

Nota. La tabla muestra los conceptos en los cuales se contrasta la información de la condición corporal en la observación posterior en el aula del docente.

Con respecto a lo anterior, la metodología de Lopategui sobre el entrenamiento funcional y los principios de la calistenia de Corrêa (2002) estableció los fundamentos necesarios para mejorar la cadena cinética cerrada, principios que se aplicaron exitosamente en este proyecto de investigación. Por lo tanto, los resultados esperados en la metodología reflejaron el cumplimiento de las expectativas planteadas por la metodología, lo que conlleva a destacar el impacto positivo de los talleres para el mejoramiento de la corporalidad del docente. Además, se evidenció el progreso en la conciencia corporal y propiocepción de los participantes, aspectos clave para su bienestar y desempeño en salón de clases.

Por otra parte, aunque el impacto de las sesiones logró mejoras en la corporalidad del docente, específicamente en la postura, en la expresividad y en la propiocepción, quedaron algunos aspectos por desarrollo. Uno de ellos fue la autorreflexión sobre las posibilidades del cuerpo en cuanto a los movimientos que complementan el discurso oral. Es decir, que los brazos y gestos puedan apoyar lo que se está relatando, en lugar de generar distracciones. Así, esto se habría trabajado de manera más efectiva mediante sesiones individuales en las que se observara a cada docente, identificando los movimientos

involuntarios que tienden a realizar al explicar un tema, los cuales, en algunas ocasiones, distraen a los estudiantes por no ser suficientemente claros o por carecer de intencionalidad. De esta manera, se lograría que los movimientos corporales fueran más coherentes y acordes con el mensaje verbal, potenciando la comunicación en el aula. Por otro lado, quedó pendiente explorar las posibilidades que ofrece la integración de la cadena cinética abierta para mejorar la expresividad y el control del movimiento intencionado. Este enfoque habría permitido a los docentes desarrollar un dominio más preciso sobre sus gestos y movimientos, facilitando una mayor expresividad en el aula. De esta forma, trabajar con la cadena cinética abierta les habría brindado la oportunidad de experimentar con movimientos más libres y controlados, potenciando su capacidad para comunicar a través del cuerpo de manera más efectiva.

En conclusión, este proceso del mejoramiento de la propiocepción y postural de los docentes a través de la calistenia y el entrenamiento funcional fue transversalizado por el concepto de la antropotécnica. Sloterdijk (2009) propone que, a lo largo de la historia, las culturas han desarrollado distintas técnicas de formación humana²⁵ que buscan transformar la condición humana. Estas técnicas han venido moldeando tanto el cuerpo como la mente. Por consiguiente, es en esta instancia donde la calistenia y el entrenamiento funcional proponen una técnica que promueve el desarrollo de la corporalidad por medio de un trabajo consciente y de constancia. Por tal motivo, esta metodología de acondicionamiento resultó efectiva, debido a sus logros y a la capacidad de adaptarse a las necesidades de la población trabajada.

²⁵ Técnicas como la educación, el deporte, prácticas religiosas, la meditación, filosofía, disciplinas artísticas, prácticas militares y terapias de autocuidado.

6. CONCLUSIONES

El presente trabajo de investigación ha permitido explorar la relación entre la actividad física, en particular la calistenia con el entrenamiento funcional, junto a la mejora de la postura y la conciencia corporal de los docentes del LHEMI transversalizando este proceso con el concepto de la antropotécnica. Luego de realizar todo el proceso metodológico es fundamental presentar en este apartado las conclusiones, percepciones, reflexiones y análisis derivados de la investigación. Este análisis recoge los hallazgos obtenidos a lo largo del documento, en particular de las observaciones, la implementación del taller y las experiencias compartidas en las entrevistas. En esta medida, se identificaron cambios significativos en las cualidades corporales de los docentes y en sus imaginarios sobre la importancia del cuerpo en el proceso educativo, destacando una mejor conciencia de su rol en la enseñanza y el aprendizaje.

En primer lugar, es fundamental resaltar que la investigación, a través de las reflexiones y resultados obtenidos, evidenció cómo las prácticas corporales pueden interpretarse desde la perspectiva de la antropotécnica propuesta por Peter Sloterdijk. Estas teorías de actividad física y propiocepción proporcionaron un marco esencial para analizar la influencia de las estructuras culturales y sociales en la percepción del cuerpo docente, así como en la posibilidad de transformarlas a través de prácticas conscientes y disciplinadas. En este contexto, la integración de herramientas pedagógicas y corporales permitió a los docentes reflexionar sobre el cuerpo como un medio funcional y vehículo de expresión y conexión en el aula.

Con base en lo anterior, al entender el cuerpo como medio de expresión y como un espacio de procesos y transformaciones, es oportuno destacar que el desarrollo de la corporalidad y la corporeidad va más allá de la dimensión física. Este desarrollo implica una reflexión constante sobre cómo se habita el cuerpo, lo que lleva a una mayor conciencia corporal. En este sentido, como se evidencia en los resultados del anterior apartado, los docentes pudieron identificar sus patrones de movimiento, postura y comunicación no verbal, permitiéndoles ajustar y enriquecer sus prácticas pedagógicas. Estas reflexiones fomentaron el autocuidado y enseñanza más coherente con su propio cuerpo como herramienta educativa.

Por otro lado, el diseño de talleres de calistenia y actividad física, combinado con el uso de diarios de campo y entrevistas²⁶, resultó altamente efectivo para documentar el proceso de transformación corporal y pedagógica. Este enfoque facilitó una comprensión integral de las experiencias de los docentes, articulando observaciones cualitativas y reflexiones individuales con los objetivos planteados. La triangulación de datos permitió analizar cómo cada sesión abordó un aspecto específico del entrenamiento, potenciando el impacto de la metodología en la mejora de la postura, propiocepción y conciencia corporal.

Igualmente, aunque el propósito de los talleres fue mejorar la condición física y la conciencia del cuerpo, también se promovió una reflexión más profunda sobre el cuidado emocional del docente. Este enfoque permitió trabajar en el incremento de la confianza y seguridad en el movimiento espacial, además de la presencia física en el aula, junto a la gestión de la energía que estas dinámicas requieren. De esta manera, este proceso contribuyó al bienestar integral de los docentes, fortaleciendo su capacidad para enfrentar

²⁶ Las transcripciones completas de las entrevistas y diarios de campo se encuentran en los anexos.

las exigencias de su entorno laboral. Al mismo tiempo, fomentó una cultura de cuidado colectivo dentro de la institución, en la que el cuerpo y las emociones son reconocidos como pilares esenciales para una práctica docente efectiva. Esto, a su vez, beneficia tanto a los docentes como a los estudiantes, al generar un ambiente educativo más dinámico y saludable.

Así mismo, este proyecto resalta la relevancia de integrar la corporalidad en la educación como un eje transformador que trasciende las relaciones pedagógicas y se extiende hacia las dinámicas sociales. En la práctica docente, el cuerpo no es únicamente un vehículo funcional o instrumental, sino un medio expresivo capaz de generar significados profundos, empatía y conexión emocional con los estudiantes. Por consiguiente, al reconocer el cuerpo como un lenguaje en sí mismo, el docente enriquece sus interacciones y fortalece la construcción de un ambiente educativo inclusivo y dinámico. Incluso, este proyecto es vital porque responde a la necesidad de repensar la educación desde una perspectiva más integral, donde el cuerpo y la expresión física acompañan y potencian el proceso pedagógico. Es innovador en tanto articula herramientas del entrenamiento físico con estrategias pedagógicas, abriendo nuevas posibilidades para que los docentes comprendan y usen su corporalidad como un recurso pedagógico efectivo. Además, es potenciador dentro del marco del diálogo de docencia social, ya que fomenta la creación de vínculos más empáticos y colaborativos, promoviendo un modelo educativo en el que el bienestar y el desarrollo humano son pilares fundamentales.

En este sentido, la investigación propone un modelo de docencia donde el cuidado del cuerpo se instaura como un acto de responsabilidad social y profesional. Este enfoque promueve el bienestar individual del educador y repercute positivamente en la comunidad

educativa, fomentando relaciones más humanas, sensibles y colaborativas. Así pues, la corporalidad se convierte en una herramienta poderosa para atender las demandas emocionales y culturales del entorno, potenciando la formación integral de los estudiantes y contribuyendo al desarrollo de una educación más equitativa y comprometida con los valores sociales.

Ahora bien, desde la Maestría en Arte, Educación y Cultura, esta investigación ofreció una perspectiva interdisciplinaria que integró el arte, la educación y la cultura para abordar de manera innovadora las problemáticas pedagógicas contemporáneas. Al centrar esta propuesta en la práctica corporal, el presente trabajo de investigación amplía las posibilidades de formación docente e introduce herramientas innovadoras que integran la creatividad, la expresión artística y el autocuidado. Siendo así, este enfoque es potente porque permite repensar la educación desde una visión integral, reconociendo al cuerpo no como un elemento marginal, borrado y/o escondido, sino como un componente esencial del proceso de aprendizaje y enseñanza.

Por esta razón, investigar sobre el cuerpo, específicamente bajo la antropotécnica de la actividad física, ofrece una nueva mirada sobre el trabajo corporal dentro del ámbito educativo. Esto resulta crucial dentro de la Maestría en Arte, Educación y Cultura, ya que plantea la pertinencia de reconocer la corporalidad como un factor tan fundamental como los conocimientos académicos tradicionales. Igualmente, la integración de estas prácticas en la formación docente resultó fundamental, pues proporcionó a los educadores la oportunidad de descubrir la importancia de cuidar y entrenar su propio cuerpo, reconociéndolo como un *todo* que debe ser desarrollado, fortalecido y mantenido en equilibrio, de la misma manera en que un atleta cuida su rendimiento físico.

Con base en lo anterior, este enfoque se alineó con los objetivos de la maestría al promover una educación inclusiva y crítica, en la que el arte y la cultura desempeñan un papel central en el desarrollo de sujetos reflexivos, sensibles y conscientes de su propio bienestar. De esta forma, la relevancia de este proyecto dentro del diálogo de la maestría radicó en ofrecer una alternativa que fue más allá de la transmisión de conocimientos académicos, permitiendo que los docentes adquirieran herramientas para transformar su relación con el cuerpo, generando una mayor conciencia y, por ende, mejorando su desempeño y bienestar en el aula.

Como resultado, este trabajo contribuyó a darle voz a aquellos personajes, en este caso los docentes, que habitualmente se dedican más a las labores de investigación y enseñanza, pero a menudo se les otorga poca prioridad para expresar sus perspectivas sobre su corporalidad y las reflexiones relacionadas con su lenguaje corporal. Así mismo, en muchos entornos educativos, el protagonismo tiende a centrarse en los estudiantes, relegando al docente a un segundo plano en cuanto a la visibilización de su propio cuerpo y sus experiencias físicas. Por tal modo, este estudio permitió que los docentes reflexionaran sobre cómo el cuerpo es un factor determinante en la construcción de su identidad profesional y pedagógica, reconociendo que, en ocasiones, se les anima a priorizar sus conocimientos intelectuales por encima de su bienestar físico y emocional. De esta forma, se promovió una comprensión más holística de su rol, donde la conciencia corporal y el autocuidado se convierten en elementos esenciales dentro de su práctica educativa.

De acuerdo con lo anterior, al revisar el proceso de toda la investigación es preciso destacar que la implementación de esta enfoque multidisciplinar, permitió que el docente tuviera un rol protagónico como sujeto de prueba, abriendo un camino amplio en el cual

involucra su formación cognitiva, corporal y emocional. Por lo tanto, el docente debería ser un individuo con unas capacidades óptimas para lograr incentivar en los estudiantes el amor por el conocimiento, tanto desde la forma oral, hasta por su cuerpo, su forma de expresar con el lenguaje no verbal y la gestualidad. Además, es fundamental que el docente para evitar lesiones mantenga un entrenamiento constante y corrigiendo movimientos para mejorar posturas o movimientos que suele tensionarlo o lesionarlo.

Así mismo, se concluye que la investigación ha permitido abrir un espacio importante para considerar la importancia del autocuidado dentro del contexto educativo. Por lo tanto, se propone continuar desarrollando programas de formación continua que incluyan el autocuidado y la conciencia corporal como componentes esenciales de la identidad y rol docente, con el fin de promover el bienestar integral y mejorar la calidad educativa. Además, se sugiere la implementación de estos programas en otras instituciones educativas para fomentar una cultura del cuidado del cuerpo.

Ahora bien, es importante agradecer al colegio Liceo Hermano Miguel La Salle, por permitir la implementación de esta metodología de actividad física en el espacio del salón de música, con los profesores interesados. Esta experiencia fue inolvidable tanto para los participantes como para el entrenador, ya que se logró formar un vínculo más cercano en este espacio laboral. Asimismo, el compromiso y la colaboración de los profesores William, John, Karol, Ariel, Faisuri y Juan fueron fundamentales para el desarrollo exitoso de esta investigación. Gracias a la apertura del LHEMI y la participación de los docentes fue posible implementar esta metodología de entrenamiento físico en el ambiente laboral. Esto permitió observar cambios significativos tanto en las cualidades físicas de los participantes como en su percepción del cuerpo en la enseñanza

En consecuencia, la cultura del autocuidado logró establecerse en el colegio, ya que después de las sesiones iniciales de entrenamiento, el departamento de Talento humano propuso al investigador realizar sesiones de entrenamiento una vez a la semana para todos los profesores interesados. Esto da cuenta en la apertura del colegio por mejorar aspectos claves de los docentes en su bienestar físico y emocional. De igual forma, los docentes participantes contribuyeron en motivar a colegas para que se permitieran vivir la experiencia de la actividad física vista desde la calistenia y el entrenamiento funcional. Además, la promoción de la cultura del autocuidado impactó en el bienestar físico de los docentes y generó un cambio en su forma de percibir el rol del cuerpo en el proceso de enseñanza. Así pues, se evidenció la forma en que los docentes comenzaron a utilizar su propio cuerpo como herramienta pedagógica.

Adicionalmente, uno de los aspectos clave para garantizar la efectividad de las iniciativas de autocuidado y conciencia corporal en el ámbito educativo es su proyección a largo plazo. Por tal razón, si bien los talleres de calistenia y entrenamiento funcional implementados en esta investigación han mostrado resultados positivos en los docentes a corto plazo, sería valioso realizar estudios longitudinales que permitan observar la evolución de estos cambios a lo largo del tiempo. Como resultado, este enfoque permitiría identificar la persistencia de las mejoras en la postura, la propiocepción y la conciencia corporal de los docentes y cómo estas mejoras impactan en su desempeño docente y en la calidad de la interacción con los estudiantes.

Por otro lado, la conexión entre la corporalidad y la enseñanza permitió la reconfiguración del imaginario del docente sobre su cuerpo, mejorando su condición física como un recurso pedagógico clave para la comunicación e interacción en el salón de clases.

En consecuencia, los participantes experimentaron un avance significativo al incorporar acciones de actividad física en su vida cotidiana. No obstante, algunos de ellos mencionan que les hará falta tener estos espacios de acondicionamiento dirigidos, ya que les es difícil entrenar solos en casa.

A propósito, aunque el proceso de acondicionamiento físico fue exitoso, aun puede seguir mejorando, dado que cada docente tiene un proceso individual, lo que conlleva a postular que la efectividad del acondicionamiento sería aún más eficiente si se extendiera durante un periodo de tiempo más prolongado. Igualmente, se podría analizar desde la perspectiva de la cadena cinética cerrada y desde la condición musculoesquelética del participante, lo que permitiría identificar diversas variables que podrían potenciarse para proveer diferentes resultados, tanto emocionales como físicos.

Sin embargo, es evidente que las sesiones de entrenamiento fueron las pertinentes para trabajar las tres zonas del cuerpo. No obstante, la zona del core resultó ser el grupo muscular que más dificultades presentó para los participantes debido a que su desarrollo requiere de un entrenamiento estricto, mayor propiocepción y una excelente alimentación. Por lo tanto, si se quisiera determinar la calidad muscular, los docentes hubiesen tenido que realizar un superávit calórico²⁷, para reducir la ingesta de calorías y así realizar el catabolismo²⁸ correspondiente con el objetivo de bajar el porcentaje de grasa en el cuerpo.

²⁷ Un superávit calórico ocurre cuando consumes más calorías de las que tu cuerpo necesita para mantener su peso actual. Esta condición es esencial para el crecimiento muscular, ya que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para la síntesis de nuevas proteínas musculares. Tomado de: <https://tiendasenforma.com/blogs/tienda-deportiva/como-hacer-un-superavit-calorico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20super%C3%A1vit%20cal%C3%B3rico,s%C3%ADntesis%20de%20nuevas%20prote%C3%ADnas%20musculares.>

²⁸ Es el proceso de degradación de nutrientes complejos en sustancias simples para la obtención de energía para el organismo. Este término proviene del griego katos (“hacia abajo”) y ballein (“lanzar”), ya que va desde lo más complejo y de mayor tamaño, hacia lo más simple y más pequeño. Requiere un pequeño aporte

Por consiguiente, la integración de esta metodología de entrenamiento físico con la importancia de la técnica desde la perspectiva de la antropotécnica contribuye a la educación del movimiento y al mejoramiento de las prácticas corporales y motricidad. Lo cual, propone a los docentes una estrategia para capacitarse en el lenguaje corporal, en la comunicación no verbal y en la expresividad. Además, es clave resaltar que, por medio de este enfoque, el progreso de los docentes en la adaptación de un nuevo habitus corporal influyó en su forma de moverse y habitarse en el espacio.

Con base en lo anterior, el investigador espera que con base en esta investigación se brinde una apertura más amplia para explorar más a detalle al docente desde diferentes perspectivas, tales como, su identidad, su rol, su corporalidad y sus herramientas pedagógicas para la comunicación. Esta ampliación de enfoque permitiría obtener una visión más clara de las necesidades y habilidades del docente, enriqueciendo así su práctica educativa. Igualmente, esta investigación también abre oportunidades para desarrollar programas de formación continua centrados en el autocuidado y la conciencia corporal de los docentes, sin caer en el modelo convencional de charlas, sino a partir del mejoramiento de la corporalidad desde prácticas de entrenamiento físico para potenciar la reconstrucción de su ser motriz, corporal y emocional.

Adicionalmente, cabe destacar que esta metodología no es la única opción para el desarrollo corporal del docente, si no una que potencia la conciencia corporal por medio del movimiento intencionado. Por lo tanto, los investigadores que este interesados en continuar este proceso de la corporalidad desde la propiocepción, encontraran en esta investigación

energético de parte del organismo, pero se libera energía química que el organismo almacena en forma de ATP (Adenosín Trifosfato) para emplear en otros procesos inmediatos. Tomado de: <https://concepto.de/catabolismo/>

una valiosa referencia, debido al proceso estricto y riguroso que se ha propuesto en el autocuidado del cuerpo.

De manera que, los talleres de entrenamiento funcional y calistenia se convirtieron en una parte fundamental de la institución, donde posibilitó a los docentes un beneficio para así llegar a generar la cultura del autocuidado. Por lo tanto, el investigador invita a las instituciones educativas incluir espacios sobre la conciencia corporal y la postura, destacando la importancia del cuerpo en la pedagogía. Por consiguiente, el colegio Liceo Hermano Miguel La Salle, es un colegio que reconoce cierta forma las necesidades de los docentes y, por ende, apoya el desarrollo de iniciativas que integren el bienestar físico con la práctica pedagógica.

Así mismo, sería interesante analizar cómo el bienestar físico influye en el bienestar emocional y en la reducción del estrés laboral. Dado que las actividades físicas pueden tener un efecto acumulativo, un estudio longitudinal permitiría evaluar si la mejora en el estado físico de los docentes también repercute en una mayor satisfacción laboral, disminución de problemas derivados del estrés, y una mejor gestión del tiempo dentro y fuera del aula. Además, sería interesante observar cómo esto afecta su capacidad para gestionar el tiempo, tanto dentro como fuera del aula.

En consecuencia, cuando los docentes entrenaban decían sentirse enérgicos, por lo cual, desarrollaron una mejor autoeficacia y disfrutaron de relaciones con sus colegas. Al sentirse físicamente mejor, también pueden volverse más resilientes frente a los desafíos diarios. Este análisis podría revelar conexiones valiosas entre el bienestar físico y emocional, mostrando que cuidar de nuestro cuerpo mejora nuestra salud y permite enfrentar las exigencias de la enseñanza con más recursos.

Ahora bien, para el investigador que a su vez fue el entrenador de los participantes, este proceso de investigación fue importante debido a las reflexiones por parte de los docentes. Alguno de ellos se autoconcibió torpe, con el cuerpo borrado, desentendido, olvidado y dejado de lado. Sin embargo, al observar el progreso del participante y revisar su proceso, puede concluir que cada uno de los docentes que quisieron participar en el entrenamiento se llevan una valiosa experiencia que les motiva a desarrollar la cultura del autocuidado y los libera después de las jornadas laborales estresantes y demandantes. Sin embargo, en un futuro le gustaría continuar el proceso bajo las categorías de tipo de cuerpo, tipo de entrenamiento, propiocepción e hipertrofia. De esta forma, en reconocimiento de la colaboración de los docentes, les entregó un plan de entrenamiento en casa a modo agradecimiento y recompensa por los objetivos alcanzados.

Finalmente, esta investigación resalta la importancia de considerar el cuerpo como un eje central en la pedagogía, promoviendo el bienestar físico y emocional de los docentes. De este modo, la integración de prácticas de autocuidado y conciencia corporal debe ser vista como un componente esencial para una educación integral y de calidad. Por lo tanto, al integrar diferentes perspectivas en beneficio del docente, se potencia la habilidad de comunicación, conciencia y propiocepción, destacando la reconstrucción del habitus corporal.

Por tal motivo, en el transcurso de la presente investigación se evidenció que la cultura del autocuidado impactó en el bienestar individual y propició una reconfiguración profunda de los habitus corporales de los docentes. Además, al participar en sesiones de entrenamiento, muchos de ellos se acercaron con la intención de aliviar el estrés acumulado tras largas jornadas laborales. Sin embargo, este deseo inicial de liberación se transformó

en una oportunidad para replantear su relación con el cuerpo y con su práctica pedagógica. De esta manera, al adoptar un nuevo habitus corporal, los docentes comenzaron a experimentar cambios significativos en su propiocepción y en su desempeño en el aula.

Con esta introspección alrededor del cuerpo, en paralelo con el desarrollo de actividades físicas como la calistenia y el entrenamiento funcional, los docentes trabajaron en mejorar su condición física y estuvieron construyendo nuevas perspectivas y concepciones acerca de su voluntad de enseñar. Así, en lugar de ver su cuerpo como una herramienta para la enseñanza, los docentes comenzaron a concebirlo como un aliado en el proceso educativo, lo que les permite establecer de manera mucho más efectiva un puente con sus estudiantes. Eso significa que, lejos de ser un desarrollo puramente afectivo, la activación de habitus estaba reduciendo su propia ansiedad y tensión alrededor de su cuerpo afectivo.

Con base en lo anterior, es importante destacar que este proceso de reconstrucción corporal no es instantáneo, sino que requiere tiempo y compromiso. La cultura del autocuidado y la reconfiguración de los habitus corporales son procesos en evolución que deben ser sostenidos y fomentados dentro de las instituciones educativas. Por ello, es esencial que las escuelas implementen programas de entrenamiento físico y fomenten un entorno que valore la salud y el bienestar integral de los docentes, permitiendo que estos cambios se consoliden y perduren en el tiempo.

En conclusión, el impacto de la implementación del programa de entrenamiento funcional y calistenia en el desarrollo de la conciencia corporal y la propiocepción de los docentes del Colegio LHEMI fue profundo y revelador, dado que el enfoque integrador basado en la antropotécnica, permitió a los docentes mejorar su bienestar físico y

emocional, a la vez que favoreció el fortalecimiento de su conciencia corporal. Por lo tanto, al comprender y aplicar técnicas que involucraron tanto el cuidado del cuerpo como la atención a la mente, los docentes pudieron transformar su relación con su propio cuerpo, reconociéndolo como un factor determinante en su labor pedagógica y profesional.

Igualmente, a lo largo de la investigación, se evidenció que la incorporación del entrenamiento funcional y la calistenia en el contexto educativo favoreció el desarrollo de la postura y la movilidad de los docentes, además propició una reflexión más profunda sobre su rol como agentes educativos. Este proceso de autoconocimiento y transformación, al estar vinculado directamente con la práctica pedagógica, permitió a los docentes redefinir su identidad profesional, destacando la importancia del cuerpo como un vehículo para la expresión y la comunicación en el aula.

Finalmente, este estudio subraya la relevancia de incorporar prácticas de autocuidado y desarrollo de la conciencia corporal como elementos clave en la formación continua de los docentes. La transformación de los hábitos, entendida como la modificación de los comportamientos y percepciones relacionadas con el cuerpo, se consolidó como un paso fundamental hacia una educación más integral. Por esta razón, este trabajo resalta la necesidad de repensar la formación docente en términos de cuerpo, cuidado y conciencia, elementos que, al estar alineados, contribuyen al desarrollo de una educación más humana y enriquecedora para todos los docentes.

7. REFERENCIAS

- Aguado, A. (1995.). La comunicación no verbal.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2244137>
- Alexander, G. (1976). La eutonía; Un camino hacia la experiencia total del cuerpo. Buenos Aires: Paidós.
- Bajardi, A., & Álvarez-Rodríguez, D. (2015). El cuerpo docente y los procesos de configuración de la identidad profesional. *Opción*, 31(5), 111-129.
- Braganza, M., Bastos, A., Salguero, A., & González, R. (2008). Flexibilidad: Conceptos y generalidades. *Revista Digital, Educación Física y Deportes*, 12(116).
<http://www.efdeportes.com/efd116/flexibilidad-conceptos-y-generalidades.htm>
- Bolívar Silva, O. D., Castro Cala, J., Díaz Romero, G. A., & Peñaloza Garzón, C. (2015). *Configuración de la corporalidad y corporeidad del docente en la regulación institucional del colegio y la universidad* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional.
- Bourdieu, B. (1977). *Outline of a Theory of practice*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Cabezas, M. M., Álvarez, J. C., Guallichico, P. A., Chávez, P., & Romero, E. (2017). Entrenamiento funcional y recreación en el adulto mayor: Influencia en las capacidades y habilidades físicas. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 36(4).
<http://www.revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/22>
- Castañer Balcels, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: INDE.

- Castillo, A. (2018). Fundamentos de la movilidad humana y la anatomía funcional. Editorial de Ciencias del Deporte. Universidad Autónoma del Estado de Mexico http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/103120/secme-34635_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Centre Medic La roca. (2019) ¿Qué es la propiocepción? ¿Cómo funciona y cuál es su importancia en fisioterapia? <https://www.centremediclaroca.com/que-es-la-propiocepcion-como-funciona-y-cual-es-su-importancia-en-fisioterapia/>
- Chance, J. (2013) La técnica Alexander: Las posturas del bienestar
- Cipolloni, E. (2021). El cuerpo en la escuela, la escuela en el cuerpo. Jóvenes y regulaciones escolares en la ciudad de Buenos Aires.
- Corrales, E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. <https://www.redalyc.org/pdf/166/16620943007.pdf>
- Cortes, M. (2015) El Método Feldenkrais como recurso de aprendizaje para las Artes.
- Crespo, C. (2015) Entrada: “Gimnasia, gimnasias”, en: Carballo, C. (Coordinador) Diccionario Crítico de la Educación Física Académica: rastreo y análisis de los debates y tensiones del campo académico de la educación física en Argentina. Prometeo Libros, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.
- Cuadros Tenjo, N. P. (2019). *La corporeidad de la maestra de educación inicial y la relación con sus prácticas pedagógicas* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional.

¿Cuáles son los orígenes del entrenamiento funcional? (2022, mayo 22). Extremevoyager.

<https://extremevoyager.com/entrenamiento-funcional/origen-entrenamiento-funcional/>

Del rio, R. & Díaz (2009) Calistenia: Volviendo a los orígenes

Eraña, J. A., & Martínez-de-Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*.

Escuela Técnica Alexander México. (s.f.). Técnica Alexander

<https://www.tecnicaalexander.mx/#!/-tecnica-alexander/>

Franco Goez, J. A. (2023). *“El cuerpo exagerado”*: Una propuesta a partir de la *performance* [Trabajo de grado, Universidad Distrital Francisco José de Caldas].

Repositorio Institucional Universidad Distrital Francisco José de Caldas.

Foucault, M. (1988). *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*. University of Massachusetts Press.

Fuentes, M. AARP (2019) ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando tienes exceso de cortisol?

tomado de: [https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-](https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-cuerpo.html#:~:text=Cuando%20el%20estr%C3%A9s%20se%20convierte,supervivencia%20no%20funcionan%20como%20deber%C3%ADan.)

[cuerpo.html#:~:text=Cuando%20el%20estr%C3%A9s%20se%20convierte,supervivencia%20no%20funcionan%20como%20deber%C3%ADan.](https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/exceso-de-cortisol-en-el-cuerpo.html#:~:text=Cuando%20el%20estr%C3%A9s%20se%20convierte,supervivencia%20no%20funcionan%20como%20deber%C3%ADan.)

Gambetta, V. (2012, junio 1). La sabiduría de Gambetta III: Periodización / planificación.

Entrenamiento Total. <https://entrenamiento-total.com/la-sabiduria-degambetta-v->

principios-sistematicos-del-

desarrollodeportivo/#:~:text=El%20cerebro%20no%20reconoce%20m%C3%BAculos%20aislados%2C%20sino%20que%20reconoce%20patrones%20y%20dirige%20todo%20el%20movimiento.

Gehlen, A. (1993). Antropología filosófica. Del encuentro y descubrimiento del hombre por sí mismo. Barcelona: Paidós.

González-Badillo, J.J. (1991). Halterofilia. Madrid. C.O.E.

Hemsey de Gainza, V. (1985). Conversaciones con Gerda Alexander, Buenos Aires. Paidós.

Lancheros Martínez, K. (2019). Corporalidad y Corporeidad: resignificación desde la experiencia de personas con diversidad funcional, en el campo de la rehabilitación.

Leonard, F. (1923). A guide to the history of physical education Lugar: Philadelphia and New York. Editorial: Lea & Febiger . Disponible en:
<https://archive.org/details/guidetohistoryof00leon/page/253/mode/2up>

Lopategui, E. (2016). Entrenamiento físico-deportivo para competidores y población general: Enfoque integral-funcional. Saludmed.com: Ciencias del Movimiento Humano y de la Salud. Recuperado de
<http://www.saludmed.com/entrenamientofuncional/entrenamientofuncional.html>

Lopes, J. (2018). El bienestar emocional y la salud física en el ámbito docente. Ediciones Académicas.

López, V. D. (2017). *Imaginarios sociales de los directivos docentes sobre actividad física, educación física y cuerpo en la localidad 18 Rafael Uribe Uribe de Bogotá* [Tesis de

maestría, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Institucional Universidad Santo Tomás.

Martínez-López, E. J. (2003). La flexibilidad: Pruebas aplicables en educación secundaria - Grado de utilización del profesorado. Revista Digital, Educación Física y Deportes. <http://www.efdeportes.com>

Mason, M. (1827). On the utility of exercise; or a few observations on the advantages to be derived from its salutary effects, by means of calisthenic exercises. Lugar: Londres. Editorial:T. Clerc Smith. Disponible en: <https://archive.org/details/b2202329x/page/n5/mode/2up>

Merleau-Ponty, M. (1945). Phenomenology of Perception. Routledge

Monje, J. (2017) Sentido de la práctica del Street Workout para los jóvenes escolarizados de la ciudad de Neiva.

Organización mundial de la salud. (2022) Actividad física. Tomado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Páez, J. (2024, mayo). Entrenamiento funcional: La historia. <https://beme.com.es/blog/historia-del-entrenamiento-funcional/>

Paredes, J. (2002) El desarrollo del ser humano desde la corporeidad

Pastorino, P., Llano, U. (2023). Historia de la Calistenia el Street Workout. En Actas. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.16971/ev.16971.pdf

Pérez Porto, Julián y Gardey, Ana. (2012). Definición de registro

(<https://definicion.de/registro/>)

Quiñonez Delgado, H. N. (2020, agosto). Práctica sistematizadora de ejercicios funcionales en el Parque La Carolina, zona CrossFit. Quito.

Rizzolatti, G., & Sinigaglia, C. (2006). *Mirrors in the Brain: How Our Minds Share Actions and Emotions*. Oxford University Press.

Robles Baracaldo, A. Y. (2021). *Narrativas corporales: Estrategias discursivas que devienen cuerpo docente mujer* [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio Institucional Universidad Pedagógica Nacional.

Rodríguez Escanciano, I., & Hernández Herrarte, M. (2010). Análisis de la comunicación no verbal de José Luis Rodríguez Zapatero. *Revista Latina de Comunicación Social*, (65), 436-449.

Rodríguez Salazar, J. S., & Madroñero Melo, E. D. (s.f.). *La danza y la expresión corporal: Un mecanismo para representar el mundo interno e imaginativo*.

Rovella, A. (2008). *La eutonía. Sus principios*. Jornadas de Cuerpo y Cultura de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Educación Física, La Plata.

Rywerant, Y. (1983). *El método Feldenkrais. The Feldenkrais Method: Teaching by Handling*. San Francisco:Paidós Ibérica, S.A

Sanchidrián, R. (2013, 29 de julio). Campus Público Maria Zambrano Segovia. Universidad de Valladolid.

<https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/3562/TFGB.339.pdf?sequence=1>

Secretaría Nacional del Deporte. (2023). Manual de calistenia. Presidencia de la República.

https://www.gub.uy/secretaria-nacional-deporte/sites/secretaria-nacional-deporte/files/documentos/publicaciones/Manual_Calistenia_2023.pdf

Shablico, S. (2012). La comunicación no verbal en el aula: Un análisis en la enseñanza disciplinar. Cuadernos de Investigación Educativa, 3(18), 99-121.

Sherrington, C. S. (1906). The Integrative Action of the Nervous System. Yale University Press.

Sloterdijk, Peter. 2003a. Esferas L Burbujas. Microesferología. Madrid: Ediciones Siruela.

Sloterdijk, Peter. 2009. Du musst dein Leben ändern. Über. Anthropotechnik. Francfort: Suhrkamp.

Sosa Chávez, N. (2021). Jóvenes y prácticas corporales. La calistenia en San Salvador de Jujuy. Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales, Universidad Nacional de Jujuy.

Taylor, J. y Bodgan, H. (1986). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Buenos Aires: Paidós. <http://mastor.cl/blog/wp-content/uploads/2011/12/Introduccion-ametodos-cualitativos-de-investigaci%C3%B3n-Taylor-y-Bogdan.-344-pags-pdf.pdf>

Verhoschanskij, J. (1971). Grundlagen des speziellen Krafttrainings im Sport. Theorie und Praxis der Körperkultur, Beiheft 3, Berlin.

Villalba Labrador, R. (2021). *Reconfiguraciones narrativas de experiencias de ser cuerpos docentes* [Tesis doctoral, Universidad Francisco José de Caldas]. Repositorio Institucional Universidad Francisco José de Caldas.

<https://repository.udistrital.edu.co/server/api/core/bitstreams/d7fa61de-1e68-4543-8390-df80463eba0d/content>

8. ANEXOS

ANEXO 1

ENTREVISTAS PRELIMINARES

Respuestas Docente William

1. ¿Cómo definirías el concepto de "corporeidad" en el contexto de tu práctica docente?

R/ Lo miraría desde dos lados; desde el cuerpo, como materia o como vehículo artístico. Me refiero al cuerpo como la persona modelo que está enfrente, o al cuerpo como vehículo, que yo les explico mucho a los alumnos, que tiene que desdibujarse la vaina de que mi mano es la que hace el trabajo, sino que el cuerpo está involucrado. Obviamente, lo hago más con los grandes en dibujo y pintura, entonces, no es poner solo la manito en el papel o el lienzo, sino que tienes que pensar en todo tu cuerpo como moverlo para poder, pues hacer un gesto artístico, y obviamente ya por salud por cosas, como por riesgos profesionales y todas esas vainas, pues lo que nos piden acá en el colegio, que sería como el cuidar la voz, cuidar la espalda, cuidar los ojos, hidratación, lo pensaría, desde esos dos puntos. Cuando estoy en el aula, tengo que ser muy consciente de cómo me muevo. No solo estoy enseñando, también estoy modelando. Si me siento cansado o tenso, eso se nota

2. ¿Qué importancia le otorgas al conocimiento y la comprensión de tu propio cuerpo como docente?

R/ Si le paró bolas, evidentemente, le paro más bolas a lo estético, sí, que se vea bonito y que eso... pero también, después yo creo que después de la pandemia, pero no porque haya sido la pandemia, solo por poner como una temporalidad específica, o sea, eso fue hace unos 4 o 5 años más o menos, le comencé a prestar mucha atención porque comencé a sentirme viejo, viejo corporalmente, no mentalmente como que no ha pasado, pero corporalmente sí comencé a sentir rezagos de la edad como en la visión y en algunas partes del cuerpo, como las rodillas, el hombro otra vez. Entonces como que, si le paro bolas a

eso, o sea, si lo pienso y antes, la verdad, no pensaba nunca como agacharme o que levantar, o cómo sentarme, que es lo único que no he podido o no he querido corregir, pero ahora sí que soy más consciente de eso, desde que aparecieron los dolores y las cositas.

3. ¿Cuál crees que es la relación entre la corporalidad y la enseñanza efectiva en el aula?

R/ Todo es un show. Y todo es vender. Entonces lo hablo desde lo que yo creo para mí. Entonces si fuese el profesor, no sé, tal vez gordo, “maltrajado” corporalmente hablando, o el que se sienta ahí da la clase sentado pues la transmisión de conocimientos no sería tan efectiva. ¿Entonces qué hago yo? Yo me muevo mucho, yo grito, levanto los brazos, los cojo, los sacudo, camino de aquí para allá, porque me parece que, en ese momento, bueno, en ese momento de la clase, perdón, es el show, o sea tienes que volverte un show y tu cuerpo es el vehículo y entre más llames la atención de los estudiantes, pues, va a ser mejor, entonces creo que es como el vehículo para para llegar a un fin.

4. ¿Has reflexionado alguna vez sobre cómo tu presencia física afecta el ambiente de aprendizaje y la relación con tus estudiantes?

R/ Es parecido a lo que estaba diciendo ahorita. Pues al pensar que todo es un show, entré al salón haciendo un como un acto performativo de mover, de hacer diferentes modulaciones de voz, como más duro, más fuerte, a veces hablo “pasitico” pues para captar la atención, pues no necesariamente tiene que ser gritar. Como golpear puestos, abrazarlos, acercarme mucho, a veces también, intento hacerles a ellos, que piensen, hagan la pose que quiere plasmar en el lienzo, en el papel, haga la pose, y comencé a estudiar su cuerpo, como se está doblando, en donde se arruga la piel, en donde se descuelga, si es una manera natural o no natural, para transmitir, como para que ellos piensen en la anatomía de su trabajo, pero sí. En comparación con las personas que he visto acá en clases, creo que soy una persona que transmite varias cosas.

5. ¿Qué crees que significa "borrar al cuerpo" en el contexto educativo y cómo puede impactar tu enseñanza?

R/ Borrar el cuerpo... hmm... pues... no se si está reforzada la respuesta, pero de pronto lo ato a lo que estamos haciendo sobre el curso de inteligencia artificial, en cuanto a que hay que hacer las cosas por medio de la conexión de una pantalla, o hazlo en una pantalla, o mira la proyección y nada más para que el profesor termine siendo una voz guía que esté narrando algo, este dando simplemente instrucciones, que si afectaría, pues no sería una clase, dejaría de ser clase, creo yo que el cuerpo como tal, debe hacer presencia en una clase, sobre todo, pues, en una educación tradicional como la nuestra.

6. ¿Qué estrategias consideras importantes para promover la conciencia corporal entre tus estudiantes?

R/ La respuesta “ñoña” sería hablar sobre, yo como ejemplo, ya lo trajinado que está el cuerpo, como “marica, no se siente así, mire, acá me está pasando esto... no se agache así, mire que a mis rodillas les ha pasado esto por esto... “¿sí?, como siendo yo el ejemplo, pero no, pues no lo había pensado hasta dos segundos que estábamos en la entrevista. Cuando yo les pido a ellos, simular las poses, cuando hacemos trabajos de anatomía, es que, de hecho, lo entienden muy bien. “mire cómo las piernas están, no sé, tensionadas porque están juntas”, “hágalo”, “¿Si siente cómo el musculo, ta, ta, ta...” “entonces, esta partecita debería mostrarse” y ellos además de hacerlo, el gesto, comprenden más en el dibujo.

7. ¿Qué actividades o prácticas has realizado en el pasado para mejorar tu conexión mente-cuerpo?

R/ Intenté meditar, pero no me sirvió pa’ ni mierda... porque no sentía que hiciera algo, me quedaba quieto y pues todo el mundo me decía “no, pues, es a futuro en que usted va a sentir” y lo hice a futuro, pero no hice ningún cambio, ni mental ni corporalmente. Creo que sí, antes había pensado en esto, pero de nuevo, solo estético, al principio pues de tatuarme hasta el culo y lo que te digo, después de que me comencé a sentir, como mi cuerpo me estaba ya fallando, para la edad que tenía, ya comenzaba a tener estragos, entonces comencé a cuidarme, a pensar más en la comida, pero eso es muy poquito, muy poquito, porque como lo que quiero y cuando se me da la gana, pero, correr, hacer pesas... no tanto, para llegar a ser fitness, pero para recordar algunas cosas, y descubrí eso, que había muchas vainas que el cuerpo olvida, algunos movimientos que el cuerpo olvida y también he descubierto algunas cosas que ya no puedo hacer que antes si podía hacer, que ya no soy capaz de hacer.

8. ¿Cuál es tu opinión sobre la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en el ámbito docente?

R/ Si hay una conexión grande. También hace un par de años, descubrí que, si salía a caminar, o sea como que yo no era consciente de eso y de hecho no lo practicaba. Pero si estaba muy estresado, salía a caminar, o por ejemplo, cuando tomé la decisión de dejar de usar transportes convencionales y empecé a usar la bicicleta, me parece una “chimba” que llego a la casa o al trabajo, sin estrés, y de hecho, llego con más energía que cuando voy en carro o en bus. En el carro llego como dormido, pero cuando vengo en bus, uno viene como de mal genio de todo lo que ve y todo lo que pasa y con eso, como que me reanimo y también, me hace muy feliz, no hacer ejercicio, no hacer el ejercicio, sino practicar algo nuevo, lo que ya sabes que es lo del skate.

9. ¿Has explorado alguna vez la práctica de la calistenia o el entrenamiento funcional como medio para mejorar tu salud física y emocional?

R/ Si, hace dos años, creo, comencé a hacer pesas otra vez, pero en realidad, siendo muy honesto, fue más por descubrir que tenía un espacio cerca a la casa, que es el parque El tercer milenio. Entonces, si no hubiese tenido ese parque ahí, no hago ni mierda. Te lo juro, no hago nada. Pero al descubrir que el parque estaba ahí, fue un motivo, como “chimba” hay algo gratuito, de la ciudad, que está a diez minutos de mi casa, pues muy marica no usarlo, porque eso es finalmente termina siendo calidad de vida. Entonces decidí hacerlo y comencé a gustarme, pero de nuevo, nunca para mostrar los músculos, o tener la “chocolatina” sino como para tonificar un poquito el cuerpo y para salir de la casa a parchar, a hacer algo. Eso era un gran motivo.

10. ¿Qué aspectos del entrenamiento funcional y la calistenia te parecen más relevantes para tu desarrollo profesional como docente?

R/ Nunca lo había relacionado con mi profesión. Pero la única sería que, no sé si yo te había contado que tuve el problema de manguito rotador, en el brazo derecho y cuando regresé a Colombia, yo no podía alzar el brazo más arriba del hombro, no podía más. Me ayudaron con acupuntura y maricaditas así, y después, cuando comencé a hacer esas vainas, como que hago un poco de conciencia, como “ay, voy a fortalecer el hombro porque es el que esta jodido o la rodilla izquierda, que es la que está jodida” como que le paro bolas a eso para fortalecer eso que se que está muy débil, deteriorado, pero nunca en relación con la docencia, o con pintar, o algo así. Claro que, si uno tiene que modificarle la respuesta, yo diría sí, porque tengo que pintar, trabajar en el tablero y entonces el brazo y tales. Pero a la hora del té, de verdad, siendo francos, nunca lo pensé en relación.

11. ¿Cómo fue el proceso de formación específica sobre la importancia del lenguaje corporal y la expresión emocional en el contexto educativo?

R/ El primer acercamiento en cuerpo era desde el dibujo, pero más porque te enfrentan a cuerpos para dibujar y esas vainas. En la expresión corporal en la Universidad Jorge Tadeo Lozano no hay tanto performance o cosas así, sin embargo, hacían par de ejercicios donde tendrías que exponerte, digamos, pararte en frente, hacer una acción, pero más como ejercicios de clase y siempre me iba mal porque era muy tímido, no era que tuviera vergüenza de mi cuerpo, pero no, pues tampoco era que me gustara estar mostrándolo y nada de esas vainas, en la universidad. Ya sobre lo de expresión, no se si sabes, pero para hacer la sustentación de tesis o durante la tesis, más bien, el man descubrió que era demasiado tímido y no podía expresarme de manera correcta con los demás, entonces el man me decía “¿Qué va a hacer el día de la sustentación?” y una de las estrategias fue que me salí de la universidad y me puse a vender ropa... El primer día de trabajo, fue una “Bogotá despierta”, de hecho fue la primera o segunda vez que existió en Bogotá, fue terrible, porque además de estar agotado, no sabía cómo enfrentarme a le gente, eso es como un “Madrugón” o algo así, y durante seis meses estuve trabajando y eso me ayudó mucho a soltarme y hablar y ser más consciente de la transmisión corporal hacia la gente y

de hecho, en las clases de exposición de los proyectos de investigación de los chicos de media vocacional, les pedimos que no se paren contra la pared, que depende de cómo te levantes, te suena la voz, como que no te rasques... eso fue lo que me ayudó a mí a pensar en el cuerpo cuando está haciendo, pero cuando estás haciendo como el show de vender algo.

12. ¿Has notado alguna vez una conexión entre tu estado emocional y tu postura física en el aula?

R/ Sí, (es porque me lo han dicho) cuando estoy triste o achantado o cansado o enfermo la clase la hago muy sentado, como que digo tal cosa y voy me siento otra vez, vuelvo a levantarme y vuelvo a sentarme. Si estoy muy “puto” me dicen que hago muchos gestos con la cara, me agarro mucho la cara, como si estuviera desesperado, pero yo no soy consciente de eso. Como dijo Angélica en una reunión, que ella ya sabe cuándo le estoy dando atención o no. Si me quedo mirándola, es porque le estoy prestando atención, pero si muevo las manos, o me cojo la cara, creo que es, es que ella entiende que en ese momento estoy super concentrado. Pero sé de esas cosas porque me lo dice la gente, no porque sea consciente de eso, no. De pronto lo de estar sentado, si... Como que estoy cansado y me da mamera, que fastidio, entonces me siento y ya. Las otras cosas no soy consciente.

13. ¿Cómo crees que la práctica de ejercicios de calistenia y entrenamiento funcional podría ayudarte a mejorar tu desempeño como docente?

R/ Evitaría de pronto, dolores repentinos, de pronto estar sentado dos tres horas, así como un alguien en el escritorio, sin hacer nada y de pronto, “ah, ya comenzó la clase” y vas y lo primero que haces es escribir en el tablero y “pum”, dolor en el brazo, o te agachas y “pum”. Si creo yo que de pronto, no sé si lo hago, no sé si me atrevería hacerlo, pero de pronto, si hacer como estiramientos, o calentamiento previo antes de entrar al salón de clase, porque de verdad es mucho el movimiento que hace uno dentro del salón de clase, sobre todo la clase que tu miraste, que son tantos y entonces, uno tiene que caminar por todo lado, agacharse y levantarse. Entonces, si hacer un calentamiento, ayudaría.

14. ¿Qué recomendaciones darías a otros docentes interesados en explorar la relación entre la actividad física y la enseñanza efectiva?

R/ Les dijera que se grabaran y miraran una clase para observar cosas que cometían errores para no volver a realizarlos, o para fortalecer ciertas cosas que no pueden hacer yo, pero no. Lo he hecho, es como apenas el ejemplo, porque nunca lo había pensado. Pero sería una chimba grabarme y decir, “marica, yo camino así. ¿Voy a corregir esto?”, podría hacer una cosa de esas. Y lo del calentamiento tampoco lo había pensado nunca hasta este momento. Uno debería como, “tengo clase y me alisto y caliento ciertas partes del cuerpo y la voz”

15. ¿Has experimentado alguna vez tensiones físicas o estrés relacionado con tu trabajo como docente? ¿Cómo los has abordado?

R/ Cuando tengo estrés laboral lo que hago es... O sea, lo siento mucho, se me tensiona mucho la espalda, los hombros... lo que hago es como retirarme, o salgo y camino, me alejo un poquito, o doy una instrucción y me arrinconó en el salón. Pero es más como mental, que corporal, o sea el estrés corporal no... De pronto si hago algo, pero no, no soy consciente en ese momento de que hacer. Es difícil... Pasamos horas en el aula, y a veces siento que mi cuerpo no aguanta más. He tenido que aprender a escucharme y a tomar descansos cuando los necesito.

16. ¿Qué crees que podría hacer tu institución educativa para promover una mayor conciencia corporal entre el personal docente?

R/ Que piensen en la indumentaria del docente. Pues yo también me he sentido, como a veces cohibido con la vaina, pero sobre todo creo yo que, con las mujeres; son esas señoras que gritan, o sea, ocho horas de clase en tacones... Es muy difícil. No estoy diciendo que no estén uniformados o que no tengan cierta clase de vestimenta que te tengas que usar. O sea, por ejemplo, que me ponga corbata y me valga, porque a la hora del té no me molesta, excepto de cuando estoy pintando. Pero si, cosas como manga larga, pantalones de cierto material, zapatos... no me parece que sean cómodos para una profesión que hace tanta actividad física, no me parece. Entonces podría que la gente piense en eso, o sea, yo sería feliz en esa ropa de médico u odontólogo, que es super ligera y flexible, creo yo que me sentiría cómodo con eso. También, en cosas que no hacen nunca acá y que son como capacitaciones específicas de voz, de hombros, de muñecas, del túnel y de eso no sé qué... Podría la institución pensar en eso. Otra cosa podría ser también, por lo menos, dos horas de actividad física para el docente... sería cómo “no está haciendo nada, pues vaya siga haciendo pereza, o vaya mire su película, pero de cinco vueltas a la cancha, despacio, solo” por evitar estar ahí sentado. Me acordé porque el esposo de una amiga de mi hermana trabaja para el ejército francés, pero con el ejército, era como algo parecido a un ingeniero de sistemas, y él por obligación tenía un día a la semana, no ir al trabajo, pero demostrar que estuvo en un parque las 8 horas haciendo actividad física, sea nadar, montar bicicleta, jugar, que se lleve a los hijos... que vaya a la playa y vaya a correr, y después vuelve, pero demuestra que está haciendo ejercicio, pero era de carácter obligatorio.

Me acorde, porque yo apliqué a ese trabajo... a los conductores de bus y de tren en Australia, ellos trabajan cuatro horas en labor y por obligación tienen que ir al club cuatro horas o más, todos los días. Haya hay cine, hay piscina, billas, lo que sea, porque allá es considerada una profesión de alto riesgo, no por el tráfico, sino porque es responsable de millones de personas y si “se te corre el shampoo” matas a toda esa gente, pues, ellos lo que hacen es, trabaje cuatro horas el resto relájese, todo bien,

17. ¿Cuál es tu opinión sobre la importancia de la propiocepción en el contexto educativo?

R/ Lo que pasa es que uno es consciente, uno lo hace. Creo yo, pues por eso uno no se estrella, o evita un balonazo, o no se cae por las escaleras. Creo que uno es inconscientemente consciente, porque tu sabes, ya tu tamaño, sabes donde entras o no entras, donde tienes que voltearte. Pero pensando mejor, uno debería hacer un ejercicio de más de conciencia de eso, debería estar parándole más bolas a eso.

18. ¿Qué tipo de actividades físicas crees que podrían beneficiar más a los docentes en términos de mejorar su postura y equilibrio?

R/ No creo que toque llegar a hacer el ejercicio tradicional, o sea como pesas, como correr, como aeróbicos y esas cosas. Creo yo que de pronto funcionaría más como yoga, como pilates, creo que se llama, también como esos ejercicios que también son muy agotadores, pero no demandan como que seas muy bueno corriendo, muy buen futbolista, que lo puedes hacer en la calle y que se puede hacer en cualquier lado, ¿Si me entiendes? porque los otros, necesitas pesas, un lugar específico, necesitas una cancha necesitas una malla, necesitas un balón... en cambio los otros de pronto un tapete y puedes hacer como yoga o estiramientos. Creo yo que eso podría ser... más también por lo ocupado que estamos nosotros y por el cansancio constante con el que andamos. Entonces como, o sea, si después de un viernes a las tres de la tarde y bueno, ahora vamos a ir a jugar fútbol... “uy, no” Pero viernes tres de la tarde, como “vamos acá, nos vamos a relajar, vamos a estirar de esta manera” con musiquita así todos y tales... también funcionaría bien, creo yo.

19. ¿Cómo podrías integrar tus conocimientos y experiencias sobre calistenia y entrenamiento funcional en tu práctica docente para beneficio de tus estudiantes?

R/ Como dije al principio, es que sí uno llega a transmitir con una buena salud mental o corporal mientras estás dictando la clase, muy seguramente creo yo, que va a ser mejor recibida la información, ¿sí? Y, además de recibida, obviamente va a ser mejor transmitida que una persona que tenga dificultad, respirar y caminar, no hay nada. Es más como por, no sé si se la ponen energías, o por esa comunicación visual de “uy, este man esta súper activo y que chimba como se mueve y tales” al no... “ese marica cojo, que...” Ya sabes, ¿no? porque estudios, por ejemplo, que dicen que al no sé cuánto porcentaje... mejor dicho, les creen más a las personas con cabello que las personas calvas., ¿sabías? y simplemente por ser calvos, o sea, el calvo puede ser dos veces mejor estudiado, que el que tiene pelo, pero le creen más el que tiene pelo que al calvo, solo por ser calvo, muy seguramente pasará, pues yo sé eso, porque soy calvo, pero me imagino que pasará también con el gordo, con el manco, así como el de danzas... entonces creo que sí, si uno es consciente de esas vainas, o sea, no estoy diciendo que uno no puede ser calvo, o que no puede ser gordo,

o que no, nada de eso, pero si uno es consciente, podría llegar a beneficiarse de eso mismo, y transmitir cosas positivas.

20. ¿Qué debilidades sientes que tienes al querer comunicarte con tu cuerpo?

R/ Cuando estoy muy nervioso se me seca la boca rapidísimo. Siempre he notado, eso si lo he notado, que cuando estoy notado, nervioso por cualquier razón, tartamudeo mucho. Se que tengo manías corporales que me gustaría eliminar, pero como que no he sentido la necesidad exacta de hacerla, entonces, no he hecho nada al respecto. Pero si me gustaría mucho mejorar la expresión corporal en el momento donde tu eres el foco de atención, como en reunión de padres de familia, o cuando te paras allá enfrente del teatro, simplemente a que nos aplaudan... eso me tensiona muchísimo. Entonces sería como una chimba saber cómo manejar el cuerpo. No sé si le pasa a todo el mundo como “Marica, ahorita que suba allá a recibir eso... que no me resbale, que no pise mal” de hecho les han pasado a profesoras que suben y allá... y “pum”, si como, la propiocepción, supongo yo que le daría a uno mucha más confianza, tanto en esas vainas como en clases. Por ejemplo, a Milena ya le tengo la muletilla de cuando la “corcho” o algo, entonces ella está hablando de alguna vaina, “tal cosa” y ella hace “mmm, si...” entonces ya se, o no sabe o está mintiendo, o no sabe cómo desarrollar la idea, o no sabe cómo argumentar la idea, o se dio cuenta que está equivocada pero no quiere aceptar. Me imagino que yo tengo también esas, pero no conozco cuáles son.

Respuestas Docente John

1. ¿Cómo definirías el concepto de "corporeidad" en el contexto de tu práctica docente?

R/ Es una mezcla entre armonía física, armonía afectiva y armonía espiritual.

2. ¿Qué importancia le otorgas al conocimiento y la comprensión de tu propio cuerpo como docente?

R/ Diría que el conocimiento del propio cuerpo genera y ayuda a que pues, el docente pueda ser más consciente de su espacio, de su entorno, incluso de lo que puede comer, de lo que no puede comer, de cómo debe tratar su cuerpo y cómo proyectarlo, de alguna manera frente a la realidad de la que se desenvuelve.

3. ¿Cuál crees que es la relación entre la corporalidad y la enseñanza efectiva en el aula?

R/ Es una relación muy cercana, porque el cuerpo habla, el cuerpo se expresa y cuando el cuerpo no está bien, pues mmm, también se ve reflejado en la enseñanza en el aula, entonces si creo que hay una relación estrecha y muy cercana entre la corporalidad y la enseñanza en el aula.

4. ¿Has reflexionado alguna vez sobre cómo tu presencia física afecta el ambiente de aprendizaje y la relación con tus estudiantes?

R/ No, no lo había reflexionado esto antes. Digamos que, si he sido consciente de la importancia del cuerpo, pero no lo había profundizado tanto, como pues, ahorita he tenido la oportunidad de hacerlo.

5. ¿Qué crees que significa "borrar al cuerpo" en el contexto educativo y cómo puede impactar tu enseñanza?

R/ Pues, si he tenido la experiencia de borrar el cuerpo, porque realmente después del salir del colegio y algo de la universidad, digamos que la actividad física se redujo de un 100% a un 50%, diría ahora menos.

6. ¿Qué estrategias consideras importantes para promover la conciencia corporal entre tus estudiantes?

R/ Bueno, primero la buena postura, es importante. Creo que hay que generar un buen hábito en la buena postura de los estudiantes, porque la buena postura también habla de la exposición de la conciencia corporal del estudiante y también de la exposición del aprendizaje del estudiante y del maestro. Entonces generar buenos hábitos de alimentación en ellos, generar buenos hábitos de posiciones corporales sanas, buen manejo de la voz, un buen manejo de las relaciones interpersonales.

7. ¿Qué actividades o prácticas has realizado en el pasado para mejorar tu conexión mente-cuerpo?

R/ Meditación, creo que es una actividad que he hecho y sigo haciendo. Meditaciones de veinte o treinta minutos, lecturas pausadas en las noches, pero también he realizado actividad física, deporte.

8. ¿Cuál es tu opinión sobre la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en el ámbito docente?

R/ Pues hay una relación bastante cercana entre actividad física y el bienestar emocional, ya lo había manifestado, pero parece que son dos cosas que van de la mano y creo que todos los docentes tenemos que buscar la armonía o los espacios para que la actividad física tenga resultados también emocionales, en nosotros.

9. ¿Has explorado alguna vez la práctica de la calistenia o el entrenamiento funcional como medio para mejorar tu salud física y emocional?

R/ Si, en el colegio pertencí al grupo de danzas y hacíamos algo de calistenia, pero era algo de calentamiento realmente, entonces así a profundidad, hasta hace poco, leí algo de eso, pero no he hecho propiamente esa actividad.

10. ¿Qué aspectos del entrenamiento funcional y la calistenia te parecen más relevantes para tu desarrollo profesional como docente?

R/ Pues no sabría decirte, porque no conozco mucho, pero creo que de pronto, el calentamiento inicial y el estiramiento pueden ayudar mucho.

11. ¿Cómo fue el proceso de formación específica sobre la importancia del lenguaje corporal y la expresión emocional en el contexto educativo?

R/ La verdad no recibí información específica sobre el lenguaje corporal, sin embargo, como manifesté anteriormente, en el colectivo de danzas de la universidad teníamos el espacio para expresar con el cuerpo al ritmo de la música. Era una buena forma de comunicar con el cuerpo y poder soltar tantas cargas académicas.

12. ¿Has notado alguna vez una conexión entre tu estado emocional y tu postura física en el aula?

R/ Lo he notado cuando en primer lugar, me siento cómodo conmigo mismo en el aula y cuando noto que en el aula el aprendizaje se hace mucho más fluido y se genera un buen ambiente y se genera más productividad en el aprendizaje. Cuando entras al aula con energía y actitud positiva, los estudiantes responden de la misma manera.

13. ¿Cómo crees que la práctica de ejercicios de calistenia y entrenamiento funcional podría ayudarte a mejorar tu desempeño como docente?

R/ Yo creo que me ayudaría mucho a centrar la atención, a centrar la concentración en lo prioritario y fundamental en mi práctica docente.

14. ¿Qué recomendaciones darías a otros docentes interesados en explorar la relación entre la actividad física y la enseñanza efectiva?

R/ Lo primero que diría es que se animen a hacer esta actividad física u otras actividades físicas que seguramente van a tener buenos resultados.

15. ¿Has experimentado alguna vez tensiones físicas o estrés relacionado con tu trabajo como docente? ¿Cómo los has abordado?

R/ Todo el tiempo, yo creo que en este colegio más, porque el movimiento y las dinámicas son muy rápidas y las he tratado de solventar o de solucionar tratando de buscar espacios de silencio, alejarme del ruido y hacer respiraciones y buscar el bajarle al ritmo cardíaco.

16. ¿Qué crees que podría hacer tu institución educativa para promover una mayor conciencia corporal entre el personal docente?

R/ Abrir espacios, definitivamente, donde los docentes que tenemos intención de realizar actividad física para mejorar el aprendizaje o que el aprendizaje sea más efectivo en el aula y podamos los docentes tener estos espacios para el crecimiento personal.

17. ¿Cuál es tu opinión sobre la importancia de la propiocepción en el contexto educativo?

R/ Es muy importante porque la propiocepción, creo yo, que es un canal de aprendizaje que no hemos explorado lo suficiente, que hemos dejado a un lado, hemos privilegiado otros

canales de aprendizaje como el oído, la vista, el olfato y creo que la propiocepción nos ayudaría a que la conexión entre cerebro y cuerpo sea mucho más efectiva.

18. ¿Qué tipo de actividades físicas crees que podrían beneficiar más a los docentes en términos de mejorar su postura y equilibrio?

R/ Yo creería que, en mi experiencia, todo lo que tiene que ver con calistenia, definitivamente pues, podría mejorar muchísimo, la postura y el equilibrio.

19. ¿Cómo podrías integrar tus conocimientos y experiencias sobre calistenia y entrenamiento funcional en tu práctica docente para beneficio de tus estudiantes?

R/ Bueno, yo creería que, en el caso mío es difícil integrarlas, pues, es un área muy social, digámoslo así, muy cognitiva, no sé... Pero, sin embargo, la meditación y los otros espacios en los que se pueden generar en el aula como el contacto con los compañeros podrían suscitarse o integrarse dentro de las clases.

20. ¿Qué debilidades sientes que tienes al querer comunicarte con tu cuerpo?

R/ ¿qué debilidades?... Mmm, bueno ahí no sabría decirte porque yo normalmente lo que mi cuerpo quiere expresar, lo expresa, o sea, no me restrinjo en el sentido de que el cuerpo cuando siente cosas finalmente, pues, son reacciones, pero yo las modero, las controlo y les doy una orientación, o sea, tampoco es que el cuerpo se expresa, o mi cuerpo se expresa de manera arbitraria, le doy una orientación. De pronto una debilidad podría ser eso, ¿no?, que no me he dado la oportunidad de que sea libre el cuerpo, sino que yo lo voy orientando debido a mis criterios y mis principios.

Respuestas Docente Karol

1. ¿Cómo definirías el concepto de "corporeidad" en el contexto de tu práctica docente?

R/ Mmm, yo creería que todo lo que el cuerpo podría ser a la hora de expresar, de proponer un tema, como tu puedas pararte corporalmente ante los estudiantes, lo que puedes llegar a expresar con todo tu cuerpo, no solo con tus palabras, sino también con tus gestos corporales. El cuerpo puede expresar mucho más que las palabras.

2. ¿Qué importancia le otorgas al conocimiento y la comprensión de tu propio cuerpo como docente?

R/ Pues yo creo que es muy importante, porque pues en el momento en el que tu tienes alguna dificultad, creo que él mismo es el que te va diciendo como por dónde va el asunto, entonces pues si te duele alguna cosa, alguna mala postura, alguna enfermedad, él es el que constantemente te está diciendo si tienes que corregir algo.

3. ¿Cuál crees que es la relación entre la corporalidad y la enseñanza efectiva en el aula?

R/ Mmm, yo creo que es como el expresar, o sea, si el docente llega con una corporalidad chévere, amigable, los estudiantes van a estar dispuestos a aprender. Pero pues si llega como cabizbajo, desanimado, pues, es eso se nota en su cuerpo y así los estudiantes van a tomar la clase.

4. ¿Has reflexionado alguna vez sobre cómo tu presencia física afecta el ambiente de aprendizaje y la relación con tus estudiantes?

R/ No, aunque creo que uno es más conciente cuando sabe que lo están observando y que hay algo importante, o sea, no era como tan frecuente que uno se pudiera usar eso.

5. ¿Qué crees que significa "borrar al cuerpo" en el contexto educativo y cómo puede impactar tu enseñanza?

R/ Borrar el cuerpo... O sea, cómo si no estuviera ahí... Yo creería que es como pretender que no estuviera y que solamente sea como el ente del profesor en su parte, no se... del habla, del conocimiento, pero pues, no darle importancia a esa parte de la corporalidad, o sea, los estudiantes no tendrían que ver cómo uno se expresa, como no, de pronto sus gestos dicen muchas cosas acerca de su situación en el aula del clase.

Creo que las expresiones lo marcan a uno. Siempre están ahí.

6. ¿Qué estrategias consideras importantes para promover la conciencia corporal entre tus estudiantes?

R/ Yo creería que, por ejemplo, unas son las pausas activas, o sea, ellos sienten cuando el cuerpo esta perezoso, cuando ellos necesitan un estímulo o una motivación, entonces esa pausa activa es una buena técnica de saber cómo poder manejar ese estímulo de necesitar moverse, pararse del cuerpo, yo creo que podría trabajarse así.

7. ¿Qué actividades o prácticas has realizado en el pasado para mejorar tu conexión mente-cuerpo?

R/ Yo hacía yoga en la pandemia. Creo que eso fue un momento en el que yo exploré muchas cosas... Yoga y las respiraciones, pues a partir del relajamiento y la conexión que uno podría tener. Aunque en el colegio nos ponía a hacer mucha actividad física, condicionamiento deportivo, de resto, traté de estar en un gimnasio, pero digamos que era la motivación, o sea, al ir sola, como que no, al no tener como a un instructor que te dijera no, lo estás haciendo bien, lo estás haciendo mal... entonces pues, digamos que había mucha gente también en colectivo que no era muy frecuente y hacía mucho aeróbicos.

Antes de que cerraran todo en la pandemia, hacia esto de pilates y yoga, de resto no. Traté volver a retormarlo, pero no me senté motivada.

8. ¿Cuál es tu opinión sobre la relación entre la actividad física y el bienestar emocional en el ámbito docente?

R/ Yo creo que es muy importante, porque, por ejemplo, no sé, en estos días que hemos hecho ejercicios físicos, creo que es como un escape, o sea, por ejemplo, de te libera de

todo lo que de pronto puedes tener, preocupación, y no estar cargado, sino puedes mitigar eso, o sea, es como el sentirse bien, lleno de energía. A veces uno llega al salón de clase y uno quiere sentarse, entonces permite que uno este más tiempo con los estudiantes, hacer las clases más dinámicas de pronto sin sentirse tan fatigado.

9. ¿Has explorado alguna vez la práctica de la calistenia o el entrenamiento funcional como medio para mejorar tu salud física y emocional?

R/ Digamos que sí, hace alguna vez, pero no por cuenta propia. En el colegio el profesor de educación física nos ponía a hacer acondicionamiento físico, todo el tiempo, todos los periodos. Entonces fue bueno mientras duro, pero de resto, por mi decisión, no.

10. ¿Qué aspectos del entrenamiento funcional y la calistenia te parecen más relevantes para tu desarrollo profesional como docente?

R/ Yo creería que la parte cuando uno puede recoger algún elemento, o sea, la postura que a uno siempre le dicen, tener cuidado, digamos pues, como en esas charlas al inicio del año, “evita accidentes por malas posturas” entonces como hacía la postura que uno debe de tener. Igual cuando uno hace ejercicio, uno debe de tener una postura, pues, similar al medio de laborar, de pronto al sentarse, de recoger un lápiz en el piso. Es como ser más conciente de esa postura que uno debe tener.

11. ¿Cómo fue el proceso de formación específica sobre la importancia del lenguaje corporal y la expresión emocional en el contexto educativo?

R/ No, nunca en la universidad, que recuerde, nunca. Pues como parte corporal, no. Era mucho más contenido pedagógico. Yo creo que por ser una ciencia exacta no se tenía tan en cuenta. Tome electivas, pero más como “matemáticas para la vida” pero de contenido disciplinar de matemáticas. Quise tomar de otras, pero por los cupos no se podían, no alcanzaban los cupos. De pronto, había uno como danza, alguna cosa, si, pero cuando uno iba a tomarlas y pues, no se pudo tomar.

12. ¿Has notado alguna vez una conexión entre tu estado emocional y tu postura física en el aula?

R/ Si, por ejemplo, cuando uno está muy enfermo, de pronto pues su postura no es lo mismo, entra uno cabizbajo, distraído, decaído, y así lo notan los estudiantes también, ellos también tratan de ser muy amables, en ese sentido para uno dictar la clase, pero ellos lo notan, y también entran en ese ambiente cabizbajo.

En la semana pasada cuando estaba enferma, yo llegaba cansada al verme lo notaban... “profe, ¿estás bien? Creo que se nota, totalmente, la expresión, al caminar, al uno querer estar en todo, pues ellos decían “no hagamos tanto ruido”, entonces como que apelan a su lado amable, pero si no lo notan, ellos te preguntan “¿por qué llegaste brava?” “¿por qué llegaste alegre” entonces sí.

13. ¿Cómo crees que la práctica de ejercicios de calistenia y entrenamiento funcional podría ayudarte a mejorar tu desempeño como docente?

R/ Yo creo que la parte de esa expresión, de lo que uno quiere llegar a hacer en los estudiantes. Entonces a veces uno, por ejemplo, controlar esas emociones que no quiero mostrar en clase, de pronto, estar enfermo, estar preocupado, digamos que esas posturas, o esas expresiones podría ayudarlo a mejorarlo por la parte emocional en clase. De pronto un educador físico, en la parte de resistencia, podría entonces, estar al pendiente de los estudiantes, hacer los mismos ejercicios. Sentirse un par con en el estudiante en ese ámbito.

En mi disciplina, de pronto, en la proporcionalidad. Nosotros tenemos diferentes posturas y eso también puede llegar a hacer algo proporcional en el cuerpo, entonces uno puede meterse por ahí como en el número de la perfección, la proporcionalidad, la postura, todas las enfermedades que uno puede tener por una mala postura, entonces, voy mirando todo esto en el cuerpo en específico.

14. ¿Qué recomendaciones darías a otros docentes interesados en explorar la relación entre la actividad física y la enseñanza efectiva?

R/ Digamos que uno a veces piensa “¿yo para qué hago este ejercicio si así estoy bien?” pero uno nota el cambio de pronto de energía, de sentirse un poco más liberado, de hacer una actividad diferente a lo monótono en su día a día, a permitirse mejorar esa salud física, porque no solamente es en la práctica docente sino cambia fuera del aula de clase para tu trabajo, te sientes con más energía, te liberas de cierto estrés, entonces, o sea, motivarlos para que en verdad lo hagan por salud.

15. ¿Has experimentado alguna vez tensiones físicas o estrés relacionado con tu trabajo como docente? ¿Cómo los has abordado?

R/ Si, de hecho, bueno, yo creo que eso fue recién iniciamos... De pronto, digamos que sufrí mucho de retención de líquidos en las piernas y eso me generó una alergia. Entonces, algo fuerte nos libera del estrés, del estrés de no saber, digamos, cómo soltar todo... es super general, entonces, primero todo el cuerpo, de urgencias, digamos que las posturas también. Hubo un momento donde me tocó utilizar medias de compresión porque pues, permanecía muchísimo tiempo de pie o quería estar en todo momento sentada, entonces no equilibraba bien esa práctica para tener espacios para ti.

Además, en un tiempo llegue a sufrir torticollis, o sea, como que de quedar tanto en una posición específica. En el colegio donde trabaja antes también, o sea, era muy “paila”, es la palabra, entonces uno en las evaluaciones uno no podía sentarse, debíamos estar de pie las tres o cuatro horas con los estudiantes, entonces eso también generó el uso de las medias de compresión. Entonces, por ejemplo, no nos podíamos estar muy cómodos, porque era siempre con zapato formal, no podíamos utilizar muchos tenis, había que subir y bajar escaleras con mucho peso. Si llego a generar como algunos dolores y dificultades.

16. ¿Qué crees que podría hacer tu institución educativa para promover una mayor conciencia corporal entre el personal docente?

R/ Yo creo que existen diferentes actividades, o sea, como talento humano, de diferentes cosas, como talleres específicos en algunos días de laboratorio, que uno sea más conciente de eso, con una actividad física. No solamente sentarte en el teatro a escuchar la charla sino alguien que promueva esa actividad. Pros o contras de lo que a uno le puede pasar, entonces como pequeñas charlas sobre el impacto que pueda tener.

17. ¿Cuál es tu opinión sobre la importancia de la propiocepción en el contexto educativo?

R/ Creo que es importante. Digamos que uno aprende, no sé si es habilidad, pero uno aprende a hacerlo. Entonces hay estudiantes que dicen “profe, no te he sentido, no sabía que estabas ahí” entonces, es importante porque uno también puede llegar a hacer diferentes cosas y observar con tu cuerpo todo lo de alrededor, entonces tú puedes sentir al estudiante, de pronto no puedes verlo con tus ojos, pero de pronto si lo puedes escuchar, lo puedes sentir cerca, de alguna manera tus otros sentidos están captando, no solo con tu visión, a todo tu alrededor. Claro, entonces si estas en el tablero, tu sientes quien está hablando por allá, ya sabes quién está de pie, sin tener que verlo, y eso lo hace la parte corporal, o sea, el cuerpo es el que te permite poderlo visualizar, a ese personaje que de pronto no está haciendo cosas.

18. ¿Qué tipo de actividades físicas crees que podrían beneficiar más a los docentes en términos de mejorar su postura y equilibrio?

R/ Yo creería que de pronto, actividades específicos corticas, de pronto el poder, no sé, acciones repetitivas que pasen en el aula de clase... regularmente se les cae una cosa, y aquí que recojan, entonces, como ese acto de repetir, cómo no puedes recoger este material, como puedes ayudarlo a cargar al estudiante una cosa, porque son cosas cotidianas que pasan, pero a veces uno lo hace mal, por eso se empieza con el dolor de la espalda, los dolores de cadera, entonces, alguna técnica para no pasar tanto tiempo de pie y evitar estar tanto tiempo sentados, entonces, un equilibrio, sea pausas, no sé, como tips para los profes.

19. ¿Cómo podrías integrar tus conocimientos y experiencias sobre calistenia y entrenamiento funcional en tu práctica docente para beneficio de tus estudiantes?

R/ Bueno, en general en matemáticas es muy difícil tratar de hacer alguna actividad física, pero podría uno experimentar todas esas percepciones y sensaciones del cuerpo y de la calistenia, pero entonces, ahí van, entonces, si ellos se ven motivados al ver al profesor hacer la misma actividad que se propone y hacerla bien, o sea, ellos también lo van a hacer con actitud y aprovecharán la clase y también van a mirar que se puede hacer una clase diferente con diferentes percepciones.

20. ¿Qué debilidades sientes que tienes al querer comunicarte con tu cuerpo?

R/ Mmm, yo creo que a veces no soy muy conciente, de pronto por el “corre, corre” de una mala postura, de pasar mucho tiempo en una misma posición, o de no saber que tengo mi mano izquierda ahí, ¿sí? o sea, como esa parte de no saber que está, porque nadie te lo dice, no eres como muy hábil como para mirar que es lo que te falta en particular.

ANEXO 2

DIARIOS DE CAMPO

Sesiones de calistenia

OBJETIVO UNIDAD 1

Establecer bases teóricas sólidas para desarrollar habilidades prácticas en los participantes con el fin de mejorar la conciencia corporal, la propiocepción y el movimiento postural y sentar las bases necesarias para una correcta ejecución de futuras sesiones de entrenamiento.

DIARIO DE CAMPO I
FECHA 2/abril/2024
OBJETIVO SESION I Exponer a los participantes los conceptos fundamentales y las actividades prácticas que se llevarán a cabo durante las sesiones de entrenamiento, con el propósito de aumentar su comprensión y compromiso con el programa de mejora de conciencia corporal, propiocepción y postura.
DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA <ol style="list-style-type: none">1. Se presenta de manera clara y concisa los principios teóricos relacionados con el entrenamiento funcional y calistenia para mejorar la conciencia corporal, la propiocepción y el movimiento postural, destacando su importancia para la salud y el bienestar general.2. Se explica las técnicas y herramientas que se utilizarán durante las sesiones de entrenamiento para mejorar la propiocepción, incluyendo ejercicios de equilibrio, uso de plataformas inestables y trabajo con el mismo peso del cuerpo.3. Se comparten las metas claras y alcanzables de cada participante, en función de sus necesidades individuales y capacidades físicas, para motivar su compromiso con el programa de entrenamiento a largo plazo.4. Se muestra el programa de sesiones de cada unidad del entrenamiento. Además, se aclara la forma en que tienen que estar preparadas para cada sesión.5. Consideraciones finales de los participantes.
INTERPRETACIÓN TEÓRICA En el marco de la contextualización de la primera etapa del entrenamiento de calistenia, se les comparte los conceptos pertinentes sobre la calistenia, la pertinencia de la propiocepción en cada movimiento, para que no sea un gesto al azar, sino que siempre este un movimiento intencionado.

Desde el sistema nervioso central se da la instrucción para que el cuerpo se mueva por medio de la cadena cinética abierta y cerrada, lo que permite que el cuerpo tenga una conexión con eslabones cortos, medios y largos. Estos puntos suelen ser las articulaciones que, aunque los participantes desconocen sus funciones, nombres y posibilidades, se le propone ejercicios que mejore el desarrollo motriz de los mismos.

Para la ejecución de los movimientos se debe mejorar la tolerancia a la fuerza del peso del mismo cuerpo con el fin de ser capaces de entender el peso personal y así mismo, mejorar los movimientos.

OBSERVACIONES

Los participantes mostraron bastante interés sobre el acondicionamiento físico que van a recibir. Una de las participantes comentó la relevancia de aprender más allá de la postura, el saber conocer el cuerpo, tips para no cansarlo, además de consejos para la voz y el manejo de la proyección en el aula.

Por otro lado, se les menciona a los participantes que cada día me compartirán la cantidad y el tipo de alimento que hayan digerido, esto con el fin de tener un aproximado de calorías y así llegar al objetivo de cada uno de los participantes que en la mayoría de casos es la tonificación y moldeamiento de su masa magra.

DIARIO DE CAMPO II

FECHA 4/abril/2024

OBJETIVO SESION II

Introducir a los participantes en una serie de ejercicios específicos de calistenia enfocados en el fortalecimiento y mejora funcional del tren inferior, con el objetivo de desarrollar la fuerza, resistencia y coordinación de las piernas

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se explica la dinámica del tiempo de los ejercicios ya que será a forma de Tabata (20 segundos de ejercicio y 10 segundos de descanso entre 7 ciclos de ejercicios).
3. Se muestran los ejercicios correspondientes a los 7 ciclos
Ejercicios:
 - Sentadilla
 - Burpees
 - Zancadas
 - Sentadilla Sumo
 - Peso muerto (técnica del movimiento)
 - Star jumps
4. Se desarrolla el entrenamiento.
Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

La sesión fue guiada por la calistenia básica en donde se propondrán movimientos intencionados por medio de la metodología Tabata. Es un tipo de entrenamiento de intervalos de alta intensidad, que en inglés recibe la denominación HIIT (High intensity interval training). Consiste en combinar períodos de 20 segundos de ejercicio intenso seguidos de 10 segundos de descanso, repitiendo este ciclo ocho veces hasta llegar a los cuatro minutos.

Los ejercicios fueron de mediano impacto, es decir, se realizaron saltos, zancadas, sentadillas con variaciones, donde las rodillas estuvieron en diferentes posturas y eran protagónicas en el ejercicio. Es común que alguno de los profesores no pueda realizar el entrenamiento completo debido a la demanda alta de oxígeno y de movimiento. Se programó este tipo de entrenamiento para revisar el nivel corporal y capacidad cardiovascular de cada uno de los participantes.

OBSERVACIONES

Los participantes tuvieron un buen inicio en el entrenamiento, fue sencillo el calentamiento para ellos. Cuando se implementa el entrenamiento cada participante tiene una velocidad diferente. Se aplica uno de los principios de entrenamiento que es la individualización, es decir, cada cuerpo es diferente y tiene unas dinámicas diversas donde cada movimiento va a ser más lento que el de otro cuerpo. No obstante, en mitad del entrenamiento uno de los participantes desistió porque no resistió más, ya que su resistencia cardiovascular no fue suficiente y por lo tanto, presento síntomas de mareo, descompensación y falta de oxígeno.

Cuando se terminó la sesión se hizo una retroalimentación del proceso, donde los participantes manifestaron agradecimiento, pero preocupación por la poca movilidad del cuerpo, lo cual genera que se estanque y sea sedentario. Uno de ellos, comentó que le hace falta más actividad física en su vida cotidiana, y por lo tanto, se demostró débil en la sesión, sin poder respirar, es decir, pudo sentir a ese cuerpo que borró a través del tiempo, un cuerpo que pedía a gritos que se trabajara y la forma de gritar es por medio de esa frustración de no poderse mover por las fibras musculares tan “oxidadas” que le impedían seguir el entrenamiento.

Al siguiente día los participantes se quejaban por el dolor en las piernas. Esto es por el ácido láctico que permanecía en sus músculos. Además, las microlesiones en las fibras musculares y la inflamación.

DIARIO DE CAMPO III

FECHA 9/abril/2024

OBJETIVO SESION III

Ejecutar una serie de ejercicios de calistenia diseñados para fortalecer y mejorar la capacidad funcional de los músculos del torso, los brazos y los hombros en la sesión centrada en el tren superior de la unidad de talleres.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios para el tren superior donde se posibilitarán los movimientos de los brazos.
3. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Esta sesión esta guiada bajo 20 repeticiones y 4 series para darle un poco más de recuperación al músculo. Se realizarán ejercicios de empuje como push up, dips y otros ejercicios que posibilitan el movimiento de los brazos y la resistencia del mismo peso corporal. Se proponen movimientos holísticos que trabajen diversas zonas y que sea un ejercicio estabilizador para ganar más control del musculo. Se proponen ejercicios isométricos y de movimiento concéntrico y excéntrico, con el fin de mejorar el movimiento intencionado al usar los brazos, hombros y demás partes del tren superior del cuerpo.

OBSERVACIONES

Los participantes mostraron mayor control, resistencia y fuerza para estos ejercicios. Se nota que tienen mayor desarrollo muscular en los brazos. No obstante, se tienen que ajustar algunos movimientos por la mala técnica de ejecución en algunos ejercicios, por ejemplo, cerrar los codos para realizar push ups, ya que esto permite no tener alguna lesión a futuro, además de tener mayor simetría en la postura.

Es importante recomendarles a los participantes realizar los ejercicios con menor velocidad para tener una conexión neuromuscular más apropiada, y así, mejorar en la propiocepción muscular.

Al siguiente día solo uno de los participantes tiene dolor en los brazos por la fatiga muscular.

El otro participante no presenta dolor debido a que suele realizar actividades físicas más recurrentes cuando sale del colegio o en tiempos libres.

Se siente el grupo animado y, por lo tanto, se corre la voz por los pasillos del colegio, que se están haciendo entrenamientos.

DIARIO DE CAMPO IV

FECHA 16/abril/2024 – 17/abril/2024 – 18/abril/2024

OBJETIVO SESION IV

Desarrollar de manera integral la musculatura del core, el tren inferior y el tren superior de los participantes a través de una variedad de ejercicios de calistenia, con el objetivo de mejorar la fuerza, estabilidad y coordinación de todo el cuerpo.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Tren inferior:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios el tren inferior donde se posibilitarán los movimientos de las piernas, glúteo, femoral, torso, etc.
3. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

Entrenamiento Core:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
 2. Se muestran los ejercicios el tren inferior donde se posibilitarán los movimientos de los del cuerpo entero, abdomen y oblicuos.
 3. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
- Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

Entrenamiento Tren superior:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
 2. Se muestran los ejercicios el tren inferior donde se posibilitarán los movimientos de los de brazos, hombros, pectoral y espalda.
 3. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
- Se finaliza la sesión con el estiramiento de brazos, hombros, espalda y pectoral.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

A partir de esta semana los ejercicios serán repetitivos, es decir, se tendrá la rutina de que para los martes se realizarán ejercicios para el tren inferior, los miércoles, core y actividad cardiovascular y, por último, el jueves tren superior. Esto se hace con el fin del mejoramiento en la técnica del movimiento para ganar mayor contracción muscular, así posibilitar la propiocepción del estímulo.

Esto se hace para ir introduciendo al método de entrenamiento funcional donde se ejecutan zonas específicas y generales del cuerpo con movimientos de empuje, de halar, de sostener y de lanzar.

Se ira generando tolerancia a la resistencia del mismo cuerpo por medio de altas repeticiones y ejercicios isométricos, es decir, con resistencia muscular y activación concéntrica en un ángulo de activación alto.

A medida que se vayan realizando los ejercicios se irá mejorando la técnica y la postura para evitar lesiones y activar de mejor forma el musculo indicado con el fin de potenciar el movimiento y generar una conexión neuro – muscular.

Sabiendo que la zona del core es la más afectada, se decide hacer más trabajos de activación abdominal y trabajos funcionales que permitan tener esta parte del cuerpo como una zona protagonista.

OBSERVACIONES

Las sesiones de entrenamiento Tabata son fuertes para ellos, por lo tanto, se cambia la forma de entrenamiento, uno que potencie y mejore los movimientos que suelen desarrollar los profesores en su cotidianidad escolar.

Con la llegada de la profesora el grupo se siente más motivado y estricto en realizar los ejercicios completos. Se nota una mejora en la técnica de ejecución en algunos de los ejercicios. Sin embargo, la zona donde más les cuesta es la del tren inferior. Por lo tanto, se va a exigir más ejercicios isométricos para la siguiente sesión, para mejorar la activación y estímulo en las fibras musculares y así tener mayor resistencia en esta zona del cuerpo.

Es importante conocer los nombres de los músculos para realizar un ejercicio de propiocepción más adecuado.

La coordinación es un tema que se tiene que mejorar al realizar ejercicios aeróbicos, ya que el profesor William tiene pocas habilidades rítmicas y de disociación motriz para trabajar por planos corporales.

Al docente John le cuesta seguir el ritmo, sin embargo, no desiste, suele ser más lento, pero continua al ritmo de él. Es vital la motivación y acompañamiento en este proceso.

A todos los participantes se les dificulta mantener fuerte la zona abdominal, por lo tanto, es la zona con peor desarrollo muscular y de propiocepción, así pues, se insiste en ser concientes en el ángulo de la cadera pertinente para mejorar la activación del core. Se nota que han tenido bastante descuido en esta zona del cuerpo.

Al día siguiente varios profesores del colegio piden el permiso de participar, por lo tanto, se está comenzando a tener una cultura del cuidado corporal en el grupo de docentes. Además, desde talento humano pide que se hagan unas sesiones de entrenamiento físico grupales en las tardes, ya que ha sido percibido de manera positiva esta dinámica de entrenar a profesores, ya sea desde el punto de vista físico, desde el descargue emocional energético, hasta el punto de vista psicológico y de bienestar.

DIARIO DE CAMPO V

FECHA 23/abril/2024 - 25/abril/2024

OBJETIVO SESION V

Mejorar las coordinaciones motrices de los participantes, proponiendo un ambiente donde los músculos se acostumbren a los estímulos dados por el entrenamiento. Además, se busca corregir la técnica de ejecución de los ejercicios para asegurar una práctica segura y efectiva

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Tren inferior:

6. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
7. Se muestran los ejercicios el tren inferior donde se posibilitarán los movimientos de las piernas, glúteo, femoral, torso, etc.
8. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
9. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

Entrenamiento Core y Tren superior:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios el tren inferior donde se posibilitarán los movimientos de los del cuerpo entero, abdomen, oblicuos, brazos y pectoral.
3. Se desarrolla el entrenamiento enfatizando la técnica en los movimientos.
Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Para realizar el mejoramiento de la propiocepción y de la técnica del movimiento intencionado se debe saber que la propiocepción se refiere a la capacidad del cuerpo para percibir su posición y movimiento en el espacio, lo que es crucial para mantener el equilibrio y la coordinación durante el ejercicio. Este sentido permite al cerebro recibir información de los músculos y articulaciones, ayudando a ajustar y coordinar los movimientos con precisión.

En la práctica de la calistenia, la propiocepción es fundamental para la ejecución adecuada de los ejercicios. La calistenia, que incluye movimientos como flexiones, sentadillas y planchas, requiere un control preciso del cuerpo para maximizar la eficacia del entrenamiento y minimizar el riesgo de lesiones. Mejorar la propiocepción ayuda a los participantes a tener una mejor conciencia corporal, permitiéndoles corregir su postura y movimientos de manera más efectiva.

La técnica del movimiento intencionado implica realizar cada ejercicio con un propósito y forma específicos. Es esencial en cualquier programa de entrenamiento, pero especialmente en la calistenia, donde el control y la precisión son clave. Una técnica adecuada no solo mejora la eficacia del ejercicio, sino que también previene lesiones y asegura que los músculos correctos se activen durante cada movimiento.

OBSERVACIONES

Los participantes presentan mayor dominio de la técnica de ejecución, aunque todavía se notas fatigados después de los 30 minutos de actividad física. Se les llama la atención por descuidar la postura, sobre todo por el abdomen suelto y la espalda encorvada.

Existe una intención más fuerte en la conexión neuromuscular y en el respirar de manera conciente sin necesidad de tomar más aire del necesario para realizar los ejercicios de intensidad.

A pesar que se está finalizando la unidad de calistenia, se nota que a los participantes les gusta y se sienten a gusto con el fortalecimiento que están presentando en sus cuerpos. Sin embargo, hay que seguir motivándolos a comer mejor.

La reflexión del profesor William a partir de la experiencia de la primera unidad de entrenamiento es que no estaba acostumbrado a trabajar tanto el tren inferior, aunque suele montar en bicicleta constantemente, pero se sentía extraño con la sensación en las piernas, pareciera como si fueran otras piernas de otra persona. Además, los movimientos por ser de moderado impacto y cardiovasculares le solían doler en la costilla por la exigencia de toma de oxígeno. Sin embargo, cuando se solía trabajar el tren superior se sentía cómodo, fuerte, ágil y resistente. Al pasar de las semanas, el dolor posterior del entrenamiento cada vez es más soportable y disminuido. Por último, el entrenamiento ha permitido sentirse más activo, menos cansado, con mayor empoderamiento y mucho más seguro con los movimientos en la vida cotidiana.

Sesiones de Entrenamiento funcional

OBJETIVO UNIDAD 2

Desarrollar un programa de ejercicios de entrenamiento funcional que incorpore diversas herramientas y métodos, con el propósito de mejorar la fuerza, la resistencia, la agilidad y la coordinación de los participantes. Este programa también busca optimizar la capacidad de los participantes para realizar movimientos complejos y funcionales, promoviendo una mayor eficiencia en las actividades diarias y deportivas.

DIARIO DE CAMPO VI
FECHA 30/abril/2024 – 1/mayo – 2/mayo/2024
OBJETIVO SESION VI

Introducir a los participantes en una serie de ejercicios específicos de calistenia enfocados en el fortalecimiento y mejora funcional del tren inferior, con el objetivo de desarrollar la fuerza, resistencia y coordinación de las piernas

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Piernas y glúteos.

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se ejemplifican los ejercicios del circuito: Sentadilla con salto, Deadlift, Lunges, Sentadilla isométrica, Hiptrust, sentadilla libre con barra, salto con sogá.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

Entrenamiento abdomen:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios del circuito: Mountain Climber, Star jumps, Crunches, Levantamiento de piernas acostado, Plancha, Burpees, Twist ruso.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

Entrenamiento brazos:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios del circuito: Press militar, elevaciones laterales, Push ups, Curl martillo, plancha con flexión de triceps, remo con barra.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Trabajo por Intervalos de Tiempo:

El trabajo por intervalos de tiempo, como el método 30 segundos de trabajo seguidos de 10 segundos de descanso, es una estrategia de entrenamiento eficaz para mejorar la fuerza y la resistencia muscular. Este enfoque, conocido como entrenamiento de alta intensidad por intervalos (HIIT), permite a los participantes trabajar al máximo de su capacidad en ráfagas cortas, seguidas de breves períodos de recuperación. Los beneficios de este método incluyen:

- Eficiencia del Tiempo: Permite obtener beneficios significativos en un periodo de tiempo más corto en comparación con entrenamientos tradicionales.
- Mejora de la Condición Física General: Aumenta la resistencia cardiovascular y muscular debido a la intensidad del ejercicio.
- Aumento del Metabolismo: Eleva la tasa metabólica durante y después del ejercicio, facilitando la quema de calorías y la pérdida de grasa.

Entrenamiento en Circuito:

El entrenamiento en circuito, donde los participantes se mueven de un ejercicio a otro con poco descanso en medio, es ideal para el entrenamiento funcional. Este enfoque permite:

- Variedad y Dinamismo: Mantiene a los participantes motivados y comprometidos debido a la diversidad de ejercicios.
- Entrenamiento Integral: Trabaja múltiples grupos musculares y habilidades (fuerza, resistencia, agilidad) en una sola sesión.

Mejora de la Propiocepción: Al realizar diferentes movimientos y ejercicios, los participantes mejoran su percepción corporal y equilibrio.

OBSERVACIONES

Para esta nueva unidad de entrenamiento funcional, nos acompañan en algunas sesiones los profesores Ariel Meneses y Jenny Prieto, quienes han manifestado su interés en participar en este proceso de entrenamiento físico para mejorar su postura y fortalecer tanto su cuerpo como su mente. Ambos han expresado inquietudes sobre su estado físico y están motivados para mejorar.

En esta unidad, las sesiones son más exigentes en cuanto a técnica, respiración y movimiento, debido a la implementación de elementos como pesas, bandas de resistencia y el uso del peso corporal. Es evidente que, a medida que avanzan las sesiones, los profesores adquieren mayor autonomía en las correcciones, mostrando una percepción potenciada de sus propios cuerpos y un desarrollo autónomo de simetría, técnica, cuidado e intención.

Dentro del marco de la metodología del entrenamiento funcional, se destaca que estos ejercicios son accesibles para todo público y permiten mejorar los planos de movimiento, posturas y otros elementos motrices. Como resultado, se ha observado una mejora significativa en la concepción que los profesores tienen de sus cuerpos y en cómo pueden optimizarlos mediante esta metodología.

A pesar de los progresos, los ejercicios abdominales siguen siendo un desafío, en parte debido a una alimentación inadecuada que ha afectado la zona media de sus cuerpos, provocando hinchazón estomacal. El formato de circuitos aumenta la exigencia, y se ha notado que los hombres tienden a ser más resistentes en los ejercicios para el tren superior. Por otro lado, la profesora Jenny, debido a una lesión en el manguito rotador, no puede realizar ejercicios con pesos exigentes. Esto sugiere que la rutina laboral de las profesoras, que a menudo implica estar con cuadernos o escribiendo en el tablero, contribuye a la fatiga en el brazo y la necesidad de fortalecimiento para prevenir lesiones y mejorar la salud.

El profesor Ariel, entusiasta de la actividad física, demuestra una alta resistencia en los ejercicios. Aunque necesita mejorar la técnica en algunos movimientos, su disposición para involucrarse y dar lo mejor de sí mismo en cada sesión es notable.

Ya en estos momentos del entrenamiento, los participantes conocen sus debilidades y sus posibilidades con su cuerpo. Esto porque la rutina ha mejorado su rendimiento y su propiocepción.

DIARIO DE CAMPO VII
FECHA 7/mayo/2024 - 9/mayo/2024
OBJETIVO SESION VII
Desarrollar la resistencia cardiovascular y muscular a través de circuitos de alta intensidad que combinen ejercicios de peso corporal, saltos, y carreras cortas. Así mismo, mejorar la capacidad de los participantes para mantener el esfuerzo físico durante periodos prolongados y optimizar su rendimiento en actividades aeróbicas y anaeróbicas.
DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
<p>Entrenamiento Piernas y glúteos.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo. 2. Se ejemplifican los ejercicios del circuito: Sentadilla con salto, Deadlift, Lunges, Sentadilla isométrica, Hiptrust, sentadilla libre con barra, salto con sogá. 3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos. 4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas. <p>Entrenamiento brazos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo. 2. Se muestran los ejercicios del circuito: Press militar, elevaciones laterales, Push ups, Curl martillo, plancha con flexión de triceps, remo con barra. 3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos. 4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.
INTERPRETACIÓN TEÓRICA
<p style="text-align: center;">Principios del Entrenamiento Funcional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Compuestos: Los ejercicios funcionales suelen ser movimientos compuestos, es decir, aquellos que involucren múltiples articulaciones y grupos musculares. Esto refleja mejor los movimientos naturales del cuerpo y mejora la funcionalidad diaria. • Transferencia a Actividades Diarias: Los movimientos realizados durante el entrenamiento funcional tienen una alta transferencia a las actividades diarias y deportivas, mejorando la eficiencia y la seguridad en estas tareas. • Técnica y Postura: La técnica adecuada es fundamental para prevenir lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio. Enfatizar la postura correcta y la alineación corporal durante los ejercicios ayuda a desarrollar hábitos saludables y a cuidar el cuerpo a largo plazo. <p style="text-align: center;">Relevancia de Trabajar de Esta Forma</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propiocepción y Control Corporal:

El entrenamiento funcional mejora la propiocepción, que es la capacidad de sentir la posición del cuerpo y el movimiento en el espacio. Esto se logra a través de ejercicios que desafían el equilibrio y la coordinación, haciendo que el cerebro y el sistema nervioso trabajen en conjunto con los músculos.

OBSERVACIONES

Lastimosamente por carga laboral solo dos profesores nos acompañaron esta semana de sesiones. No obstante, no fue impedimento para el entrenamiento, al contrario, les dio más motivación para entrenar dedicados y sacar la mayor energía en cada una de las sesiones de la semana.

Se nota que el colegio, aunque es muy preciso en los tiempos laborales del profesor no les brinda no espacio para relajarse del estrés y de la fatiga escolar. Por lo tanto, los profesores llegan al entrenamiento para descargar tanta vibra mala, el estrés y energía que no les ayuda a sentirse cómodos.

En este proceso de potencializar la cultura del cuidado y bienestar corporal, se ha brindado la capacidad de hablar y habitarse desde el cuerpo, un cuerpo con cabeza, que piensa, se frustra, suda, se empodera y se sigue reconstruyendo para desarrollar una mayor autonomía de darle relevancia al cuerpo.

En estas sesiones de entrenamiento de esta semana se ha compartido los movimientos y ejercicios que permiten la coordinación, la seguridad y el movimiento intencionado en las actividades diarias, como las de estar enfrente de los estudiantes, alzar los brazos para anotar, para cargar, etc. Además. Se ha compartido tips para mejorar la postura de carga, de levantamiento de cargas y de tolerar la resistencia de cargas durante periodos de tiempo no tan cortos.

En estas sesiones se estuvo más pendiente de la técnica de ejecución de los profesores, ya que solo eran dos y se podía corregir más cuidadosamente el gesto motriz. Así mismo, como solo fueron dos participantes, las sesiones de entrenamiento fueron más cortas.

DIARIO DE CAMPO VIII

FECHA 16/mayo/2024

OBJETIVO SESION VIII

Fomentar la agilidad y la coordinación mediante una serie de ejercicios que incluyan cambios rápidos de dirección, saltos, y patrones de movimiento complejos. Se utilizarán herramientas como sogas de resistencia, mancuernas y ejercicios de equilibrio para desafiar y mejorar la capacidad de los participantes para moverse con precisión y rapidez.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Full body.

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se ejemplifican los ejercicios del circuito: Sentadilla con salto, Push ups, Plancha, Lunges, Sentadilla isométrica, elevaciones laterales, sentadilla libre con barra, salto con sogá.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 6 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de todo el cuerpo

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Fomento del Hábito del Cuidado Corporal:

A través del entrenamiento funcional que incorpora elementos de equilibrio y peso, los participantes desarrollan el hábito del cuidado corporal. Esto incluye:

- Ejecutar movimientos seguros y eficaces: Aprender a realizar ejercicios con la técnica adecuada y mantener una postura correcta.
 - Prevenir lesiones: Desarrollar una mayor conciencia corporal y una mejor propiocepción reduce el riesgo de lesiones.
- Mejorar el rendimiento: Aumentar la eficiencia y la eficacia de los movimientos a través del fortalecimiento de los músculos estabilizadores y la mejora de la coordinación.

Beneficios del Entrenamiento con Equilibrio y Peso

Mejora de la Propiocepción:

El entrenamiento que incluye ejercicios de equilibrio y el uso de peso externo mejora significativamente la propiocepción. Esto es fundamental para cualquier actividad física y para la prevención de lesiones. Al desarrollar una mejor percepción corporal, los participantes pueden realizar movimientos más precisos y controlados.

Desarrollo de la Estabilidad y el Control:

Los ejercicios de equilibrio y peso ayudan a desarrollar los músculos estabilizadores, que son esenciales para mantener una postura adecuada y para el control de movimientos complejos. La estabilidad y el control son fundamentales para realizar cualquier actividad física de manera eficiente y segura.

OBSERVACIONES

En estos días la carga laboral está más fuerte ya que en esta semana se suele realizar más actividades recreativas con los estudiantes entorno a la celebración del patrono del colegio. Por lo tanto, solo se pudo entrenar una vez en la semana.

En esta sesión se hizo una sesión fullbody en donde se destacaba el trabajo del equilibrio y la mejora del desarrollo motriz en cuanto a la técnica. Además, por ser solo un día, se implementó mayor trabajo multiarticular para que se trabajaran varias zonas musculares al tiempo.

Los músculos estabilizadores como los del Core, han permitido que los movimientos sean menos torpes, además de moverse más cómodos con el peso del mismo cuerpo. Se les insiste a los participantes en la postura y en el mejoramiento del core, donde el abdomen no debe

estar salido y los hombros caídos, además de las espalda encorvada.

Los participantes, aunque se presentan cansados luego de la jornada tan extensa, se muestran interesados en la sesión de entrenamiento. Por lo tanto, el encuentro después de la actividad laboral ya se convierte en algo necesario para sus vidas, además que se siente como el espacio para que ellos puedan despojarse de su estrés, de su día ajetreado, es su momento para trabajar en ellos, en expresar por medio del dolor muscular, que se sienten vivos y preparados para continuar cuidando del cuerpo.

DIARIO DE CAMPO IX

FECHA 21/mayo/2024 22/mayo/2024 23/mayo/2024

OBJETIVO SESION IX

Mejorar la movilidad y flexibilidad de los participantes a través de una serie de ejercicios de estiramiento dinámico y estático, con el fin de aumentar el rango de movimiento en las articulaciones, reducir la rigidez muscular y preparar el cuerpo para movimientos funcionales más eficientes y seguros.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Piernas y glúteos.

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se ejemplifican los ejercicios del circuito: Sentadilla con salto, Deadlift, Lunges, Sentadilla isométrica, Hiptrust, sentadilla libre con barra, salto con sogá.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

Entrenamiento abdomen:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios del circuito: Mountain Climber, Star jumps, Crunches, Levantamiento de piernas acostado, Plancha, Burpees, Twist ruso.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

Entrenamiento brazos:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios del circuito: Press militar, elevaciones laterales, Push ups, Curl martillo, plancha con flexión de tríceps, remo con barra.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Movilidad:

La movilidad se refiere a la capacidad de las articulaciones para moverse libremente a través de su rango completo de movimiento sin restricciones. Una buena movilidad es esencial para la realización de movimientos funcionales, permitiendo que el cuerpo se mueva de manera eficiente y sin dolor.

- Rango de Movimiento: Aumentar el rango de movimiento en las articulaciones mejora la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas y deportivas.
- Prevención de Lesiones: Una mayor movilidad reduce el riesgo de lesiones, ya que las articulaciones y los músculos pueden moverse libremente y absorber el impacto de manera más efectiva.

Flexibilidad:

La flexibilidad es la capacidad de los músculos y tejidos conectivos para estirarse y alargarse. Es un componente crucial para la movilidad y ayuda a mejorar la postura y la alineación corporal.

- Reducción de la Rigidez: Mejorar la flexibilidad reduce la rigidez muscular, lo que facilita el movimiento y mejora la comodidad durante el ejercicio.
- Eficiencia del Movimiento: La flexibilidad permite que los músculos trabajen de manera más eficiente, reduciendo la fatiga y mejorando el rendimiento físico.

Técnicas Utilizadas en la Sesión

- Estiramiento Dinámico: El estiramiento dinámico implica movimientos controlados que preparan los músculos y las articulaciones para la actividad física. Este tipo de estiramiento es ideal para calentar el cuerpo y aumentar la movilidad antes de una sesión de entrenamiento.

- Estiramiento Estático:

El estiramiento estático consiste en mantener una posición de estiramiento durante un período prolongado para alargar los músculos y mejorar la flexibilidad. Este tipo de estiramiento es eficaz para enfriar el cuerpo después del ejercicio y para mejorar la flexibilidad a largo plazo.

OBSERVACIONES

Contamos en esta semana con la presencia de todos los profesores, sin embargo, los participantes que no pudieron estar en las sesiones pasadas manifiestan estar un poco fatigados y sin tanta energía por la pérdida de continuidad en el entrenamiento. Por lo tanto, la sesión de pierna y glúteos le costó a la mayoría de participantes.

Como estamos mejorando el rango de movimiento de los ejercicios para generar un mayor estímulo en las zonas que se quieren potenciar su flexibilidad y activación, se propone que la ejecución de los ejercicios sea conscientemente más lenta para prevenir lesiones, se mejore la rigidez y sea más eficaz el movimiento.

A los profesores les cuesta hacer esta dinámica de movimientos controlado y lentos, por lo tanto, en la etapa de calentamiento se propone más ejercicios aeróbicos que potencien la activación por medio de la intensidad y la resistencia cardiopulmonar.

Lógicamente, por la estimulación consciente del músculo a los días posteriores persiste nuevamente dolor en las zonas trabajadas. Sin embargo, no es impedimento para no realizar

los ejercicios con la mejor técnica.

Persiste en el colegio esa dinámica de querer participar en estas sesiones de actividad física, sin embargo, aunque muchos quieren estar, pocos logran entrar a las sesiones. Un profesor de filosofía quiere animarse para la otra semana. También, una profesora de inglés, no obstante, aunque esta la inquietud, no llegan a la hora pactada del entrenamiento.

De esta forma se está creando en el colegio un ambiente de la cultura del cuidado del cuerpo, donde no van solo a descargar la energía del día, sino a mejorar la postura, desarrollar mejor movilidad eficiente y a potenciar la propiocepción.

Así pues, las sesiones de entrenamiento físico, aunque no busquen un impacto físico visual, por lo menos si están generando una gran validez al cuerpo y una reflexión sobre el cuidado del cuerpo.

DIARIO DE CAMPO X

FECHA 28/mayo/2024 - 30/mayo/2024

OBJETIVO SESION X

Integrar y aplicar los conocimientos y habilidades adquiridos en las sesiones anteriores de entrenamiento funcional, enfocados en la resistencia cardiovascular y muscular, propiocepción, equilibrio y movilidad.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento Piernas y glúteos.

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se ejemplifican los ejercicios del circuito: Sentadilla con salto, Deadlift, Lunges, Sentadilla isométrica, Hiptrust, sentadilla libre con barra, salto con soga.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento de las piernas.

Entrenamiento brazos:

1. Se inicia el calentamiento general con base en ejercicios aeróbicos para activar todas las zonas musculares del cuerpo.
2. Se muestran los ejercicios del circuito: Press militar, elevaciones laterales, Push ups, Curl martillo, plancha con flexión de tríceps, remo con barra.
3. Se desarrolla el entrenamiento por 5 circuitos.
4. Se finaliza la sesión con el estiramiento general.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

Importancia del Trabajo por Intervalos:

El formato de intervalos de alta intensidad (30 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso) es eficaz para mejorar tanto la resistencia cardiovascular como muscular. Este enfoque

maximiza el tiempo de trabajo efectivo y promueve adaptaciones fisiológicas beneficiosas.

- **Propiocepción y Equilibrio:**

El desarrollo de la propiocepción y el equilibrio es esencial para realizar movimientos funcionales con precisión y estabilidad. Los ejercicios específicos en el circuito refuerzan estas habilidades, cruciales para el rendimiento atlético y las actividades diarias.

- **Movilidad y Flexibilidad:**

Los ejercicios de movilidad y flexibilidad ayudan a mantener un rango de movimiento óptimo y prevenir lesiones. La integración de estos ejercicios en la sesión asegura que los músculos y las articulaciones funcionen correctamente.

- **Fuerza y Técnica:**

Reforzar la técnica adecuada durante los ejercicios de fuerza es fundamental para evitar lesiones y mejorar el rendimiento. La corrección individualizada permite a los participantes entender mejor sus errores y aprender la forma correcta.

OBSERVACIONES

En esta semana nuevamente nos acompaña el profe Ariel, lleno de energía y de motivación para mejorar su contextura corporal además de sacar todas las vibras del día. Llega en un buen momento debido a que esta sesión de cierre no solo evalúa el progreso, sino que también motiva a los participantes a continuar su entrenamiento con una mayor comprensión y aprecio por los principios del entrenamiento funcional.

Se evidencia que, aunque todavía les cuesta fortalecer y manejar la resistencia del abdomen, dan lo mejor que pueden en ejercicios como la plancha, los push ups y los burpees. Estos ejercicios activan el core de forma general asociando otros musculares, por lo tanto, los ejercicios multiarticulares se proponen como un recurso esencial en el marco del entrenamiento funcional.

Los profesores al terminar esta segunda unidad del entrenamiento manifiestan que es valiosa la oportunidad que se tiene para fortalecer el cuerpo y la mente por medio de este entrenamiento, ya que los permite estar más despiertos, activos, energéticos y que por lo menos en las clases se sienten motivados en dar la clase mayor tiempo de pie. Por ejemplo, la profesora Karol comenta que, en estas semanas se siente menos torpe a la hora de hacer los ejercicios. Cree que las correcciones que le hago en el momento de realizar algún ejercicio específico son muy buenas y pues al momento de corregirlo se siente mucho más fuerte el ejercicio y la zona que se está trabajando. Al iniciar las rutinas se siente con energía a pesar del resentimiento muscular en algunos casos. Ha hecho una reflexión sobre el ejercicio; no solamente funciona con hacerlo sino también hay que cuidar la parte alimenticia. Entonces se ha sentido mucho más motivada al trabajar en equipo dado que siente un poco de pereza cuando entrena sola, no hay motivación, por lo tanto, le ha gustado mucho las sesiones de entrenamiento funcional.

Sesiones de integración de las dos modalidades

OBJETIVO UNIDAD 3:

Integrar conceptos, técnicas y recursos de la calistenia y el entrenamiento funcional para mejorar los movimientos cotidianos de los docentes en su quehacer laboral. A través de un enfoque holístico, se busca desarrollar la fuerza, estabilidad y movilidad necesarias para enfrentar las demandas físicas de la profesión docente, promoviendo una cultura del cuidado corporal y la prevención de lesiones.

DIARIO DE CAMPO XI
FECHA 4/junio/2024 - 5/junio/2024 - 6/junio/2024
OBJETIVO SESION XI
Desarrollar la fuerza y la estabilidad del core para mejorar la postura y reducir el riesgo de lesiones en la zona lumbar y abdominal, áreas cruciales para la salud física de los docentes
DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
Entrenamiento para la mejora del CORE <ol style="list-style-type: none">1. Calentamiento cardiovascular con ejercicios aeróbicos (15 minutos)2. Se muestra el circuito de ejercicios que trabajen el cuerpo de manera holística pero donde el core sea protagonista en cada sesión.3. Ejercicios martes: Sentadilla salto, Deadlift, Hiptrust, sentadilla sumo, zancada búlgara, patada para glúteo, Sentadilla isométrica, star jumps.4. Ejercicios miércoles: Mountain Climber, plancha, plancha lateral, twist ruso, elevaciones de piernas, hipopresivos.5. Ejercicios jueves: Burpees, press Arnold, remo con barra, push ups en diamante, fondos, plancha Up and Down, elevaciones con banda de resistencia, salto con soga.6. Se desarrolla el ejercicio con 6 ciclos de 30 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.7. Se finaliza la sesión con un estiramiento general del cuerpo.
INTERPRETACIÓN TEÓRICA
El core es el centro de poder del cuerpo humano, compuesto por los músculos abdominales, oblicuos y lumbares. Un core fuerte es fundamental para la estabilidad, la postura correcta y la eficiencia en los movimientos cotidianos. Para los docentes, que pasan

largas horas de pie o sentados y a menudo realizan movimientos repetitivos, tener un core robusto es esencial para prevenir dolores de espalda y mejorar la resistencia física.

Principios del Entrenamiento Funcional:

- Estabilidad y Equilibrio: Un core fuerte proporciona una base estable para todos los movimientos, mejorando el equilibrio y la coordinación.
- Transferencia de Fuerza: El core actúa como un puente de transferencia de fuerza entre la parte superior e inferior del cuerpo, facilitando movimientos eficientes y potentes.
- Prevención de Lesiones: Fortalecer el core reduce la carga en la columna vertebral y previene lesiones comunes, como los dolores lumbares.

Mejora de la Postura: Un core fuerte ayuda a mantener una postura erguida y alineada, disminuyendo el riesgo de problemas posturales crónicos.

OBSERVACIONES

Se observó que algunos profesores de la institución se unieron a los entrenamientos de manera esporádica. Aunque la participación no fue constante, aquellos que asistieron regularmente mostraron mejoras significativas en su bienestar físico y su capacidad para manejar las demandas físicas de su trabajo. Los docentes que participaron mencionaron que, a pesar de las dificultades para encontrar tiempo en sus apretadas agendas, la experiencia fue gratificante y beneficiosa.

Por otro lado, la carga administrativa y las exigencias laborales a menudo desvían la atención de los docentes del cuidado de su propio cuerpo hasta que enfrentan una lesión o algún problema de salud. Las largas horas de trabajo y la presión constante contribuyen a un ambiente donde el cuidado personal queda relegado. Sin embargo, este programa ha comenzado a cambiar esa mentalidad, promoviendo una cultura del cuidado corporal y la prevención de lesiones.

Los docentes que participaron en las sesiones de entrenamiento funcional han desarrollado una mayor conciencia sobre la importancia del ejercicio regular y su impacto positivo en su desempeño profesional y bienestar general. Han comenzado a aplicar técnicas de mejor postura y ergonomía en su día a día, lo que ha resultado en una disminución de las quejas relacionadas con el dolor de espalda y la fatiga.

La primera sesión de fortalecimiento del core fue bien recibida por los participantes, quienes notaron mejoras en su postura y estabilidad. La promoción de una cultura del cuidado corporal es esencial para mantener estos beneficios y extenderlos a más docentes en el futuro. Aunque el martes se trabajó más el tren superior, el miércoles el abdomen y el jueves el tren inferior, el core fue siempre la zona donde se buscó el mayor estímulo.

DIARIO DE CAMPO XII

FECHA 11/junio/2024 - 12/junio/2024

OBJETIVO SESION XII

Desarrollar la fuerza y la resistencia del tren inferior para mejorar la postura, la estabilidad y la capacidad funcional en las actividades diarias de los docentes, con especial énfasis en la prevención de lesiones y el aumento de la movilidad.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento para la mejora del tren inferior

1. Calentamiento cardiovascular con ejercicios aeróbicos (15 minutos)
2. Se hace reflexión sobre la propiocepción muscular basada en el tren inferior y la conexión neuromuscular que se necesita para mejorar el estímulo en la zona muscular que se quiere trabajar.
3. Se muestra el circuito de ejercicios que trabajen el cuerpo de manera holística pero donde el tren inferior sea protagonista en cada sesión.
4. Ejercicios martes: Sentadilla salto, Deadlift, Hiptrust, sentadilla sumo, zancada búlgara, patada para glúteo, Sentadilla isométrica, star jumps.
5. Ejercicios jueves: Burpees, press Arnold, remo con barra, push ups en diamante, fondos, plancha Up and Down, elevaciones con banda de resistencia, salto con soga.
6. Se desarrolla el ejercicio con 6 ciclos de 30 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.
7. Se finaliza la sesión con un estiramiento general del cuerpo.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

El tren inferior comprende los músculos de las piernas y las caderas, incluyendo los cuádriceps, isquiotibiales, glúteos y pantorrillas. Fortalecer estos músculos es crucial para mantener la postura adecuada, mejorar la estabilidad y facilitar movimientos eficientes y seguros, especialmente para docentes que pasan largas horas de pie o sentados y deben realizar movimientos repetitivos o cargar materiales.

Principios del Entrenamiento Funcional:

- **Movimientos Multiarticulares:** Los ejercicios que implican múltiples articulaciones y músculos son esenciales para mejorar la funcionalidad y la coordinación.
- **Estabilidad Dinámica:** El fortalecimiento del tren inferior mejora la estabilidad en movimientos dinámicos, reduciendo el riesgo de caídas y lesiones.
- **Resistencia Muscular:** Aumentar la resistencia muscular permite a los docentes mantenerse activos y con energía durante toda la jornada laboral.

Mejora de la Movilidad: Ejercicios específicos ayudan a mantener y mejorar la flexibilidad y la amplitud de movimiento, esenciales para una buena postura y funcionalidad.

OBSERVACIONES

La carga administrativa y las exigencias laborales a menudo desvían la atención de los docentes del cuidado de su propio cuerpo hasta que enfrentan una lesión o algún problema de salud. Las largas horas de trabajo y la presión constante contribuyen a un ambiente donde el cuidado personal queda relegado. Los docentes suelen pasar largas horas de pie, en mala postura, caminando de un aula a otra o delante de un tablero, lo que incrementa el riesgo de lesiones musculoesqueléticas y fatiga.

El fortalecimiento del tren inferior no solo es crucial para mejorar la postura y reducir el dolor de espalda, sino también para incrementar la capacidad de los docentes para manejar las demandas físicas de su trabajo. La necesidad social de estar caminando y manteniendo una postura adecuada durante horas sin una conciencia clara sobre la importancia del fortalecimiento muscular resalta la urgencia de implementar programas de ejercicio funcional.

Los docentes que participaron en las sesiones han desarrollado una mayor conciencia sobre la importancia del ejercicio regular y su impacto positivo en su desempeño profesional y bienestar general. Han comenzado a aplicar técnicas de mejor postura y ergonomía en su día a día, lo que ha resultado en una disminución de las quejas relacionadas con el dolor de espalda y la fatiga.

La implementación de sesiones de fortalecimiento del tren inferior ha demostrado ser una herramienta valiosa para mejorar la calidad de vida de los docentes. Aunque la participación esporádica indica que aún hay desafíos por superar en términos de tiempo y compromiso, los beneficios observados sugieren que estos entrenamientos deberían ser una parte integral del bienestar profesional de los docentes. La promoción continua de una cultura del cuidado corporal es esencial para asegurar que estos beneficios se mantengan y se amplíen a más docentes en el futuro.

DIARIO DE CAMPO XIII

FECHA 18/junio/2024 - 20/junio/2024

OBJETIVO SESION XII

Mejorar la fuerza, resistencia y estabilidad del tren superior, centrándose en los músculos de los hombros, brazos, pecho y espalda, para facilitar las actividades diarias de los docentes y prevenir lesiones comunes asociadas con la carga y manipulación de materiales didácticos.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

Entrenamiento para la mejora del tren superior

1. Calentamiento cardiovascular con ejercicios aeróbicos (15 minutos)
2. Se hace reflexión sobre la propiocepción muscular basada en el tren superior y la conexión neuromuscular que se necesita para mejorar el estímulo en la zona muscular que se quiere trabajar.
3. Se muestra el circuito de ejercicios que trabajen el cuerpo de manera holística pero donde el tren inferior sea protagonista en cada sesión.
4. Ejercicios martes: Sentadilla salto, Deadlift, Hiptrust, sentadilla sumo, zancada búlgara, patada para glúteo, Sentadilla isométrica, star jumps.
5. Ejercicios jueves: Burpees, press Arnold, remo con barra, push ups en diamante, fondos, plancha Up and Down, elevaciones con banda de resistencia, salto con soga.
6. Se desarrolla el ejercicio con 6 ciclos de 30 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso.
7. Se finaliza la sesión con un estiramiento general del cuerpo.

INTERPRETACIÓN TEÓRICA

El tren superior incluye músculos clave como el deltoides, pectorales, bíceps, tríceps y los músculos de la espalda superior, como el trapecio y el romboides. Fortalecer estos músculos es esencial para docentes que frecuentemente levantan, transportan y manejan materiales pesados, así como para aquellos que pasan largas horas escribiendo en pizarras, manipulando computadoras y utilizando dispositivos tecnológicos.

Principios del Entrenamiento Funcional:

- Entrenamiento Multiarticular: Involucra ejercicios que utilizan múltiples articulaciones y grupos musculares para mejorar la coordinación y la fuerza funcional.
 - Estabilidad y Equilibrio: Fortalecer los músculos del tren superior mejora la estabilidad en actividades diarias y reduce el riesgo de lesiones por movimientos repetitivos o malas posturas.
 - Movimientos Funcionales: Realizar ejercicios que simulen actividades cotidianas ayuda a mejorar la funcionalidad y la eficiencia en el trabajo diario de los docentes.
- Resistencia Muscular: Aumentar la resistencia muscular del tren superior permite a los docentes mantener una buena postura y evitar la fatiga durante largas jornadas de trabajo.

OBSERVACIONES

La vida de los docentes está marcada por la carga constante de materiales didácticos, la manipulación de dispositivos tecnológicos y la necesidad de mantener una postura adecuada durante largos periodos. La falta de fortalecimiento del tren superior puede llevar a lesiones por sobreuso, como tendinitis y problemas de espalda. La conciencia sobre la importancia del fortalecimiento muscular es crucial para evitar estas afecciones, por lo tanto, se propone por medio del entrenamiento funcional y la calistenia una de las tantas posibilidades que existen para mejorar y mejorar su cuerpo para evitar lesiones.

El fortalecimiento del tren superior ha permitido a los docentes realizar sus tareas diarias con mayor facilidad y menor riesgo de lesiones. Han notado una mejora en su postura al escribir en pizarras y al manipular equipos tecnológicos, lo cual ha reducido el dolor y la fatiga asociados con estas actividades. La propiocepción mejorada ha resultado en una mayor conciencia corporal y una mejor técnica en la realización de movimientos repetitivos.

A nivel administrativo, la implementación de programas de fortalecimiento muscular para los docentes representa una inversión en su salud y bienestar. Sin embargo, las restricciones de tiempo y recursos a menudo limitan la participación continua. A pesar de estos desafíos, la promoción de una cultura del cuidado corporal es fundamental para el desarrollo profesional sostenible y la prevención de lesiones.

La sesión de fortalecimiento del tren superior ha demostrado ser esencial para mejorar la calidad de vida y la funcionalidad diaria de los docentes. Aunque la participación ha sido esporádica, los beneficios observados sugieren que estos entrenamientos deben ser parte integral de las políticas de bienestar docente. La promoción continua y el apoyo administrativo son necesarios para mantener y ampliar los beneficios a más docentes en el futuro. Por último, es importante destacar la vinculación del profe Juan David, en las últimas sesiones de este entrenamiento.

DIARIO DE CAMPO XIV
FECHA 25/junio/2024 - 27/junio/2024
OBJETIVO SESION XIV
Integrar los conocimientos, técnicas y habilidades adquiridas en las sesiones anteriores para realizar movimientos funcionales complejos que simulen actividades cotidianas, mejorando la coordinación, la fuerza general y la eficiencia en el quehacer laboral de los docentes.
DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA
<p>Entrenamiento Fullbody</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Calentamiento cardiovascular con ejercicios aeróbicos (15 minutos) 2. Se hace reflexión sobre el trabajo para cada día de la sesión, donde el martes se trabajará tren inferior y core, en cambio, el jueves se realizará el entrenamiento del tren superior y el core. 3. Martes: Se muestra el circuito de ejercicios que trabajen el cuerpo de manera holística el tren inferior y core: Sentadilla salto, Mountain Climber, plancha, sentadilla sumo, zancada búlgara, patada para glúteo, Sentadilla isométrica, star jumps. 4. Ejercicios jueves: Burpees, press Arnold, remo con barra, push ups en diamante, fondos, plancha Up and Down, elevaciones con banda de resistencia, salto con soga. 5. Se desarrolla el ejercicio con 6 ciclos de 45 segundos de trabajo y 15 segundos de descanso. 6. Se finaliza la sesión con un estiramiento general del cuerpo.
INTERPRETACIÓN TEÓRICA
<p>La cuarta y última sesión de esta unidad se centra en la integración de todos los aspectos del entrenamiento funcional y la calistenia, vinculando ejercicios que involucran el tren superior, tren inferior y el core, a través de movimientos compuestos y complejos. El objetivo es consolidar los principios fundamentales del entrenamiento funcional, que incluye la propiocepción, la estabilidad, la fuerza y la movilidad, en un contexto que simule las demandas físicas diarias de los docentes.</p> <p style="text-align: center;">Principios del Entrenamiento Funcional:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Movimientos Multiarticulares y Complejos: La sesión incluye ejercicios que requieren la participación simultánea de múltiples grupos musculares, lo que mejora la coordinación y la sinergia entre diferentes partes del cuerpo. • Propiocepción y Control Motor: A través de movimientos que desafían el equilibrio y la estabilidad, se mejora la propiocepción, permitiendo un mayor control y precisión en las tareas diarias. <ul style="list-style-type: none"> • Economía de Movimiento: Se busca optimizar la eficiencia en los movimientos cotidianos, reduciendo el esfuerzo innecesario y minimizando el riesgo de lesiones. <p>Resistencia Integral: La integración de todo el cuerpo en los ejercicios mejora la resistencia global, permitiendo a los docentes enfrentar las demandas físicas de su trabajo con mayor energía y menos fatiga.</p>

OBSERVACIONES

La participación de los docentes en esta última sesión reflejó un aumento en su capacidad para realizar movimientos complejos de manera eficiente y coordinada. Aunque algunos profesores presentaron desafíos con la integración de movimientos compuestos, la mayoría mostró una notable mejora en la fuerza general, la coordinación y la propiocepción. Es evidente que, a lo largo de las unidades, los docentes han desarrollado una mayor conciencia corporal, lo que les ha permitido mejorar su técnica y minimizar el riesgo de lesiones.

La cultura del cuidado corporal, promovida a través de estas sesiones, ha comenzado a tener un impacto tangible en la vida diaria de los docentes. Se ha observado un mayor interés en mantener una postura adecuada y en realizar ejercicios de fortalecimiento fuera del entorno de entrenamiento. Sin embargo, el desafío social sigue siendo la falta de tiempo y recursos para mantener una práctica constante, un problema común en muchas instituciones educativas.

Para los docentes, el entrenamiento ha sido una herramienta valiosa para mejorar su rendimiento en el trabajo y su bienestar general. Han aprendido a manejar las exigencias físicas de su labor diaria con mayor eficiencia y seguridad. La mejora en la propiocepción les ha permitido corregir malas posturas y adoptar mejores técnicas de movimiento, lo que se traduce en una reducción de dolores y fatiga durante las largas jornadas laborales.

El éxito de estas sesiones resalta la importancia de integrar programas de bienestar físico en las políticas educativas. Aunque la participación no siempre ha sido constante, los beneficios observados sugieren que estos entrenamientos deben ser sostenidos y ampliados. Es crucial que las instituciones educativas reconozcan la necesidad de cuidar el cuerpo docente no solo como una cuestión de salud personal, sino también como un factor determinante en la calidad educativa.

ANEXO 3

ENTREVISTAS POSTERIORES

ENTREVISTA JOHN GELVEZ

1. ¿Cómo describirías tu propiocepción antes y después del entrenamiento?

R/ El cambio es evidente. Se evidencia mayor dominio corporal en las actividades cotidianas. Se evidencia crecimiento muscular y mejor resistencia ósea

2. ¿Cómo sientes la relación entre el control físico que has ganado y tu desempeño como docente en términos de interacción con los estudiantes y el ambiente de aprendizaje?

R/ Se observa mayor concentración en las actividades académicas con los estudiantes. Se reduce la fatiga o el cansancio mental. Ahora me siento cómodo participando en juegos y actividades físicas. He aprendido a disfrutar del movimiento, y eso se traduce en una mejor relación con mis alumnos

3. ¿Cómo ha afectado el entrenamiento tu percepción del cuerpo en términos de fuerza, flexibilidad y control muscular?

R/ Ha afectado de manera positiva y óptima. Percibo mayor control del cuerpo y mejora la autoestima. Ahora me doy cuenta de cómo me muevo en el aula, trato de mantener una postura más correcta cuando escribo en el tablero o cuando camino entre las filas de los estudiantes.

4. ¿De qué manera sientes que el entrenamiento ha influido en tu postura y en la forma en que te mueves en tu vida cotidiana y dentro del aula?

R/ Ha influido de manera positiva pues el entrenamiento funcional ha convertido la vida cotidiana más productiva.

5. ¿Has experimentado algún cambio emocional o mental que crees esté relacionado con el entrenamiento físico? Si es así, ¿cómo influye esto en tu trabajo como docente?

R/ Si. Mejorado la autoestima y el autoconcepto. Más seguro del aspecto físico.

6. Durante los talleres, ¿hubo algún momento en particular en el que te diste cuenta de una limitación física o un patrón de movimiento incorrecto que desconocías? ¿Cómo lo abordaste?

R/ Si, la postura de la espalda estaba incorrecta. El entrenamiento funcional me permitió corregir la postura de la espalda tanto al caminar como al sentarse.

7. ¿Qué reflexiones surgieron en ti a medida que avanzabas en el entrenamiento sobre tu cuerpo, tus movimientos y tu forma de habitar el espacio en el aula?

R/ Me permitió priorizar la importancia del fortalecimiento muscular, la necesidad del movimiento sistemático, y la influencia que este tiene en mi vida laboral. Mayor concentración en las actividades académicas con los estudiantes. Sin embargo, al principio, me costaba mucho mantenerme estable en ejercicios como la plancha o las sentadillas. Sentía que mis músculos no respondían bien, pero con el tiempo, aprendí a activar mejor el core y me sentía más firme.

8. ¿Hubo algún hallazgo personal relevante durante los talleres, ya sea sobre tu cuerpo, tu postura o tu capacidad física, que te haya sorprendido o generado un cambio en tu manera de percibirte?

R/ Existe una unidad intrínsecamente unida entre cuerpo, mente y espíritu. Por ellos debe existir un proceso de sincronización de estos tres aspectos del ser humano si se desea un ser humano distinto. Además, saber que mis colegas también enfrentan inseguridades me hizo sentir menos solo en mis luchas. Juntos, nos ayudamos a aceptarnos a nosotros mismos, tal como somos.

9. ¿De qué manera el entrenamiento te ha ayudado a integrar mejor la idea de autocuidado físico en tu rutina diaria?

R/ La integración del autocuidado físico y mi vida diaria es directo.

10. ¿Qué acciones o cambios has implementado en tu rutina diaria para mantener y continuar mejorando los avances corporales logrados durante el entrenamiento, y cómo has percibido estas prácticas en tu bienestar general?

R/ Comida saludable y entrenamiento veces al día.

ENTREVISTA WILLIAM

1. ¿Cómo describirías tu propiocepción antes y después del entrenamiento?

R/ Antes, no creo que fuera mala, pue siempre he intentado mantenerme en forma y pues hacer ejercicio, pero si podía ver ciertas cosas que ya eran difíciles para mí, obviamente después de las clases me he sentido como más activo, más joven de hecho.

2. ¿Cómo sientes la relación entre el control físico que has ganado y tu desempeño como docente en términos de interacción con los estudiantes y el ambiente de aprendizaje?

R/ De hecho es una de las cosas que más me han gustado, ya que en los segundos semestres debo trabajar más afuera de salones y tener más actividad, en años anteriores llegaba muy agotado a casa, pero ahora no tanto, de hecho, podría decir que me he sentido mucho más cómodo y por ende feliz.

3. ¿Cómo ha afectado el entrenamiento tu percepción del cuerpo en términos de fuerza, flexibilidad y control muscular?

R/ Mucho mejor, le noto mucho en las actividades externas que realizo, tengo más flexibilidad, soy un poco más rápido, con mejor reacción y me canso menos rápido. Antes, mis movimientos eran torpes y no tenía tanta flexibilidad en las piernas. Luego pude hacer los ejercicios con mayor precisión, y eso me ayudó a moverme mejor en el día a día.

4. ¿De qué manera sientes que el entrenamiento ha influido en tu postura y en la forma en que te mueves en tu vida cotidiana y dentro del aula?

R/ En términos generales mucho más activo y seguro de las acciones físicas que debo realizar.

5. ¿Has experimentado algún cambio emocional o mental que crees esté relacionado con el entrenamiento físico? Si es así, ¿cómo influye esto en tu trabajo como docente?

R/ Lo respondí en alguna de las preguntas anteriores, me he sentido más feliz, más activo, más joven por así decirlo, definitivamente sentirme así me ayuda mucho a la clase, sobre todo en la relación con los estudiantes, al estar feliz conmigo mismo, estoy más feliz con mis estudiantes y actividades en general.

6. Durante los talleres, ¿hubo algún momento en particular en el que te diste cuenta de una limitación física o un patrón de movimiento incorrecto que desconocías? ¿Cómo lo abordaste?

R/ Fue muy curioso, porque haga bicicleta casi todos los días, pero la parte más débil que encontré eran el tren inferior. En un primer momento me dejó muy triste eso, pero al mismo tiempo me ayudó a que se volviera un reto y poder superarlo, lo enfrentaba siendo más estricto con esa clase de ejercicio.

7. ¿Qué reflexiones surgieron en ti a medida que avanzabas en el entrenamiento sobre tu cuerpo, tus movimientos y tu forma de habitar el espacio en el aula?

R/ Reflexiones no lo sé, pero sí me di cuenta que estaba perdiendo cosas por la edad, aunque no me siento que este tan mal como otros, me gustaría estar mejor. Con respecto al aula, me siento mucho más cómodo y puedo moverme con mayor seguridad entre los alumnos en el espacio de salón. Solía pensar que, si no tenía un cuerpo atlético, mis estudiantes no me respetarían. Era una presión constante que me limitaba.

El entrenamiento me enseñó que mi cuerpo es capaz de muchas cosas, incluso si no se ve como el de un atleta profesional. Aprendí a reconocer y valorar lo que puedo hacer.

8. ¿Hubo algún hallazgo personal relevante durante los talleres, ya sea sobre tu cuerpo, tu postura o tu capacidad física, que te haya sorprendido o generado un cambio en tu manera de percibirte?

R/ La manera en que estas cosas enriquecen las amistades y las relaciones, ya que durante los talleres fortalecí mis relaciones con mis compañeros. También descubrí que puedo hacer cosas que no sabía o que no me atrevía a realizar, esto último me ha ayudado en la actividad del Surfskate, me lleno de valor y seguridad para hacer cosas que pensaba que no podía hacer.

9. ¿De qué manera el entrenamiento te ha ayudado a integrar mejor la idea de autocuidado físico en tu rutina diaria?

R/ Eso fue definitivo, si bien hacía ejercicio, no pensé que estos talleres me impulsaran a querer hacer más y buscar nuevas cosas para mantener mi cuerpo y espíritu activo.

10. ¿Qué acciones o cambios has implementado en tu rutina diaria para mantener y continuar mejorando los avances corporales logrados durante el entrenamiento, y cómo has percibido estas prácticas en tu bienestar general?

R/ Trato de ser más estricto con estiramientos, eso para mí era una pendejada, pero después de los talleres descubrí su importancia. También estoy más preparado de mis acciones corporales dentro de los salones de clases. Cosas que no sabía antes, ahora las pongo en práctica sin tener a Andrés enfrente de mí, es como que mi cuerpo y mi mente reconocen la importancia de esas acciones y ahora las realizo sin problemas y de hecho cuando no puedo hacer ejercicio me hacen mucha falta. He empezado a llevar lo aprendido en los talleres a mis rutinas diarias. Ahora busco oportunidades para moverme más, incluso en el aula.

ENTREVISTA KAROL

1. ¿Cómo describirías tu propiocepción antes y después del entrenamiento?

R/ Antes del entrenamiento, me sentía algo torpe al realizar los ejercicios. Después de varias semanas de entrenamiento, noto que me siento menos torpe y más consciente de mi cuerpo al ejecutar los movimientos.

2. ¿Cómo sientes la relación entre el control físico que has ganado y tu desempeño como docente en términos de interacción con los estudiantes y el ambiente de aprendizaje?

R/Siento que el mayor control físico y la energía que he ganado con el entrenamiento han mejorado mi presencia en el aula. Me siento más activa y capaz de mantener la

atención de los estudiantes, lo que contribuye a un ambiente de aprendizaje más dinámico.

3. ¿Cómo ha afectado el entrenamiento tu percepción del cuerpo en términos de fuerza, flexibilidad y control muscular?

R/El entrenamiento ha mejorado mi percepción corporal. Noto que los ejercicios se sienten más fuertes en las zonas trabajadas. Aunque aún experimento fatiga muscular en ocasiones, siento que mi cuerpo responde mejor a los ejercicios y estoy más consciente de cómo moverme correctamente.

4. / ¿De qué manera sientes que el entrenamiento ha influido en tu postura y en la forma en que te mueves en tu vida cotidiana y dentro del aula?

R/ He notado que soy más consciente de mi postura tanto en mi vida diaria como en el aula. El entrenamiento me ha hecho más consciente de cómo me muevo y me ha dado herramientas para corregir malos hábitos posturales.

5. ¿Has experimentado algún cambio emocional o mental que crees esté relacionado con el entrenamiento físico? Si es así, ¿cómo influye esto en tu trabajo como docente?

R/Sí, he experimentado cambios emocionales positivos. Me siento más motivada, especialmente al trabajar en equipo durante las sesiones. Esta motivación se traslada a mi trabajo como docente, permitiéndome estar más activa y comprometida con mis estudiantes. Trabajar en equipo durante las sesiones me mostró la importancia de la colaboración. Aprendí que no estoy sola en mis luchas y que mis colegas también enfrentan desafíos similares.

6. Durante los talleres, ¿hubo algún momento en particular en el que te diste cuenta de una limitación física o un patrón de movimiento incorrecto que desconocías? ¿Cómo lo abordaste?

R/ Durante las sesiones, el entrenador en ocasiones corregía mi forma de hacer ciertos ejercicios. Estas correcciones me hicieron darme cuenta de patrones de movimiento incorrectos que tenía sin saberlo. Abordé estas limitaciones practicando los movimientos correctos según las indicaciones del entrenador.

7. ¿Qué reflexiones surgieron en ti a medida que avanzabas en el entrenamiento sobre tu cuerpo, tus movimientos y tu forma de habitar el espacio en el aula?

R/ A medida que avanzaba en el entrenamiento, reflexioné sobre la importancia de cuidar integralmente mi cuerpo, no solo a través del ejercicio sino también con una buena alimentación. También me di cuenta de cómo el trabajo en equipo puede ser motivador y efectivo, lo cual podría aplicarse a mi forma de enseñar y crear un ambiente de aprendizaje colaborativo en el aula.

8. ¿Hubo algún hallazgo personal relevante durante los talleres, ya sea sobre tu cuerpo, tu postura o tu capacidad física, que te haya sorprendido o generado un cambio en tu manera de percibirte?

R/ Me sorprendió darme cuenta de cuánto más fuerte y capaz me sentía después de varias semanas de entrenamiento consistente. Este hallazgo cambió mi percepción de mí misma, haciéndome sentir más confiada no solo en el aspecto físico, sino también en otros aspectos de mi vida. Con el tiempo, me di cuenta de que lo que realmente importa es cómo me siento en mi cuerpo y no cómo se ve. Esta realización ha sido liberadora. Antes, pensaba que debía ser perfecta en mis movimientos. Ahora, acepto mis limitaciones y estoy más abierta a aprender. Esto ha cambiado no solo mi manera de verme, sino también cómo enseño a mis estudiantes a ser más amables consigo mismos. Al darme cuenta de que mi cuerpo es mi herramienta para enseñar, empecé a prestarle más atención. Ahora entiendo que cuidar de mí misma es cuidar de mi trabajo y de mis estudiantes

9. ¿De qué manera el entrenamiento te ha ayudado a integrar mejor la idea de autocuidado físico en tu rutina diaria?

R/ El entrenamiento me hizo reflexionar sobre la importancia del autocuidado integral. Me di cuenta de que el ejercicio es solo una parte de la ecuación y que también es crucial cuidar mi alimentación. El entrenamiento me hizo reflexionar sobre la conexión entre mi salud física y mi bienestar mental. Ahora soy más consciente de cómo mis hábitos alimenticios y mi actividad física afectan mi estado emocional. El entrenamiento me permitió liberarme de la presión de tener que lucir perfecta. Aprendí que mi cuerpo tiene valor por lo que puede hacer y no solo por cómo se ve.

10. ¿Qué acciones o cambios has implementado en tu rutina diaria para mantener y continuar mejorando los avances corporales logrados durante el entrenamiento, y cómo has percibido estas prácticas en tu bienestar general?

R/ He implementado una rutina muy corta de ejercicios en casa, tratando de mantener la consistencia que teníamos en las sesiones de entrenamiento. También he prestado más atención a mi alimentación, buscando opciones más saludables.

ANEXO 4

CONSENTIMIENTOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN Y USO DE IMAGEN

El presente proyecto tiene como objetivo analizar el impacto del entrenamiento funcional y la calistenia en el mejoramiento de la corporalidad docente, con el fin de evaluar los cambios en la postura, la propiocepción y la calidad de vida de los docentes participantes. Durante el desarrollo del proyecto se realizarán actividades de observación, entrevistas, grabaciones de audio y video, además de la captura de imágenes fotográficas y en video de los docentes durante las sesiones de entrenamiento.

Usted ha sido invitado(a) a participar de manera libre y voluntaria en este estudio, en el cual se recogerán datos acerca de su experiencia en el programa de entrenamiento. Su participación no está condicionada a ninguna obligación, y usted podrá retirarse del proyecto en cualquier momento sin que esto afecte su relación con la institución o con el investigador. En caso de desear retirarse, simplemente debe notificarlo por escrito.

Por lo tanto, con la firma de este documento, usted autoriza el uso de las grabaciones de video, audio y fotografías capturadas durante las sesiones de entrenamiento, entrevistas y actividades relacionadas con el proyecto. Estas imágenes y grabaciones podrán ser utilizadas en el documento final de la investigación, en presentaciones académicas, en publicaciones y otros espacios relacionados con la difusión de los resultados del estudio. Asimismo, usted consiente que su imagen, nombre y otros datos relacionados con su participación se utilicen exclusivamente con fines académicos y científicos.

Consentimiento:

He leído y comprendido los términos descritos en este documento, y mis dudas, si las hubiera, han sido aclaradas por el investigador. Al firmar este consentimiento, acepto participar voluntariamente en este estudio y autorizo el uso de mis datos personales e imagen en los términos anteriormente expuestos.

Nombre del Participante: William Fernando Montilla Niño

Firma del Participante: _____



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN Y USO DE IMAGEN

El presente proyecto tiene como objetivo analizar el impacto del entrenamiento funcional y la calistenia en el mejoramiento de la corporalidad docente, con el fin de evaluar los cambios en la postura, la propiocepción y la calidad de vida de los docentes participantes. Durante el desarrollo del proyecto se realizarán actividades de observación, entrevistas, grabaciones de audio y video, además de la captura de imágenes fotográficas y en video de los docentes durante las sesiones de entrenamiento.

Usted ha sido invitado(a) a participar de manera libre y voluntaria en este estudio, en el cual se recogerán datos acerca de su experiencia en el programa de entrenamiento. Su participación no está condicionada a ninguna obligación, y usted podrá retirarse del proyecto en cualquier momento sin que esto afecte su relación con la institución o con el investigador. En caso de desear retirarse, simplemente debe notificarlo por escrito.

Por lo tanto, con la firma de este documento, usted autoriza el uso de las grabaciones de video, audio y fotografías capturadas durante las sesiones de entrenamiento, entrevistas y actividades relacionadas con el proyecto. Estas imágenes y grabaciones podrán ser utilizadas en el documento final de la investigación, en presentaciones académicas, en publicaciones y otros espacios relacionados con la difusión de los resultados del estudio. Asimismo, usted consiente que su imagen, nombre y otros datos relacionados con su participación se utilicen exclusivamente con fines académicos y científicos.

Consentimiento:

He leído y comprendido los términos descritos en este documento, y mis dudas, si las hubiera, han sido aclaradas por el investigador. Al firmar este consentimiento, acepto participar voluntariamente en este estudio y autorizo el uso de mis datos personales e imagen en los términos anteriormente expuestos.

Nombre del Participante: John Jairo Gélvez

Firma del Participante: _____



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN INVESTIGACIÓN Y USO DE IMAGEN

El presente proyecto tiene como objetivo analizar el impacto del entrenamiento funcional y la calistenia en el mejoramiento de la corporalidad docente, con el fin de evaluar los cambios en la postura, la propiocepción y la calidad de vida de los docentes participantes. Durante el desarrollo del proyecto se realizarán actividades de observación, entrevistas, grabaciones de audio y video, además de la captura de imágenes fotográficas y en video de los docentes durante las sesiones de entrenamiento.

Usted ha sido invitado(a) a participar de manera libre y voluntaria en este estudio, en el cual se recogerán datos acerca de su experiencia en el programa de entrenamiento. Su participación no está condicionada a ninguna obligación, y usted podrá retirarse del proyecto en cualquier momento sin que esto afecte su relación con la institución o con el investigador. En caso de desear retirarse, simplemente debe notificarlo por escrito.

Por lo tanto, con la firma de este documento, usted autoriza el uso de las grabaciones de video, audio y fotografías capturadas durante las sesiones de entrenamiento, entrevistas y actividades relacionadas con el proyecto. Estas imágenes y grabaciones podrán ser utilizadas en el documento final de la investigación, en presentaciones académicas, en publicaciones y otros espacios relacionados con la difusión de los resultados del estudio. Asimismo, usted consiente que su imagen, nombre y otros datos relacionados con su participación se utilicen exclusivamente con fines académicos y científicos.

Consentimiento:

He leído y comprendido los términos descritos en este documento, y mis dudas, si las hubiera, han sido aclaradas por el investigador. Al firmar este consentimiento, acepto participar voluntariamente en este estudio y autorizo el uso de mis datos personales e imagen en los términos anteriormente expuestos.

Nombre del Participante: Karol Liseth Ospina Saldaña

Firma del Participante: 