

## PRÁCTICAS MOTRICES INTROYECTIVAS: UNA VÍA PRÁCTICA PARA EL DESARROLLO DE COMPETENCIAS SOCIO-PERSONALES

### INTROJECTIVE MOTOR PRACTICES: A PRACTICAL WAY TO DEVELOP SOCIO- PERSONAL SKILLS.

Glòria Rovira Bahillo  
EUSES-Garbí (Centro adscrito a la Universidad de Girona)  
Grupo de Estudios Praxiológicos INEFC (Centro adscrito a la Universidad de Lleida)  
gloria.rovira@cadscrits.edu

Fecha de recepción: 09 de Marzo de 2010.  
Fecha de aceptación: 20 de Mayo de 2010.

#### Resumen

En este artículo analizamos la pertinencia de incluir las prácticas motrices introyectivas en la formación universitaria de los maestros de Infantil y Primaria así como para los profesionales en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Una investigación con un grupo de estudiantes de Magisterio de Educación Infantil ha permitido mostrar el impacto emocional, afectivo y motor originado en la práctica de situaciones motrices introyectivas. De ahí que se considere prioritario incluir una educación motriz consciente y sensitiva en la formación inicial de los maestros, una educación que contribuya a la adquisición de competencias sociales y personales como el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la empatía con los demás, que oriente y estimule a los estudiantes, futuros maestros, a emprender un proceso constante de mejora personal y profesional.

**Palabras clave:** situaciones motrices introyectivas, competencias socio-personales.

#### Abstract

This article we analyse the relevance of including introjective motor situations in university education of Childhood and Primary teachers and for professionals in the field of Physical Activity and Sport.

A research with a group of student teachers of Early Childhood Education has allowed to show the emotional, affective and motor originated in introjective motor situations. Hence the education to be targeted include motor and sensory awareness in the initial training of teachers, an education that contributes to the acquisition of personal and social skills and self-awareness, emotional self-regulation, empathy with others, to guide and encourage students, future teachers, to undertake a constant process of personal and professional improvement.

**Key words:** introjective motor situations, social and personal skill.

#### Introducción

Los estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte sienten vocación y pasión por el mundo de las prácticas motrices, deportes, juegos o cualquier otra manifestación motriz, pero a pesar de esto, nuestros alumnos y alumnas viven con una especie de "desconexión sensitiva", "desconectados de sí mismos", como diríamos en la jerga; expertos con el balón pero con la musculatura posterior acortada hasta el extremo que les resulta tan doloroso como difícil permanecer de pie alineados en actitud contemplativa, necesitando moverse constantemente, inquietos; o excelentes gimnastas, acróbatas, pero atenazados por lesiones vertebrales, surcados de pies a cabeza por múltiples dolores y lesiones más propios de una persona enferma que de jóvenes estudiantes de Educación Física.

Ante este panorama, debemos cuestionarnos qué estamos haciendo mal ¿cuál es la educación física que se enseña en las escuelas e institutos? ¿Qué formación reciben los estudiantes en la universidad? Y en la estrenada convergencia europea ¿hacia dónde pretendemos ir, qué función social le otorgamos a la Educación Física?

El propósito de este artículo es poner en valor el papel del conocimiento de uno mismo, el autoconocimiento sensitivo, en la formación universitaria y mostrar que no se trata de una pretensión disparatada, sino muy pertinente y cabal, y por supuesto coherente con una educación competente para los futuros graduados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, tanto así como para los Maestros de Educación Primaria e Infantil.

### Marco teórico

Cuando hablamos del autoconocimiento sensitivo nos referimos a la capacidad para tomar consciencia de nuestras sensaciones, prestamos atención, poder discriminar el estado de cualquier parte u órgano del cuerpo, hacemos cargo de nuestra existencia, no imaginarnos o pensar en el cuerpo y las sensaciones, sino experimentarlas, vivirlas.

Pero en esta sociedad sumamente racionalizada, en la que impera la incultura física, estamos más preocupados por nuestra apariencia externa, instalados en el mundo de los pensamientos y las pasiones; no prestamos atención a las sensaciones, vivimos con una especie de discapacidad sensitiva, en un *estado* de sonambulismo, con el “piloto automático”, programados, inconscientes, desatendemos la propia respiración o abandonamos nuestra postura, mientras se va gestando poco a poco un profundo malestar y crispación, hasta sentirnos bloqueados, estresados o ni tan solo saber cómo nos sentimos.

A veces, incluso necesitamos experimentar un dolor profundo o sufrir una grave lesión para darnos cuenta de este estado, por lo que esta nefasta actitud solo puede conducirnos a un vivir “bajo mínimos” (Csikszentmihalyi, 2000), desequilibrados, atrofiados, comprometidos nuestro bienestar y calidad de vida.

Aunque también podemos darnos cuenta de este hecho, estimular y activar nuestra sensibilidad, tomar conciencia de nuestra existencia sensitiva y aprender a autorregularnos en busca del equilibrio psicósomático tantas veces deteriorado; podemos aprender a respirar conscientemente y saborear el bienestar que esto nos aporta o a estirarnos con lentitud y fruición eliminando rigideces y tensiones, por supuesto, gracias a la acción motriz consciente, es decir, a través de la práctica regular de *situaciones motrices introyectivas*.

Bajo la denominación de prácticas motrices introyectivas nos encontramos prácticas como el *Yoga*, el *Tai-Chi*, el *Qi-Gong*, la *Eutonía*, la *Antigimnasia* o el *Stretching Global Activo*, métodos, disciplinas o técnicas corporales con una lógica interna cuyo rasgo común es la puesta en marcha de la motricidad consciente, la búsqueda del autoconocimiento, el control corporal y el equilibrio psicósomático (Lagardera y Lavega, 2003).

Este término acuñado por Lagardera nos permite identificar y referimos a un grupo de prácticas motrices con una lógica interna particular, al conjunto de prácticas motrices de autoconocimiento como parte indispensable del legado de la educación física, sea cual sea el nivel educativo.

Tal es el caso de la experiencia pionera por él desarrollada en el Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña en Lleida, un proyecto educativo en el que propone la asignatura de prácticas motrices introyectivas, realizando el seguimiento y optimización de las conductas motrices introyectivas de los estudiantes, toda una pedagogía de las conductas motrices (Lagardera, 2000; Lagardera y Lavega, 2005; Parlebas, 2001) aplicada durante más de diez años. Aunque tenemos que lamentar su reciente desaparición en los estudios de grado, no sin sentir cierto desánimo y desconfianza hacia las pretensiones de la convergencia europea ¿A caso aprender a respirar o sentir la propia postura, aprender a convertir los pies, las manos, la espalda o a todo el cuerpo en la primera y mejor escuela de la vida (Lagardera, 2007:45) no es crucial para la Educación Física del siglo XXI?

Sin duda se nos hace difícil imaginar un educador físico incapaz de estimular en sus alumnos un proceso de mejora sensitiva, incapaz de cuidar de sí, de hacerse cargo de su vida, y este es el riesgo de marginar la introyección motriz en la formación universitaria. Por lo que insistimos en el interés de una educación física donde la introyección motriz se

entienda como un proceso vital de suma importancia en el desarrollo humano, donde las conductas motrices introyectivas se consideren competencias básicas para la formación.

En este sentido la experiencia pedagógica llevada a cabo con un grupo de estudiantes de primero de Magisterio de Educación Infantil muestra el alcance que la práctica de situaciones motrices introyectivas ha tenido para ellos.

Esta propuesta parte de la consideración que la práctica de situaciones motrices introyectivas suscita en los participantes conductas motrices consideradas a priori competencias socio-personales (Bisquerra, 2008; Bisquerra y Pérez, 2007) fundamentales en la formación del docente, tales como:

El **autoconocimiento**: como la capacidad para tomar conciencia de sí, sabiendo discriminar mediante la atención la vida de cualquier órgano o parte del propio cuerpo, ahondando en el conocimiento de uno mismo, en la conciencia sensitiva.

La **autorregulación**: como la capacidad para reconocer en uno mismo las respuestas de alarma ante los conflictos o las situaciones críticas propias del desempeño de la labor docente y actuando en consecuencia, eliminando o mitigando los estados de tensión, estrés, ansiedad o dolor en pos del bienestar y equilibrio psicósomático.

Y, la **empatía**: como la capacidad para relacionarse con los demás actuando con la sensibilidad, amor y respeto requeridos en la profesión docente, en la necesaria connivencia afectiva entre maestro y alumno, y por supuesto, entre iguales.

Competencias especialmente trascendentes en el maestro de educación infantil por su implicación afectiva en la comunicación sensomotriz que establece con sus alumnos, más allá de la palabra, en su actitud, en el diálogo tónico. De ahí que necesite ahondar previamente en su propia sensibilidad y percepción, para favorecer la comunicación, para desarrollar la capacidad de “escucha” tan necesaria para lograr sentir empatía con los niños y niñas; los maestros representan un modelo, a través de sus acciones muestran formas de actuar, por lo que será prioritario que tomen conciencia de sí, de sus actos, de sus estados de ánimo, dado el efecto que ejerce su presencia y la función ejemplarizante de sus acciones.

Además, las exigencias de la docencia en la etapa de la educación infantil, hace que los docentes sean proclives a acumular tensiones, estrés, lo que conduce en numerosos casos a padecer una depresión nerviosa, siendo frecuentes las bajas laborales por este hecho (Asensio, Carrasco, Núñez y Larrosa, 2006; Zabalza, 2004), de modo que el docente requiere de una competencia de autorregulación que le capacite par darse cuenta de las respuestas de alarma y la capacidad para lograr mitigar, cuando no, eliminar las consecuencias negativas que acarrea para su vitalidad y bienestar.

### Metodología

En este contexto educativo, se ha planteado una investigación cuyo objeto de estudio ha sido *conocer las vivencias de los estudiantes suscitadas en la práctica de las situaciones motrices introyectivas programadas* conocer las vivencias es un acercamiento al alumno, a sus emociones, sentimientos, afectos y pensamientos que emergen al poner en marcha un determinado tipo de acciones motrices, en este caso acciones motrices introyectivas.

Para ello se ha utilizado el diario de prácticas de los estudiantes como instrumento de recogida de datos. Consiste en un instrumento tan sencillo como efectivo, en el que plasman su singularidad los estudiantes, en un proceso de escritura íntimo y personal, donde sus relatos evocan las vivencias suscitadas en la experiencia práctica; un instrumento congruente y valioso para esta investigación, con el que se han obtenido datos muy significativos respecto al itinerario pedagógico vivido por los estudiantes a lo largo de las seis sesiones programadas en esta experiencia educativa.

Plantearse el estudio de las vivencias, de la subjetividad, trata de comprender qué ocurre en la parte oculta de la conducta motriz (Parlebas, 2005). Lo que implica un enfoque fenomenológico (Martínez, 1989), interpretativo o hermenéutico (Lagardera, 2002).

Al tratarse de una fenomenología de las impresiones suscitadas por la práctica de situaciones motrices, ha resultado absolutamente pertinente el modelo teórico de la praxiología motriz de Pierre Parlebas. Este proceder metodológico parte del análisis estructural de las prácticas motrices introyectivas programadas, puesto que son estos escenarios prácticos los que hacen emerger entre los estudiantes conductas motrices muy diversas; las vivencias de los estudiantes remiten a la impronta de una experiencia motriz, al significado que para cada uno de ellos tiene la práctica de los ejercicios didácticos programados, lo que implica que se puede vincular directamente la percepción subjetiva del participante con los rasgos de la lógica interna de la situación motriz practicada.

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

Al categorizar y codificar de este modo los discursos ha sido posible describir de forma inductiva una serie de unidades de análisis que identifican las vivencias acerca de los logros y las dificultades que emergen en la práctica, permitiendo su posterior interpretación en el contexto educativo en el que tienen sentido, a tenor de las competencias y objetivos didácticos pretendidos.

### Interpretación

El análisis e interpretación de las vivencias ha permitido conocer el itinerario pedagógico seguido por los estudiantes, identificando las principales dificultades con las que se encuentran así como los indicadores de mejora y bienestar, lo que aporta una valiosa información en el momento de proponer la iniciación a las prácticas motrices introyectivas.

La primera fase permite describir los bloqueos, trabas o dificultades de distinta índole que asaltan a los estudiantes al iniciarse en las prácticas motrices introyectivas, tanto en las situaciones psicomotrices como en las sociomotrices.

Al tratarse de un grupo de participantes con poca o ninguna experiencia en este tipo de situaciones motrices, conocer y comprender cuáles son las principales dificultades y su diferente etiología proporciona una información válida para guiar la iniciación, la enseñanza y aprendizaje de la introyección motriz.

El principal obstáculo con el que se encuentran los participantes al iniciarse en las prácticas motrices introyectivas es la dificultad para prestarse atención. En estas prácticas motrices se propone una forma de sentirse poco habitual en lo cotidiano, y menos aún en el contexto académico universitario. Por lo que al inicio emergen entre los estudiantes sentimientos de vergüenza, timidez o pudor ante la extrañeza de los ejercicios didácticos realizados.

Surge entre ellos la necesidad de observar a los demás, al mismo tiempo que experimentan el sentimiento de sentirse observados, lo que dificulta la práctica motriz consciente. Especialmente en aquellos ejercicios que se realizan de pie y con los estudiantes distribuidos en círculo o libremente por la sala: *En estos ejercicios, en un principio nos hemos reído toda la clase, me imagino por la simple vergüenza que sentíamos haciéndolos, al ser algo nuevo y no muy común (Concha).*

Cuando no es así, la propia agitación derivada de la actividad frenética de la mente obstaculiza la atención sensible. Los testimonios de los estudiantes dejan al descubierto la cantidad de preocupaciones, tensiones, apegos y arquetipos mentales que emergen al ejercitarse. Se hace patente su agitación interna cuando sienten el torbellino de pensamientos, uno tras otro, creando imágenes mentales de forma incesante: *Cuando respirábamos de las distintas formas, me ha dado pie a pensar que tengo que hacer muchos trabajos y estudiar mucho por ello me he sentido agobiada (Brígida).*

De manera que se requiere una práctica motriz consciente y cotidiana para aprender a relativizar los pensamientos errantes, cuando no, aprender a dejarlos pasar sin aferrarse a ellos, tan solo observar como aparecen y desaparecen, lo que supone un logro de gran valor pedagógico, tanto para una formación como maestros y como personas.



En la cooperación motriz introyectiva emergen también algunas dificultades particulares, haciéndose patente la inseguridad en las propias acciones motrices, la aprensión y vergüenza a ser tocado o el rechazo a tocar a los demás, fruto de los temores, la vergüenza o los prejuicios en relación a la interacción motriz establecida con el otro: *La otra actividad, la de notar nuestra respiración con el compañero, en este caso compañera, me dio muchísima vergüenza aunque fuese mi amiga porque esta actividad requería mucho contacto, mucha sensibilidad, mucha atención...* (Lidia). Se trata de una interacción motriz de fuertes implicaciones emocionales, y por tanto exige superar prejuicios y resistencias, llenarse de confianza y respeto mutuos. Interacción motriz ante la que llegan a desatarse algunas reacciones emocionales adversas, rechazo al contacto corporal, vergüenza, nerviosismo, reacciones que informan sobre la necesidad de plantearse como objetivo didáctico prioritario que los estudiantes sean capaces de sentir a los demás a través del contacto y la mirada.

Los testimonios también dejan al descubierto que los estudiantes viven atezados por el dolor, de los pies a la cabeza, evidenciando achaques más propios de una persona enferma que de un joven estudiante de magisterio: *En la posición equilibrada, las rodillas me dolían mucho hasta los talones de los pies. Me ha costado mucho encontrar el equilibrio. Ha sido una lucha constante entre mis rodillas y mi mente. Ha sido una sensación desagradable* (Mireia). Éstos muestran las nefastas consecuencias a las que conduce la desconexión sensitiva aprendida en esta sociedad, una incultura física a la que aún no ha dado respuesta la escuela actual.

De sus relatos se desprende la necesidad de llevar a cabo una práctica motriz consciente y constante, de la pertinencia de una educación que estimule la atención sensible, que eduque en la responsabilidad para autorregularse. Por tanto, de la conveniencia de programar situaciones motrices introyectivas en la formación inicial del docente.

Al lograr superar o relativizar las dificultades iniciales se entra en otra etapa, en otra fase que informa sobre la consecución de objetivos en relación al aprendizaje de la introyección motriz, de hacer posible la emergencia de esa competencia hasta ahora oculta en sus vidas. Etapa que podemos llamar de iniciación a la autorregulación.

Este momento corresponde al descubrimiento de aspectos en los que antes no se reparaba. Se avivan las sensaciones, se intensifica la sensibilidad perceptiva, se toma consciencia de la propia capacidad de autorregulación, se es consciente de los recursos personales de los que se dispone para aprender a dirigir la atención hacia sí mismo. Porque al aprender a disciplinar la atención y educar la sensibilidad motriz es posible distinguir los matices en la propia corporalidad, sintiendo como uno se va abriendo y descubriendo la sensibilidad albergada en cada pliegue o rincón de sí mismo.

La educación de los sentidos permite hacerse cargo de uno mismo, es decir, a través de las prácticas motrices introyectivas uno aprende a prestar atención a su respiración, al estado de tensión o relajación de la musculatura, a la postura adoptada o a la alineación de la columna vertebral, en definitiva al propio equilibrio psicósomático: *He notado que mi respiración no es correcta, me cuesta respirar, es como si tuviera un tapón que no me deja inspirar del todo bien; pero poco a poco lo he ido corrigiendo, solo era cuestión de concentrarme en la respiración* (Sara). Al agudizarse la sensibilidad muchos aspectos que antes pasaban desapercibidos se presentan ahora de manera clara y consciente.

Por ello, este momento del aprendizaje se entiende como el *darse cuenta*, y se trata del primer paso para hacer consciente lo que hasta entonces permanecía oculto, inconsciente, para poder tomar consciencia de determinados automatismos comportamentales, apegos o arquetipos mentales que les conducen a experimentar dolor o malestar, como la respiración entrecortada, las desviaciones de la columna vertebral o el desasosiego ante la mirada del otro y lo más importante, comprueban en su propia piel que son capaces de activar y desarrollar la capacidad para regular estos estados. Es decir, empiezan a caer en cuenta de cómo pueden mitigar, cuando no, disolver sus dolencias, lo que se considera un resultado excelente para los estudiantes que se inician en este tipo de prácticas motrices.

Esto anuncia la consecución de un objetivo prioritario, que a tenor de sus vivencias, han superado con creces. Sus relatos son muy explícitos respecto a constatar un antes y un después de las prácticas motrices introyectivas. Comprueban que al activar la respiración diafragmática las tensiones se disuelven, que un masaje les permite

desprenderse de las preocupaciones o que sentarse con la espalda alineada desde el sacro hasta el occipital es una experiencia de equilibrio y bienestar.

Los relatos de los estudiantes también han sido abundantes y concluyentes acerca de las virtudes de la cooperación motriz introyectiva, corroborando las facilidades que el otro aporta para centrar la atención sensible, disfrutar de los ejercicios realizados, ayudando a disolver las tensiones y acercarse al estado de ensimismamiento: *Finalmente, hemos realizado una percusión sobre las cadenas musculares posteriores. La compañera que me la realizaba ha hecho posible el que sintiese toda mi masa muscular de esta zona y con ello acabar sintiendo un gran bienestar (Alicia)*. La cooperación motriz es, entonces, un recurso pedagógico muy valioso para optimizar las conductas motrices introyectivas de los participantes que se inician.

En este sentido, los objetos utilizados, también han facilitado la autoatención. Su estímulo contribuye a aumentar las sensaciones experimentadas, permite focalizar la atención hacia determinadas zonas corporales que de otra manera pasan inadvertidas o es más difícil sentir las. También el uso de material facilita el equilibrio y bienestar, tal es el caso del uso de un cojín imprescindible para sentarse en equilibrio con la espalda alineada: *En la segunda parte con apoyo no me ha resultado difícil encontrar la postura, sentía en todo momento los dos isquiones apoyados y me ha dado mucha tranquilidad cuando he cerrado los ojos (Sandra)*.

Las vivencias de los alumnos muestran los efectos positivos que las prácticas motrices introyectivas han reportado en su estado de bienestar, haciendo gala de una incipiente capacidad de autorregulación muy importante para que pueda darse un proceso de mejora u optimización de sus conductas motrices introyectivas. Por lo que detectar esta fase en la enseñanza y aprendizaje de la introyección motriz supone un logro notable que hace posible seguir ahondando en la exploración introyectiva.

La última etapa: la de conciencia sensitiva, de igual modo que la anterior, corresponde a un logro muy valioso en el proceso de enseñanza y aprendizaje de la introyección motriz.

Cuando se identifica esta tercera etapa se alude a que el participante ha logrado deleitarse con la observación atenta de sí, ha logrado ensimismarse en la realización de los ejercicios propuestos. Indica que los estudiantes han sido capaces de discriminar mediante la atención las sensaciones recibidas, deleitarse con fruición, ajustarse a la lentitud requerida. En este instante se experimenta una vivencia integradora, donde pensamiento, acción y emoción convergen.

Esto es así cuando mente y cuerpo no actúan disociados, cuando el sujeto está implicado totalmente en las acciones motrices que realiza, entregado con plena consciencia en lo que ocurre en el momento presente, ensimismado. El participante enfocado de este modo se sumerge de lleno en la práctica motriz, se fusiona en la propia experiencia, está presente en cada respiración, en el palpar del corazón, la piel, los pies: *Estás ahí y tan sólo ahí, no piensas en nada más, ni escuchas nada más, tan sólo a tu interior y a tu respiración (Martina)*. En esto consiste estar presente, en ser y estar en cada rincón de uno mismo.

Sumergirse de lleno en la práctica motriz implica permanecer absorto en el presente, el aquí y ahora de la experiencia, en este instante el tiempo se relativiza, uno se entrega sin reservas a la acción motriz consciente. En el ensimismamiento se vive una especie de atemporalidad, un minuto puede llegar a ser una eternidad gozosa o dos horas un breve instante de satisfacción.

En el ensimismamiento el participante es capaz de sentir empatía, porque la introyección motriz le permite permanecer abierto hacia fuera y hacia adentro, en este instante se establece una cooperación gozosa con el otro, el sentimiento de un bienestar compartido: *Y para finalizar, la perla, algo que a mí me parece muy importante entre la gente de nuestro entorno, los abrazos, me encantan, me aportan tantas cosas y soy capaz de decir tanto con un abrazo, que me he quedado al final de la sesión con muy buen sabor de boca (Zoe)*. En este estado uno se acerca al otro despojando de prejuicios, permanece tan solo atento a la experiencia vivida, compenetración factible desde el aquí y ahora, transmitiendo al compañero la placidez de su contacto, y a la vez sentir con complacencia el contacto del otro, pura empatía sensitiva.

En efecto, esta es la principal finalidad en las prácticas motrices introyectivas, pero también la más difícil de conseguir y por tanto requiere de mucha práctica consciente y constante. Sin embargo, a lo largo de la propuesta pedagógica presentada los estudiantes viven verdaderos instantes de conexión, momentos puntuales, cada uno en un ejercicio didáctico concreto, pero en el momento que así se experimenta uno se hace consciente del potencial sensitivo que atesora, descubre entonces la capacidad para fluir, para vivir una experiencia óptima con algo tan básico como la propia vida:

“Cuando se descubre que el gozo de vivir es un tesoro que guarda cada persona en su interior y que se puede aprender a usar este maravilloso poder, la dimensión de la experiencia trasciende más allá de su ubicación como saber físico para convertirse en un tipo de sabiduría existencial que entronca con saberes milenarios en la historia de la especie humana” (Lagardera, 2007:299).

## Conclusión

A pesar de la brevedad de la experiencia pedagógica aquí narrada, podemos dar cuenta del alcance de las prácticas motrices introyectivas en la formación de los docentes, en este caso del Maestro de Educación Infantil, pero también para el Maestro de Primaria y por supuesto, para el profesional en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

De manera, que si en la formación universitaria se desea desarrollar determinadas capacidades, habilidades, conocimientos y actitudes, es decir, competencias profesionales, hace falta atender a la dimensión motriz de estas competencias; una competencia es en definitiva un modo de obrar, lo que implica a la unidad de la persona que actúa, siente, piensa y se emociona, se trata de un conocimiento procedimental que requiere la implicación activa de la persona en su aprendizaje.

Por tanto, es absolutamente pertinente hablar de competencias motrices en la formación universitaria, más allá del acopio de conocimientos teóricos o declarativos, los conocimientos procedimentales son una parte vital en la formación docente.

Consideramos pues, que las prácticas motrices introyectivas, las prácticas motrices de autoconocimiento, son una pieza fundamental en el legado de la educación física, lo que justifica su inclusión en los programas educativos, porque más allá del uso abusivo de la razón, los procesos vivenciales, prácticos, motrices constituyen una valiosa vía de enseñanza y de aprendizaje. Sin duda, un auténtico capital social (Lagardera, 2009) para la Educación Física del siglo XXI.

## Referencias

- Asensio, J. M., García, J., Núñez y Larrosa, J. (Coord.). (2006). *La vida emocional. Las emociones y la formación de la identidad humana*. Barcelona: Ariel.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI. Revista de Educación*, 10, 61-82.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir (Flow). Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós.
- Lagardera, F. (2002). Investigación cualitativa en el ámbito de la praxiología motriz. *Actas VII Seminario Internacional de Praxiología Motriz*. INEFC, Lleida. Recuperado el 27 de mayo de 2006, de [http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/Praxio\\_Lleida\\_metodo\\_51.pdf](http://www.praxiologiamotriz.inefc.es/PDF/Praxio_Lleida_metodo_51.pdf)
- Lagardera, F. (2007). *Ejercicio físico y bienestar: las prácticas motrices introyectivas en el INEFC de la Universitat de Lleida*. Lleida: Universitat de Lleida.

Lagardera, F. (2009). Ejercicio físico sostenible: una vía de conocimiento práctico para el bienestar y la felicidad. *Citius, Altius, Fortius. Humanismo, Sociedad y Deporte: Investigaciones y ensayos*, 2(2), 71-99

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

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

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

Parlebas, P. (2005). Education corporelle et education nouvelle. *Congrès des Ceméa-Amiens*. Recuperado el 12 de enero de 2006, de [http://tmtdm.free.fr/media/textes/Education-corporelle-et-education-nouvelle\\_Pierre-Parlebas.pdf](http://tmtdm.free.fr/media/textes/Education-corporelle-et-education-nouvelle_Pierre-Parlebas.pdf)

Zabalza, A. (2004). *Diarios de clase*. Madrid: Narcea.