

ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

**Estrés como experiencia corporal y afrontamiento como práctica estratégica en la
Educación Física**

Autora: Diana Lorena Ruiz Acevedo

Tutor: Miguel Ángel Alomía Riascos

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Diciembre 2020

Dedicatoria

A mi mamá Deisy Acevedo V. y a mi pareja William Lozada, quienes estuvieron presentes durante mi proceso de formación como profesional de la educación física, ya que fueron de gran apoyo emocional, económico, psicológico, pues sus palabras, consejos, sacrificios y optimismos impulsaron a no desfallecer, a confiar y nunca dejar algo empezado y así culminar con éxito lo que uno se propone.

Agradecimientos

A la Facultad De Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional por brindarme la oportunidad de consolidar mis ideales

Al equipo de maestros, compañeros, equipo de fútbol femenino, familiares y amigos por enriquecer mi formación como una totalidad.

A los tutores Consuelo González y Miguel Ángel Alomía por su dedicación, compromiso, profesionalismo, carisma; no solo por sus aportes en la construcción de este proyecto curricular, sino también por incidir con cada una de sus enseñanzas en mi construcción como Profesional y como Ser Humano.

Tabla de contenido

Dedicatoria	2
Agradecimientos.....	3
Tabla de contenido	4
Lista de tablas.....	6
Lista de figuras	7
Lista de siglas	8
Introducción	9
Contextualización.....	11
Comprendiendo el estrés	13
Referentes de la problemática	25
Trabajos acerca del estrés.....	32
Análisis Sociopolítico	35
Perspectiva Educativa	39
El ser humano y su relación con el entorno	40
La educación física desde la experiencia corporal	44
Otorgándole significado a las experiencias.....	50
Diseño e Implementación.....	54
Evaluación.....	60
Micro- Diseño	61
Ejecución Piloto	64
Formato diagnóstico (Estrés Académico y Afrontamiento).....	70
Planeación de clase.....	71

Análisis de la experiencia.....	80
Conclusiones	83
Recomendaciones.....	83
Referencia.....	84
Apéndices	91

Lista de tablas

Tabla 1. Lesiones por estrés en diferentes órganos	16
Tabla 2. Consecuencias generales del estrés.	18
Tabla 3. Factores de estrés	19
Tabla 4- El estrés ambiental. El modelo de Lazarus y sus colaboradores.	22
Tabla 5. Situaciones académicas como posibles generadoras de Estrés en estudiantes.	26
Tabla 6. Factores de riesgo psicosocial: características estresantes del trabajo	30
Tabla 7 Matriz de relaciones humanístico-disciplinar	48
Tabla 8 Teorías curriculares actuales	51
Tabla 9. Guía para la construcción del macro-diseño	54
Tabla 10. Formato de macro-diseño.....	59
Tabla 11 Formato de planeación de clases	62
Tabla 12. Sesión N° 1.....	71
Tabla 13 Sesión N° 2.....	72
Tabla 14 Sesión N° 3.....	73
Tabla 15 Sesión N° 4.....	74
Tabla 16 Sesión N° 5.....	75
Tabla 17 Sesión N° 6.....	76
Tabla 18 Sesión N° 7.....	77
Tabla 19 Sesión N° 8.....	78

Lista de figuras

Figura 1. Ansiedad por las tareas escolares.....	28
Figura 2. Modelo ecológico de Bronfenbrenner.	41
Figura 3 Grafica cultural	68
Figura 4: Grafica de convivencia	68
Figura 5. Grafica distribución semestre en curso 2020-2.....	69
Figura 6. Grafica de otros espacios deportivos de los estudiantes	69

Lista de siglas

ASCUN	Asociación Colombiana de Universidades
CESU	Consejo Nacional de Educación Superior
EF	Educación Física
IES	Instituciones de Educación Superior
LEF	Licenciatura en Educación Física
MEN	Ministerio de Educación Nacional
OIT	Organización Internacional de Trabajo
PCP	Proyecto Curricular Particular
PDI	Plan de Desarrollo Institucional
UPN	Universidad Pedagógica Nacional

Introducción

En la actualidad subsiste y se expande en todos los entornos, sin importar variables como la edad o género una problemática denominada estrés la cual ha llegado al punto de dimensionarse en ámbitos académicos, pudiéndose distinguir afectaciones desde la parte fisiológica, psicológica, cognitiva afectando también lo social. Afectaciones que debido al confinamiento por COVID-19 y según los estudios de la Fundación Carlos Slim, los niveles de estrés en los jóvenes estudiantes son alarmantes, aumentando el riesgo de sufrir insomnio, presión arterial elevada y tener la disminución del sistema inmunitario; de igual forma el estudio realizado por la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) revela el impacto con la autoestima, la relación con los demás y su rendimiento académico.

Por ello en el marco de la construcción del Proyecto Curricular Particular se realizó una serie de diagnósticos, aplicada a los estudiantes universitarios que representan las selecciones femenina y masculina de fútbol de la Universidad Pedagógica Nacional, en donde se tuvo importantes resultados: caracterizar el grupo para evidenciar sus apreciaciones y conocimientos referentes al estrés y afrontamiento, y el resaltar las necesidades sobre las cuales se encaminaría el proyecto.

La propuesta como educadora física consiste en utilizar la experiencia corporal como estrategia para impulsar los procesos educativos significativos, que orienten a los sujetos hacia un reconocimiento de si mismo, del otro y del contexto en el que se encuentre, donde evalúen y desde allí piensen, sientan y actúen de tal forma en que las adversidades sin importar su origen no desequilibren o desborden las estrategias de afrontamiento y estas sean superadas de formas adecuadas.

Estas formas adecuadas al igual que el afrontamiento solo pueden ser comprensibles desde el significado que cada sujeto posee, sus relaciones, posición social y /o experiencias, etc. Y es a partir de ellas que se dará un proceso de feedback, permitiendo corregir las evaluaciones previas, disminuyendo así las consecuencias negativas del estrés que se dan a nivel individual y social.

Para dar cuenta de ello se determina un orden en el documento que establece el proceso formativo que va desde una contextualización de conceptos base del estrés y el afrontamiento, así como los antecedentes y leyes que sustenten el proyecto, seguido por la perspectiva educativa donde los conceptos generales van guiando al ideal de hombre y educación, especificando teorías que fundamentan y ayudan a la implementación. A partir de la relación entre los términos claves se da la construcción de un macro-diseño basado en tres unidades sin olvidar el micro-diseño el cual es la estructura de la planeación de sesiones. Continuando con la contextualización de la institución donde se realiza la practica junto a las planeaciones específicas para cada sesión finalizando con un análisis general y una reflexión de lo ocurrido durante las practicas virtuales.

Contextualización

*“No es el estrés lo que nos mata, es nuestra reacción al mismo”.
Hans Selye*

Este proyecto nace a causa de las experiencias vividas diariamente, y que en la actualidad los seres vivos se ven afectados constantemente por variados fenómenos como los culturales, políticos, sociales, religiosos, académicos, económicos que afectan los procesos de afrontamiento y adaptación al contexto en el cual se desenvuelven. Es por esto que se llega a reflexionar acerca del estrés, término que es común, ya sea en la universidad, el trabajo, el transporte público o simplemente cuando se habla sobre política, salud, economía, religión, problemas familiares o sentimentales, afectando de manera negativa el organismo. Por lo que, cuando hablamos o escuchamos sobre el tema, siempre se piensa que son factores que desequilibran al individuo, generando una serie de consecuencias negativas ya sea a nivel físico o mental que bien pueden llegar a tener repercusiones en aspectos sociales. Pero cabe aclarar que “el estrés puede ser producido igualmente por acontecimientos placenteros” (Barrio, Garcia, Ruiz y Arce, 2006, p. 38). Por ello, debemos analizar los acontecimientos que se nos presentan y enfocarlos hacia una perspectiva indicada puesto que la salud física y mental es uno de los aspectos más importantes en la vida y se le debe cuidar.

Los ambientes estresantes los podemos observar dentro de la cotidianidad, como por ejemplo una mañana en la que se hace tarde, se riega el desayuno o simplemente no hay, situaciones que generan disgusto; como el retraso para salir de casa, salir con el tiempo justo y que pasen muchos buses pero que ninguno se detenga, situación que bien pueden generar angustia y desespero, el abordar un transporte público el cual va lleno y se va despacio como si nada le afanara, donde los demás pasajeros comienzan a molestarse y a gritar: “¡muévelo que tenemos prisa!, ¡apure que en el trabajo nos esperan!”. Frases que, si bien angustian, molestan,

generan presión o tensión también producen risa y uno se va adaptando al ambiente del transporte, pues, en ese punto se sabe que se llegará tarde, así que hay dos opciones: molestarse, insultar y darse cuenta de que eso solo generará dolores de cabeza y malestares, o respirar, ser flexible y traer la calma al cuerpo y a la mente, conducta que se genera dependiendo de las implicaciones personales, sociales y culturales de cada sujeto.

También, se puede evidenciar el ciclista que sale a la calle sin la preocupación de quedar atrapado en un sistema de transporte, pero el desasosiego puede surgir debido al cambio de clima, la imprudencia de los peatones, de otros ciclistas o individuos que conducen motos, carros, buses, también se corre el riesgo de sufrir pormenores, ser víctima de robo, que se pinche, etc., elementos que pueden desestabilizar y conducir a lo que comúnmente se conoce como estrés.

De igual forma, se puede observar en los estudiantes universitarios, que las últimas semanas de semestre entran en un estado estresante, al que Selye (1936) llamará “síndrome general de adaptación” cuya serie de respuestas va desde la alarma pasando a la adaptación y por último a un agotamiento. En donde el estudiante sufre cualquier suceso que requiere un cambio en el modo de vida, lo que será considerado como una situación estresante y por lo tanto este deberá adaptarse a la situación. De forma similar surge esta situación en el mundo laboral donde al presentarse una respuesta prolongada de estrés ya sea por agotamiento emocional o físico, actitudes negativas, falta de implicación en el trabajo, bajos niveles de realización personal o ineficacia se les llama a estos estados de agotamiento; el cual se incluirá por primera vez como desgaste profesional o “Burnout” en la lista de enfermedades que entraran en vigor el 2022.

Es por esto que hay que reconocer que dentro de lo habitual de nuestras vidas nos encontramos con factores que estimulan respuestas negativas como la ansiedad, depresión, fatiga, bloqueos mentales, olvidos frecuentes, irritabilidad, etc. que varían dependiendo el trabajo, las creencias, las relaciones, el cómo nos alimentamos, la sociedad, etc. Abarcando también lo que

pensamos, sentimos y realizamos siendo esto parte del estilo de vida, por lo tanto, no es algo que afecta a algunos, sino que se desarrolla en todas las etapas y momentos del ser humano.

Pero en realidad, sabemos qué es el estrés, qué lo causa, cuantos tipos hay, cuáles son sus consecuencias físicas, mentales o sociales y cómo afrontarlo. Esta será la manera en que se desarrollará a continuación el documento aclarando esos interrogantes para poder identificar y dar razón de como el hombre al ser considerado un ser psíquico, físico, mental, espiritual, gestual, emocional, motriz, social, es decir multidimensional, se ve afectado.

Comprendiendo el estrés

El vocablo con el que se iniciara este apartado es Estrés por que se ha convertido en uno de los términos más recurrentes para indicar que se tiene una tensión y lo que conlleva a que el individuo tenga molestias tanto físicas como mentales. El término “estrés” lo describe Selye (1956) (citado por Escobar y Gómez, 2002) como aquel que:

deriva del latín Stringere que significa originalmente oprimir, “apretar”, atar. En el siglo XVII se utilizó con frecuencia para expresar sufrimiento, calamidades y adversidades que padecían las personas. Después en el siglo XVIII, el concepto dejó de referirse a las consecuencias emocionales y comenzó a mostrar el factor desencadenante de tales relaciones en el individuo. La palabra se relaciona con el vocablo inglés strain, que indica tensión excesiva, conducente a comprimir y constreñir y en el caso de las ciencias biológicas, se usa para describir las características fisiológicas de la respuesta corporal al estrés. (p. 274)

Sin embargo, la expresión estrés como lo indica Escobar y Gómez (2002) es un concepto multidimensional y se emplea también para indicar sus tres componentes: El estresor, la respuesta del organismo al estresor, los estados fisiológicos intermedios entre estresor y la reacción corporal o lo que se puede denominar procesos de evaluación cognoscitiva y emocional.

Donde los estresores son vistos como cualquier estímulo, externo o interno (físico, acústico, somático o sociocultural) que de forma directa o indirecta propicia un desequilibrio del cuerpo, en donde según Barrio et al. (2006) el individuo puede reaccionar con la evitación o con afrontamiento y de acuerdo al tiempo que dure la respuesta fisiológica se puede dividir el estrés en: agudo, subagudo o crónico.

En este estrés agudo el organismo reacciona con una respuesta intensa y de poca duración (Frenar repentinamente la moto porque se aparece un peatón en la vía); en el estrés subagudo la respuesta es moderada con un tiempo más prolongado (El estudiante debe presentar una prueba de gran importancia); y el estrés crónico en el que se presenta una respuesta leve pero que perdura mucho tiempo (Saber que se tiene una enfermedad grave).

Por otra parte, Jaureguizar y Espina (2005) menciona que existe una categorización de situaciones altamente estresantes de acuerdo con el origen, físico, biológico, psicológico o social propuestos por Sandi (2000) Un estresor físico se puede dar por la exposición a temperaturas extremas, el ruido, la altitud, privación social, las agresiones físicas, quemaduras, contusiones, fracturas, etc. El estresor biológico se puede dar por la privación del sueño, la comida o el agua, así como por el exceso de comida o bebida. Los estresores psicológicos se asocian a emociones negativas como el miedo, la soledad, celos, incertidumbre, hostilidad, tristeza. Por último, los estresores sociales son los que implican situaciones aversivas como las separaciones, pérdidas, problemas económicos y a su vez situaciones positivas entre ellas el éxito profesional, la victoria en una competencia, sin olvidar todas las que están relacionadas con la competitividad, las jerarquías, metas, proyectos, horarios, exámenes, etc.

La reacción de algunos órganos ante la respuesta al estrés de acuerdo con Barrio, Garcia, Ruiz, & Arce (2006) se pueden observar en los órganos del movimiento, como los musculares donde se puede originar una rigidez, calambres, dolor, etc., o también en la voz y la palabra la

cual genera una tensión en el cuello y la garganta, se acelera la velocidad al hablar, con mayor intensidad, un tono más agudo dejando un cansancio vocal; en los órganos para la organización, el cerebro está en un estado permanente de alerta, lo que puede producir jaquecas, insomnio, pérdida del control de uno mismo, el rendimiento intelectual se ve bloqueado, etc., en los órganos para la distribución de la energía en este caso el pulmón, se intenta atraer más oxígeno, con la inspiración más brusca y amplia, la espiración es intensa y explosiva, haciendo que la respiración sea corta, superficial, con dificultad y rápida; el corazón entretanto procura que la sangre circule a gran velocidad haciendo que los músculos cuenten con oxígeno y esto puede conllevar a una taquicardia, palpitaciones y riesgo de infarto.

También en el sistema Nervioso Vegetativo encontramos reacciones, entre ellas la vasoconstricción de los vasos sanguíneos de los órganos y aparatos que no son masa muscular, lo cual puede producir vértigo, disminución de la temperatura en manos y pies, además de disminución de la secreción de saliva e hipersecreción de jugos gástricos en el estómago, con disminución de movimiento gastrointestinal ocasionando gastritis y úlceras.

El estrés también puede conducir a la pérdida de peso, cambios en la temperatura del cuerpo y daños en el corazón y algunos órganos internos que son irreparables. Los autores que han estudiado el estrés como respuesta describen detalladamente los efectos del estrés agudo y crónico con detalle (ver Tabla 1).

Aunque se describen las reacciones fisiológicas ante el estrés cabe resaltar que es el Sistema Nervioso Autónomo (SNA) el que tiene el control de la actividad en los órganos internos encargados de mantener condiciones vitales óptimas que están fuera del control consciente del sujeto. Y es dentro de SNA que se encuentra el Sistema nervioso Simpático (SNS) y el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP). El SNS es el encargado de activar los niveles basales o de reposo del organismo para poder reaccionar en situaciones que lo necesiten, también actúa en las

glándulas adrenales; mientras el SNP se encarga de disminuir la actividad simpática y volver al nivel basal; esto quiere decir que reduce la presión arterial, el ritmo cardíaco.

Tabla 1. *Lesiones por estrés en diferentes órganos*

Estado de alerta		
	Estrés agudo	Estrés crónico
SNC	Mayor atención, más velocidad de procesamiento, mayor atención selectiva, más memoria, euforia	No trabajo fino, jaqueca, insomnio, apatías, disminución de rendimiento, dificultad para el aprendizaje y memoria
Ojo	Midriasis	Fatiga ocular
Corazón	Taquicardia, palpitación, aumento tensión arterial, arritmias, insuficiencia cardíaca congestiva.	HTA, Angor, coronariopatías
Pulmón	Consumo de oxígeno, respiración superficial, rápida, pero con comienzos y finales muy bruscos	Catarros frecuentes, crisis asmática
Aparato Digestivo	Disminución del apetito, Aumento de jugos gástricos, bloqueo intestinal	Inapetencia, Gastritis, úlcera, diarreas persistentes, síndrome de colon irritable
Sexo	Se disminuye la función y la motivación sexual	Pérdida de libido o libido incontrolada, reglas alteradas, anorgasmia, vaginismo
Vasos	Vértigos, piel fría	Lesiones en piel y cuero cabelludo (alopecia), arterioesclerosis
Musculatura	Disposición para la acción muscular, pero tendencia a la rigidez	Rigidez, agarrotamiento, dolor de cuello y espalda, torticolis, lesiones óseas y articulares
Voz	Aguda, estridente, aumento de intensidad, monótono, sin vibrato, sin proyección	Fatiga vocal, carraspeo, disestesias, disfonía
Palabra	Aumento de la velocidad, poco inteligible	Farfulleo, mala inteligibilidad palabra
Glándulas	Sudoración, sequedad de mucosas	
General	Inquietud, pérdida del control, fiebre, pérdida de peso, disminución de los procesos de crecimiento, disminución del dolor	Fatigabilidad crónica, cansancio, dolor crónico, Ansiedad crónica, desmoralización persistente, depresión melancólica, envejecimiento prematuro
Energía	Movilización de azúcares	Obesidad 2ª, diabetes 2ª
Dermatológicos	Rosácea, urticaria, neurodermatitis	Psoriasis, alopecia areata
Sistema Inmunológico	Bloqueo o disminución de las respuestas inmunológicas e inflamatorias y de la reparación y renovación de tejidos, infecciones, alergias, trastornos autoinmunes	Infecciones repetidas, enfermedades autoinmunes
Otros	Endocrinos: síndrome premenstrual	Dolor psicógeno

Fuente: Barrio, Garcia, Ruiz, & Arce (2006, p. 44)

Esta activación general del organismo como consecuencia del estrés fue desarrollada en la teoría del Síndrome General de Adaptación (SGA) donde según Selye (1936) la actividad simpática es sostenida, las hormonas y viseras hiperactivas inducen la modificación fisiológica; en cuanto a lo emocional Espina y Jaureguizar (2005) dice que el estrés se revela por medio de sensaciones como la ansiedad, miedo, irritabilidad, ira, resignación, depresión y culpabilidad aunque las más relevantes serían la ansiedad y la depresión, que se distinguen por que la primera

es una emoción anticipatoria en cambio la depresión se presenta luego del esfuerzo del afrontamiento.

Espina y Jaureguizar (2005; p. 29) afirma que a nivel cognitivo los individuos sufren de alteraciones en la memoria, la concentración y el pensamiento, ocasionando una limitación y disminución en el foco de atención del sujeto, afecta la toma de decisiones y el pensamiento llenándolo de preocupación y autoevaluaciones negativas. Aunque cabe aclarar que no todas las personas se afectan del mismo modo, así que Meichenbaum y Trurk (1982) ejecutaron una distinción entre individuos autorreferentes, autoeficaces y negativistas.

Los sujetos autorreferentes son aquellos que se centran en sí mismos, pensando en cómo le afectará una situación, una inquietud excesiva por las reacciones corporales asociadas a la activación fisiológica, y repetidamente los pensamientos y sentimientos guiados a la autocrítica. Por otra parte, las personas autoeficaces se enfocan en el análisis de la situación y la búsqueda de una solución adecuada, poniendo cuidado a los probables obstáculos, son personas que han aprendido a desarrollar habilidades de forma conveniente; mientras los sujetos negativistas niegan el problema y al hacerlo no sienten estrés ignorando la realidad.

La respuesta al estrés a nivel motor puede desencadenar en huida, enfrentamiento, evitación o la poco recurrida pasividad. Como ya se ha mencionado, a nivel fisiológico el cuerpo ya está preparado para dar respuestas motoras, pero, puede suceder que las reacciones cognitivas no permitan que se desarrollen las respuestas motoras, generando que exista un aumento de energía movilizada que no se utilizará, produciendo un desgaste y una acumulación de “productos” no utilizados, lo que podría ayudar al desarrollo de perturbaciones fisiológicas y psicológicas (Labrador, 1988), un ejemplo sería un parcial, aunque se quiera o desee salir huyendo de esta situación estresante, esta reacción no es viable por lo que es reprimida.

De esta manera podemos identificar en la Tabla 2 como se especifican las consecuencias generales del estrés. Dejando ver como permea todas las dimensiones del ser humano generando un desequilibrio que afecta al individuo y puede llegar a tener repercusiones sociales.

Tabla 2. *Consecuencias generales del estrés.*

Consecuencias a nivel fisiológico	Consecuencias a nivel emocional
Aumento en niveles de catecolaminas en sangre y orina	Ansiedad
Aumento en corticoesteroides en sangre y orina	Depresión
Incremento de niveles de azúcar en sangre	Frustración
Aumento del ritmo cardíaco	Sentimientos de culpa
Elevación de presión arterial	Irritabilidad
Sequedad de boca	Baja autoestima
Sudoración intensa	Nerviosismo
Dilatación de pupilas	Tristeza
Dificultad para respirar	
Periodos de calor y frío	Consecuencias a nivel cognitivo
Adormecimiento y hormigueo en los miembros	Incapacidad de tomar de decisiones
	Incapacidad de concentrarse
	Olvidos frecuentes
	Bloqueos mentales
	Hipersensibilidad a la crítica

Fuente: Tomado de Espina y Jaureguizar, 2005, p 24

Los estresores crean la activación permanente de los sistemas de control y respuesta que son: Ambientales o extrínsecos, Intrínsecos psicoemocionales, Intrínsecos biológicos y que los resumen Barrio, Garcia, Ruiz, & Arce (2006) en la Tabla 3. Estos elementos hacen que el cuerpo se conserve en constante estado de alarma ante la presencia de cualquier situación interna o externa, generando que se establezcan algunos modos de respuestas ante situaciones estresantes como una dependencia conformista y que responderá al estrés con enfermedades (frecuentemente tumorales); así como con agresividad, irritación, enfado y hostilidad que podrían acercar enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares; reaccionar alternando las dos anteriores puede desencadenar una respuesta de histeria, también respuestas de tipo emocional-frío donde las emociones se reprimen y se tiende a fomentar estados depresivos o quizá reaccionar con transgresión ante las normas sociales que procura desarrollar alteraciones conductuales o si bien las personas que tienen autocontrol su reacción será tranquila, calmada, respiraciones

conscientes y profundas ya que tienen en cuenta sus experiencias personales y pueden manejar cada ocasión (Barrio, Garcia, Ruiz & Arce, 2006).

Tabla 3. *Factores de estrés*

FACTORES		
Extrínsecos	Intrínsecos	
Ambientales	Psicoemocionales o reacciones emocionales anormales	Físicos o biológicos
Polución ambiental: ruido, aglomeraciones ...	Frustración: no alcanzar lo que uno se propone, fracaso, decepción, mala planificación	Rigidez muscular generalizada y constante
Tipo de alimentación: subalimentación (pobre en minerales y vitaminas...), o superalimentación (exceso de azúcar, exceso de sal...)	Insatisfacción: no estar contento con uno mismo, depresión, ideas negativas, ausencia de incentivos, falta de reconocimiento, falta de compañerismo...	Enfermedades frecuentes que favorecen un umbral bajo para las respuestas de rechazo. Enfermedades crónicas.
Tóxicos: exceso de tabaco, alcohol y café	Preocupaciones: económicas, profesionales, excesiva responsabilidad, no poder o no saber desconectar, darle vueltas a un asunto	Umbral bajo al agotamiento por cansancio, por fatiga, por ajetreo diario
Condiciones adversas: cambios de temperatura bruscos, vida en ambientes precarios...	Conflictos familiares, personales (desequilibrio afectivo, problemas afectivos, labilidad emocional) y sociales	Intervención quirúrgica
Estilo de vida: Excesiva velocidad del ritmo de vida, como en las grandes ciudades. Tráfico	Inseguridad, miedo a todo, celos, baja autoestima.	Traumatismo
Normas en el trabajo, normas en las relaciones interpersonales	Personalidad y carácter que predisponen a reacciones emocionales intensas: ser perfeccionista, ser exigente con uno mismo, Introversión, timidez...	
Sobrecarga de trabajo, de actividad, de obligaciones: muchos asuntos entre las manos,	Pensamientos muy rígidos, difíciles de cambiar, pensamientos negativos	
Desgracias: pérdida de un familiar, separaciones traumáticas, despido laboral, jubilación forzosa, bancarota	Tipo de respuesta ante las cosas.	
Choques culturales: necesidades del emigrante		

Fuente: Tomado de Barrio, et al, 2006

De igual forma Lazarus, Folkman y Labrador (1996) incorporan en su modelo una categorización de factores que pueden liberar la reacción de estrés, como lo son los factores estresantes externos que pueden ser psicosociales y biogénicos (capacidad de provocar cambios eléctricos bioquímicos) y factores estresantes internos que pueden ser cognitivos, psicológicos y físicos. Y a raíz de esta categorización se plantean tres fuentes diferentes de estrés; los sucesos vitales intensos y extraordinarios que originan cambios significativos en la vida de las personas, pidiendo al organismo un trabajo de adaptación intenso; los sucesos diarios estresantes de menor

intensidad (estrés cotidiano) que provocan efectos nocivos transcendentales, de forma biológica y psicológica; estos acontecimientos inducen recurrentes reacciones de estrés y suelen desarrollar trastornos psicofisiológicos; y las situaciones de tensión crónica mantenida que son sucesos extendidos en el tiempo que generan estrés. Estas son de mucha intensidad y alta frecuencia, y su secuela tanto física como psicológica acostumbran a ser devastadoras.

Por otra parte Walter Cannon (1932), uno de los padres de la teoría del estrés, usó por primera vez la palabra estrés en la medicina para referirse a las condiciones internas y externas por medio de las cuales el cuerpo responde con la activación del sistema nervioso simpático y quien enfocó su trabajo hacia el aspecto adaptativo de la respuesta al estrés para hacer frente a las emergencias y propuso su “reacción de alarma” para explicar el incremento en la secreción de adrenalina después de la exposición del cuerpo ante un estresor, demostrando que es una forma de adaptación ante la situación de estrés.

También se encuentra a Hans Selye (1936), psicofisiólogo, uno de los principales exponentes de la teoría del estrés; estudiante de medicina en la Universidad de Praga, quien notó que los pacientes con variedad de dolencias mostraban síntomas comunes y generales, los cuales podrían ser atribuidos a los esfuerzos del organismo para responder al estrés de estar enfermo, a lo que él llama Síndrome General de Adaptación (SGA) lo cual se sustenta en la forma en como el organismo responde ante una situación con estresores que están distribuidos en tres fases, la de alarma, resistencia o adaptación y la de desgaste o agotamiento.

En la fase de alarma se “activa el sistema nervioso simpático, la corteza y médula de glándulas suprarrenales para movilizar los recursos energéticos necesarios” Escobar y Gómez (2002) que se harán presente ante las reacciones fisiológicas que preparan a los individuos para pelear o huir, en cuanto el cuerpo detecta el estresor.

En la fase de resistencia o adaptación, el organismo reacciona ante el estresor, y para esto “utiliza los recursos energéticos disponibles, al mismo tiempo los sistemas y órganos necesarios para sobrevivir disminuyen sus funciones, mientras otros como el inmune aumenta su actividad” (Escobar y Gómez, 2002, p. 275). La activación fisiológica máxima se mantiene tratando de superar o adaptarse, puede durar semanas, meses o años, si es muy larga y constante resulta en estrés crónico; en términos generales esta fase se refiere a cuando el cuerpo reacciona ante el estresor.

La fase de desgaste o Agotamiento, última etapa del síndrome es donde el organismo se imposibilita para reaccionar debido a que agota sus recursos y pierde la capacidad de activación o adaptación. Por consiguiente, el estresor se mantiene y el cuerpo desarrolla múltiples patologías e incluso lleva a la muerte. De acuerdo con su duración o intensidad empieza a agotarse las defensas del cuerpo.

Desde estas perspectivas el estrés, es una reacción fisiológica del organismo ante una situación que se percibe como amenazante o placentera, por lo tanto, depende, por un lado, de las demandas del medio (tanto externo como interno) y por otro de la persona. Sin embargo, Selye considera que hay dos tipos de estrés uno positivo (Eutrés) que propicia respuestas eficaces, facilitadoras de bienestar, y de acuerdo con las descripciones de Camargo (2004) “este tipo de estrés nos permite enfrentarnos a los retos, nos incentiva para tratar de tener buenos resultados y adaptarnos a los cambios” y el estrés destructivo (Distrés) que se liga al sufrimiento, las tensiones, y aquí el estrés Camargo representa “un mal estrés debido a que es dañino, patológico, que destruye al organismo, es acumulable, mata neuronas, contribuye a producir patologías mentales, acelera el proceso de envejecimiento, etc.”.

Sin embargo, Lazarus y Folkman (1984) entienden el estrés no solo como una respuesta fisiológica sino como un proceso, fundamentándose en el individuo y su relación con el medio,

dándole importancia a factores psicológicos como intermediario entre los estímulos y las reacciones al estrés, por tanto, la evaluación cognitiva que hace el individuo de la situación será esencial como puede verse en la Tabla 4. Sin embargo, esta evaluación según Lazarus y Folkman (1986) (citados por García, 2018, p.43) se presenta en tres momentos; la evaluación primaria la cual podrá ser irrelevante, negativa o positiva que se da en cada encuentro con alguna demanda ya sea interna o externa. En caso de evaluarse como negativa, puede involucrar daño, amenaza o desafío y de forma secundaria se hace una evaluación de los recursos que dispone para afrontar la situación estresante; y después de la evaluación primaria y de los elementos que dispone para hacerle frente se puede producir un cambio, esto es lo que denomina la auto reevaluación.

Esto quiere decir que cuando una persona se encuentra ante un momento estresante, lo inicial es una evaluación primaria, es decir un análisis sobre el sentido de la situación para calificarla de estresante, positiva, controlable, cambiante o irrelevante. En caso de considerarse como estresora, una evaluación secundaria debe realizarse, la cual establecerá los posibles recursos y opciones de los que puede valerse la persona para enfrentar la situación. Es una evaluación guiada a “qué se puede hacer en este caso”. Las consecuencias de esta evaluación modifican la evaluación inicial y predisponen al desenvolvimiento de estrategias de afrontamiento; pero a que se le conoce como afrontamiento, pues según Lazarus y Folkman son “aquellos procesos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (García, 2018, p.164). Esto se puede comprender como un proceso personal para afrontar el estrés.

Tabla 4- *El estrés ambiental. El modelo de Lazarus y sus colaboradores.*

CONCEPTO	DEFINICIÓN
----------	------------

Evaluación primaria	Evaluación del significado del estresor o del suceso estresante
Evaluación secundaria	Evaluación de la controlabilidad del estresor y de los recursos de la persona
Esfuerzos de afrontamiento	Estrategias utilizadas para mediar entre las evaluaciones primaria y secundaria
Manejo del problema	Estrategias dirigidas a cambiar una situación estresante
Regulación emocional	Estrategias dirigidas a cambiar la manera como se piensa o siente la situación estresante
Afrontamiento basado en significados	Procesos de afrontamiento que inducen emociones positivas, las cuales a su vez sostienen el proceso de afrontamiento al permitir el replanteamiento del afrontamiento basado en problemas o emociones
Resultados del afrontamiento	Bienestar emocional, estatus funcional, comportamientos saludables
Estilos disposicionales de afrontamiento	Formas generalizadas de comportamiento que pueden afectar una reacción emocional o funcional de la persona hacia el estresor, relativamente estables a lo largo del tiempo y de las situaciones
Optimismo	Tendencia a tener expectativas positivas como resultad

Fuente: **Universitat de Barcelona, Centre de Recursos per a l'Aprenentatge i la Investigació (2019)**

En cuanto a las estrategias de afrontamiento existen muchas que puede manejar el individuo que estará determinado por el origen del estresor y las circunstancias en las que se produce. Por ejemplo, la escala de Modos de Afrontamiento (Ways of Coping, WOC) de Folkman y Lazarus (1986), herramienta que valora una completa serie de pensamientos y acciones que se efectúan para manejar una situación estresante, envuelve ocho estrategias diferentes algunas centradas a la solución del problema, otras a la regulación emocional o también enfocadas a ambas, como las mencionan Vázquez, Crespo y Ring (s.f.):

1. Confrontación: Intentos de solucionar directamente mediante acciones directas, agresivas o arriesgadas.
2. Planificación: pensar y desarrollar estrategias para solucionar el problema.
3. Distanciamiento: intentos de apartarse del problema, no pensar en él o evitarlo.
4. Autocontrol: esfuerzos para controlar los propios sentimientos y respuestas emocionales.
5. Aceptación de responsabilidad: Reconocer el papel que haya uno tenido en el origen o mantenimiento del problema.
6. Escape- evitación: empleo de un pensamiento irreal improductivo o de estrategias como comer, beber, usar drogas o toma de medicamentos.
7. Reevaluación positiva: percibir los posibles aspectos positivos que tengan o haya tenido la situación estresante.
8. Búsqueda de apoyo social: Acudir a otras personas para buscar ayuda, información o también comprensión y apoyo emocional. (pp. 427-428).

Por esto se aclara que el afrontamiento no se da de una única forma ya que depende del contexto en el que se presente la situación, de las características de la personalidad, entre otros elementos; dichas estrategias de afrontamiento pueden ser vistas como recursos que se utilizan para disminuir, evitar o generar conflictos en los sujetos, generando y contribuyendo a beneficios personales. Además, McCubbin, Cauble y Patterson (1982) indican que estos procesos de afrontamiento no solo se dan de forma individual, también aparecen como mediadores en el ámbito social. De esta forma, al interior del grupo familiar se despliega el uso de estrategias para afrontar crisis, con el fin de mantener y/o recuperar el equilibrio y garantizar el bienestar de sus miembros (McCubbin; McCubbin, 1993; Olson 2011).

El termino afrontamiento como lo describen Macias, Madariaga, Valle y Zambrano (2012) se deriva de las interacciones de las personas con y en las múltiples circunstancias de la vida en los contextos socioculturales, lo que permite ver la multicausalidad del fenómeno

Y es debido a esto que este término será clave para el PCP, ya que cuando hablamos del estrés el afrontamiento será la respuesta adaptativa, a lo cual Costa, Somerfield y Mrcrae (1996)

resaltan que debe distinguirse entre adaptación y afrontamiento, ya que el primero es un término bastante amplio el cual cubre la totalidad de la conducta y es segundo es una categoría de adaptación adquirida en el individuo por circunstancias inusualmente abrumadoras.

A modo de conclusión el estrés puede ser asociado a los aspectos psicosociales y/o psicomotrices cuando una serie de situaciones inusuales o excesivas amenazan el bienestar o la integridad de una persona, que en el intento de manejar el momento se corre el peligro de que los recursos de afrontamiento se vean sobrepasados generando un desorden en el funcionamiento, enfermedad o la muerte. Así que cuando se habla de estrés están implícitas las reacciones fisiológicas, cognitivas, afectivo-emocionales, comportamentales y socioculturales.

Referentes de la problemática

De acuerdo con los estudios ejecutados en torno al estrés se ha establecido tres dimensiones preponderantes como la alarma, la adaptación y el agotamiento en la medida que las personas se encuentran con estresores que afectan alguna dimensión dentro de su multidimensionalidad. Por este motivo se resaltan dos entornos los cuales nos vemos inmiscuimos en las diferentes etapas de la vida. Una de ellas es el estrés académico, en donde Orlandini (1999) (citado en Barraza, 2006, p. 143) dice que desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de postgrado es cuando una persona está en un periodo de aprendizaje donde experimenta la tensión. A esta le denomina estrés académico, y ocurre tanto en el estudio que se realiza de manera individual como el que se efectúa en el aula escolar. En la Tabla 5, se da evidencia que las mayores exigencias académicas presentes en la educación superior son reconocidas por los estudiantes como uno de los factores que generan mayores niveles de estrés.

Tabla 5. *Situaciones académicas como posibles generadoras de Estrés en estudiantes.*

Situación académica	Estrés		
	Normal	Moderado	Severo
Evaluación escrita	20,7	34,2	45
Presentación oral	16,6	25,5	58,0
Supervisión del docente	37,0	33,5	29,5
Complejidad de materias	23,4	33,7	43
Volumen temas de estudio	14,9	26,9	58,3
Expectativas sobre el futuro	28,9	27,8	43,4
Decisiones relacionadas con la promoción del estudiante	48,4	20,6	31,0
Masificación de las aulas	62,6	22,3	15,1
Tutorías con el docente	75,5	15,7	8,8
Competitividad entre compañeros	66,7	21,6	11,8

Fuente: Montoya, L; Gutiérrez, J; otros; Revista CES Medica, 24 (1), p 13

Por la misma dirección Caldera, Pulido y Martínez (2007) explican el estrés académico como el que se desencadena por las demandas que prevalecen en el ámbito educativo. Como resultante, tanto el alumno como el docente pueden estar afectados por el problema. También hay que tener presente el enfoque psicosocial dentro del estrés académico el cual se concibe como:

Malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, ya sea de carácter interrelacional o intrarrelacional, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa en la competencia individual para afrontar el contexto escolar en rendimiento académico, habilidad metacognitiva para resolver problemas, pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad, habilidad para relacionar el componente teórico con la realidad específica abordada. (Martínez y Díaz, 2007, p.14)

Por esto no se puede dejar de lado la definición desde el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza (2006), ya que es uno de los autores latinoamericanos que más ha contribuido con

datos investigativos y conceptuales donde habla de sus cuatro hipótesis básicas: 1) Hipótesis de los componentes sistémicos- procesuales del estrés académico. 2) Hipótesis del estrés académico como estado psicológico. 3) Hipótesis de los indicadores del desequilibrio sistémico que implica el estrés académico. 4) Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico. Y que se resume como:

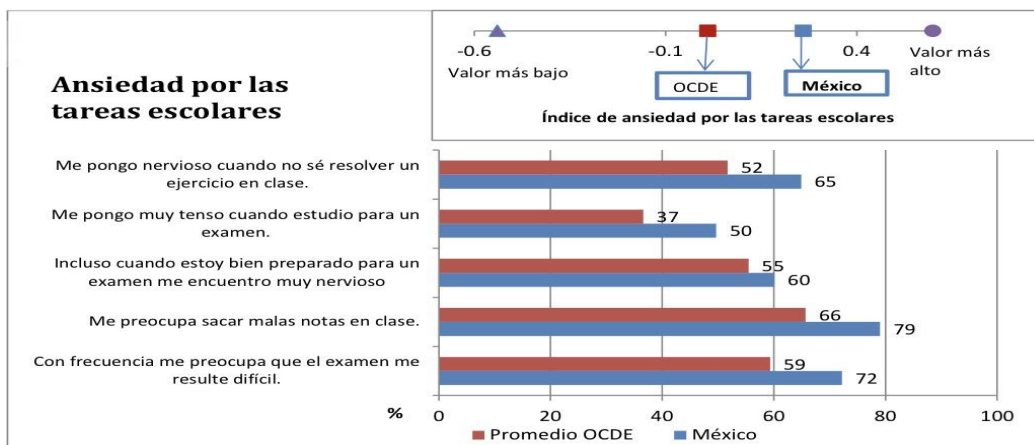
Un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que , bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiestan en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico (p.78).

En los apéndices se podrán encontrar otros estudios realizados sobre el Estrés Académico que son retomados por Berrio y Mazo en la revista de psicología Universidad de Antioquia. Así como lo mencionado por Espina y Jaureguizar (2005) llegando a la ansiedad; por medio de la Figura 1 donde se relaciona la motivación de los estudiantes y la ansiedad asociada con el trabajo escolar según la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE).

Además, por motivos del COVID-19 según estudios de la Fundación Carlos Slim se analizaron los niveles alarmantes de estrés en los jóvenes estudiantes, el riesgo de sufrir insomnio, presión arterial elevada y también disminución del sistema inmunitario; teniendo también presente el estudio realizado por la Asociación Colombiana de Universidades (ASCUN) citado por EL TIEMPO:

El cual revelo que la salud mental de los estudiantes universitarios en el país ha sufrido un impacto a causa del confinamiento, afectando de manera directa aspectos como su autoestima, la manera como se relacionan con los demás, así como su rendimiento académico. Indicando que Al menos el **55** por ciento de los estudiantes señalan que se encuentran más irritables o tristes que antes del aislamiento, el 48 por ciento ha experimentado fuertes sentimientos de soledad, el 38 por ciento manifiesta problemas para encontrarle sentido a la vida y el 34 por ciento reconoce un deterioro en su autoestima. Estos resultados son producto de una gran encuesta realizada por Ascún en la que participaron 15.841 estudiantes de 78 Instituciones de Educación Superior (IES) que pertenecen a esta asociación en 25 departamentos del país. (El Tiempo – Educación, 2020).

Figura 1. Ansiedad por las tareas escolares



Fuente: Prueba PISA- se midió la ansiedad en jóvenes de 15 años. OCDE. (2017)

En cuanto al entorno laboral, nos encontramos con las situaciones que generan estrés, a los que Forastieri (2016, p 14) citando a Cox y otros representa los peligros psicosociales que se observaran en la Tabla 6. Los cuales, en 1984, la Oficina Internacional del Trabajo (OIT) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) definieron como «las interacciones» (OIT, 1986). De lo que se resalta la interacción dinámica entre el ambiente de trabajo y los factores humanos.

Estos diversos factores hacen parte de las principales ideas relacionadas con la sobrecarga ambiental, la privación ambiental y el nivel óptimo de estimulación ambiental, vinculado a la teoría del nivel de adaptación.

De la noción de sobrecarga ambiental (Overload) se dice que está vinculada también al estudio de los entornos del ocio o los entornos restauradores; además se debe reconocer las siguientes premisas; los seres humanos tenemos una capacidad limitada para procesar estímulos y podemos prestar atención a una cantidad limitada de estímulos simultáneamente; cuando esta cantidad de información excede la capacidad de procesar todo lo que se considera relevante se genera una sobrecarga de información, por eso la reacción normal sería ignorar lo que es poco relevante y prestar suma atención a lo importante, desarrollando acciones para organizar el entorno de forma que se evite que lo poco relevante distraiga; al aparecer un estímulo al cual debemos dar una respuesta se evalúa lo significativo y se toman decisiones para afrontar el momento adecuadamente y por último la cantidad de atención disponible de una persona no es constante y puede disminuir temporalmente tras solicitudes de atención prolongadas. Y una manera de recuperarse de una situación de sobrecarga ambiental es hacerlo por medio de los llamados entornos restauradores.

Tabla 6. *Factores de riesgo psicosocial: características estresantes del trabajo*

Contenido del trabajo	
Carga de trabajo/ ritmo de trabajo	Exceso o defecto de la carga de trabajo; falta de control sobre el ritmo; niveles elevados de presión en relación con el tiempo
Diseño de las tareas	Falta de variedad o ciclos de trabajo cortos; trabajo fragmentado o sin sentido; subutilización de capacidades; gran incertidumbre
Horario de trabajo	Trabajo en turnos; horarios inflexibles; horas impredecibles; horarios largos o que no permiten la vida social
Entorno de trabajo y equipo de trabajo	Problemas relacionados con la fiabilidad, disponibilidad, adecuación y mantenimiento o reparación de equipos e instalaciones
Contexto del trabajo	
Función y cultura organizativa	Comunicación pobre; bajos niveles de apoyo para la resolución de problemas y el desarrollo personal; falta de definición de los objetivos organizativos
Papel en la organización	Ambigüedad y conflicto de funciones; responsabilidad por otras personas
Desarrollo profesional	Estancamiento profesional e inseguridad; promoción excesiva o insuficiente; salarios bajos; inseguridad laboral; escaso valor social del trabajo
Latitud de decisión/control	Baja participación en la toma de decisiones; falta de control sobre sus tareas (el control, particularmente en forma de participación, es también una cuestión contextual y organizativa más amplia)
Relaciones interpersonales en el trabajo	Aislamiento social o físico; escasa relación con los superiores, conflictos interpersonales, falta de apoyo social
Conciliación de la vida laboral y la personal	Conflicto entre las exigencias del trabajo y las del hogar; escaso apoyo en el hogar; problemas de dualidad de carreras

Fuente: Cox y otros (2000)

De manera que el análisis de los niveles de estrés y sus indicadores son de mucha relevancia para la discusión de sus implicaciones en lo laboral visto en los procesos de productividad y competitividad como lo menciona el Estudio Nacional de Salud Mental en Colombia el cual indica que el 40% de la población activa laboralmente, ha sufrido un trastorno psiquiátrico asociado al estrés. También menciona los aspectos físicos que el estrés puede resaltar como la alteración del sistema motor, digestivo, respiratorio y cardiovascular. Porcentaje similar al informe presentado por Regus, que concluyó que el 38% de los colombianos que están empleados sufren de estrés laboral. Dando como apreciación que esta enfermedad la padecen los

trabajadores colombianos en el siglo XXI, recalcando que la tercera parte de la población sufre una tendencia al aumento de está.

Comenta la directora de Regus para la región de Nordeste, Ana María Castro (2012) que los trabajadores estresados no están felices ni sanos, lo que lleva a que las empresas o negocios bajen su rendimiento debido a las ausencias por enfermedades y que se vuelvan menos eficientes. Entre las cifras que el estudio reveló se destacan las principales causas de un estrés a nivel general donde están:

El trabajo con un 64%, las finanzas personales con el 54% y las relaciones con la pareja en un 38%. El 68% de los encuestados asegura que el trabajo flexible reduce el estrés, acompañado de un 64% que recalca que ese trabajo flexible es más amigable con la familia, reduciendo los niveles de presión en los dos ámbitos. También concluye que el 43% del considerado trabajo flexible no tiene pagos tan atractivos y sus remuneraciones son inferiores a la media, pero que, al reducir el estrés, hace que los trabajadores sean más productivos y eficientes. Y al final, después de ser analizados los trabajadores de negocios pequeños, encontraron que estos tuvieron una mayor tendencia al estrés (42%) que los de las grandes empresas (27%) (El espectador - Negocios, 2012).

Dando cuenta de que la presión del estrés no recae solamente en el ámbito laboral, sino que tiene afectaciones en su entorno. A una conclusión similar llega un estudio realizado a nivel nacional por el psiquiatra Ariel Alarcón (1997), que acorde con la investigación el 30% de sus pacientes se presentan por algún síntoma relacionado con el estrés y de las consultas hechas a los internistas el 50% termina en diagnósticos relacionados con la misma enfermedad, de igual manera sucede con el 38% de los pacientes de los médicos generales, el 15% de los que asisten al dermatólogo, el 30% de las consultas de gastroenterología, el 21 % de las de cardiología, el 28%

de las de neumología y el 25% de las de neurología. Donde se evidencia las repercusiones de lo que puede generar el estrés negativo en el organismo.

A través de la OIT se publica un documento el cual recopila información que da cuenta del panorama de la situación en América Latina. La I Encuesta Centroamericana sobre las Condiciones de Trabajo y la Salud realizada en 2012, arrojó importantes cifras del estrés laboral, en las que de un 12 a 16 % de personas manifestaron sentirse constantemente con tensión o estrés; en países como Brasil, Colombia o Chile, los resultados no son alentadores. En Colombia casi un 25% de los hombres y más del 28% en las mujeres calificaron el nivel de estrés de 7 a 10 en una escala hasta los 10 puntos.

Aunque son muchas las repercusiones que se tienen del estrés, las presentadas en este documento dan importancia y mencionan sus afectaciones a nivel social, físico, cognitivo y biológico hablando así de un cuerpo que está dotado de sentido, con inagotable significación y el cual se expresa simbólicamente, en donde los orígenes de ese sentido se encuentran en las experiencias y los acontecimientos vividos a razón de que el cuerpo se encuentra inmerso en el mundo vivido.

Cabe resaltar la importancia que en pleno 2019 en Ginebra se realizó en el marco de la Asamblea Mundial de la Organización, donde la OMS incluye por primera vez el desgaste profesional o “Burnout” en la lista de enfermedades que entraran en vigor en el 2022. Este es conocido como un síndrome de agotamiento, es una respuesta prolongada de estrés crónico o riesgos psicosociales, emocionales e interpersonales en el trabajo.

Trabajos acerca del estrés

En esta sección se pondrán en contexto las diferentes posturas referidas a la problemática planteada, por ello lo primero, es guiarse o apoyarse en los diferentes escritos académicos elaborados a nivel local, nacional e internacional, que tienen como eje central el estrés y desde

allí poder describir lo que se ha realizado con el fin de utilizarlos para fortalecer y mejorar el aprendizaje obtenido frente al tema posibilitando la construcción del Proyecto Curricular Particular.

Teniendo presente lo anterior se inicia con los antecedentes locales, donde se realiza una búsqueda virtual en el repositorio y una visita al centro de documentación de la Universidad Pedagógica Nacional sede Valmaría, donde se encontraron diferentes proyectos útiles para la construcción del escrito; por otra parte se indago en las bases de datos de diferentes universidades del país logrando los antecedentes a nivel nacional, el primero que se encuentra es un proyecto publicado por la Universidad Santo Tomas de Colombia pero desarrollado por Universidad Cooperativa de Colombia – Universidad de Antioquia, seguido se halla uno de la Universidad Libre específicamente en la licenciatura en Educación Física, recreación y deporte y por último se tuvieron en cuenta 3 proyectos a nivel internacional.

Para comenzar, se tiene presente el proyecto “Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés” (2016), realizado por Grisales Murillo, Eduard Steven; López Gómez, Mary Luz; Montaña Mejía, Fredy Orlando; para este proyecto ellos identifican la expresión corporal como una estrategia para apalancar procesos educativos buscando guiar a los individuos hacia procesos sociales superando las adversidades y sobrepasarlas de manera adecuada, teniendo la oportunidad de ir hacia el eustrés, reacción indicada que genera una adaptación en la cual el organismo funciona armónicamente.

Seguido se halló el proyecto de Movilla Gina, Rodríguez Jesús y Tello Ivonn con “adaptación al estrés” (2013) donde utilizaron practicas corporales para lograr que el sujeto se adapte al estrés, observe, descubra los estresores que lo alteran, domine cualquier impedimento que consiga generar un equilibrio, propiciando un equilibrio en las actividades emocionales y físicas tratando de mejorar la condición de vida.

Por último, se toma como referente a Pérez Andrés cuyo PCP es “La danza como herramienta de la educación física, para el manejo del estrés” (2011) es un proyecto donde se utiliza la danza como elemento para manejar el estrés por medio de estímulos favorables o eustresores. Se desarrollan contenidos de Expresión Corporal que generen capacidades humanas que están enlazadas con la comunicación cumpliendo con el objetivo de destacar la importancia de la expresión corporal.

Continuando con orden a lo ya mencionado, los antecedentes nacionales para tener en cuenta son por parte del proyecto de “Implementación de un programa de educación para la salud desde la educación física, que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés de los docentes de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Libre sede Bosque Popular” (2011) desarrollado por Cubillos Pedraza, Angélica María en el cual se quiere reforzar y sembrar los procesos de enseñanza- aprendizaje acerca de la consciencia de autocuidado por medio de una educación para la salud, haciendo de la asimilación un hábito y modelo de “mente sana cuerpo sano”.

Por último, se cuenta con los antecedentes internacionales. Se hace a búsqueda a través de revistas internacionales y se encuentra el documento de Universidad de Granada ubicada en España, que lleva por nombre “El papel de la resiliencia en la percepción del estrés psicológico y en la eficacia de un programa para el control del estrés” Tesis doctoral internacional realizada por la Doctora María Ángeles García León (2018), quien profundiza en la intervención de la resiliencia para el afrontamiento, presentada en tipos de estrés como el crónico o el cotidiano y teniendo presente el efecto amortiguamiento y protector frente a la salud física y mental.

Finalizando con el trabajo realizado por Diaz-Corchuelo, Angelina, Cordón-Pozo, Eulogio y Rubio-Herrera Ramona de la Universidad de Granada- España llamado “Percepción de estrés en personal universitario”(2015), en donde se analiza el nivel de estrés del personal

administrativo y del servicio por medio de la Escala de Estrés Percibido (eep) y de unos análisis estadísticos que establecieron una relación entre el nivel de estrés con variables sociodemográficas personales como la edad, estado civil, número de hijos, personas dependientes, hábitos saludables o no; y laborales como años dentro de la institución, tipo de contrato, teniendo en cuenta en cada caso la perspectiva de género.

De los antecedentes se puede ver que, aunque todos tiene como foco el estrés se desarrollan desde dimensiones psicológicas, fisiológicas (para la salud) y educativas, tienen el fin de querer ya sea identificar, controlar o amortiguar sus efectos, pretendiendo lograr así una asimilación o consciencia de autocuidado, a través de procesos educativos y evaluativos. Y aunque no todos buscan como finalidad el eustrés si buscan mejorar la salud física y mental.

Cabe resalta que cada uno de los proyectos genera un aporte significativo para la estructuración de este documento ya sea en la forma de ver el eje central o en como posibilitan una solución ante la problemática, aunque lo que se pretende en este proyecto curricular particular es desarrollar en el individuo la habilidad de hacer una evaluación cognitiva la cual cuente con un fortalecimiento en la autoeficacia, el autocontrol, además de una regulación emocional orientada a disminuir los estímulos negativos a través de un cambio en cómo es percibida y vivenciada las situaciones.

Análisis Sociopolítico

En este apartado se evidencia y se soporta la viabilidad del PCP a través de ciertos parámetros, leyes y normas, donde expresan como en el ámbito personal, educativo y laboral cada individuo goza de unos derechos y deberes, realizando un enfoque especial en la educación física.

En la Constitución Política de Colombia de 1991 en el artículo 52, modificado por el acto legislativo 02 del 2002, señala el reconocimiento al derecho de todas las personas, a la práctica

del deporte y al aprovechamiento el tiempo libre como función de formación integral de los sujetos permitiendo el desenvolvimiento a un mejor ser; por eso desde la educación se debe trabajar de forma constante y progresiva aprendizajes significativos que promuevan hábitos a nivel personal y mejoras hacia el afrontamiento para que se optimice las diferentes dimensiones del sujeto.

De igual forma en el Artículo 67 de la Constitución Política de Colombia que expone el derecho que cada ciudadano tiene de un servicio público educativo, plasmando que “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica y a los demás bienes y valores de la cultura”. Es una aclaración de que el derecho a la educación es vital ya que todos los individuos de una misma sociedad se beneficiaran, siendo este un elemento clave para el pleno potencial de las personas, promoviendo el bienestar de forma individual y colectiva; visto así desde la educación física se pretende que en las diferentes etapas de desarrollo del ser humano se lleve a cabo las experiencias necesarias para que exista una integración de saberes para la formación de individuos con capacidades para afrontar aquellas adversidades y retos que se van presentando en el día a día dentro de la sociedad.

Asimismo, dentro de la Ley 30 de 1992 del Congreso de la República “Por la cual se organiza el servicio público de la Educación Superior”. Se establece el Servicio de Bienestar Universitario en las instituciones de educación superior, en su Artículo 117 dicta: Las instituciones de Educación Superior deben adelantar programas de bienestar entendidos como el conjunto de actividades que se orientan al desarrollo físico, psico–afectivo, espiritual y social de los estudiantes, docentes y personal administrativo.

De igual forma Ley 115 de 1994 del Congreso de la República, “Por la cual se expide la Ley General de Educación”. En cuanto a los fines de la educación entre otros considerandos en su

numeral 12 la educación tiene como fin; la formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Además, en el título II en cuanto a la estructura del servicio educativo en su artículo 14 insta que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte debe ser obligatorio en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles. También en su artículo 21 que estable que las instituciones de educación superior, públicas y privadas, elaborarán programas extracurriculares para la enseñanza y práctica deportiva, siguiendo los criterios del MEN y establecerán mecanismos especiales a los deportistas de alto rendimiento inscritos en sus programas académicos, ejercicio y practica de actividad deportiva.

Asimismo, en la Ley 181 de 1995 en su Título III “de la Educación física” en Artículo 10 aclara como la educación debe ser entendida como “la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos”. Pues, cuando el sujeto goza de una adecuada adaptación tiene procesos afrontativos y reevaluativos ante sus situaciones y necesidades, siendo capaz de fomentar condiciones de tranquilidad, de consciencia sin importar el entorno, la sociedad o cultura donde se esté, permitiendo que el sujeto pueda disfrutar plenamente de todos los servicios que ofrecen dentro de una comunidad o institución.

De la misma forma, el acuerdo 03 del 21 de marzo de 1995 del Consejo Nacional de Educación Superior (CESU) el cual establece políticas de bienestar universitario, donde el artículo 1 acuerda que los programas de Bienestar Universitario deben cubrir la totalidad de la comunidad que conforman la institución [...], teniendo en cuenta la diversidad de condiciones de cada persona en particular. Y en su artículo 6. Donde se afirma que Bienestar Universitario en las

instituciones educativas de educación superior debe atender las áreas de salud, cultura, desarrollo humano, recreación y deportes.

Para finalizar se tiene presente que desde el Ministerio de Salud encontramos la Ley 1616 de 2013 donde definen la salud mental como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción, que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, [...], establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”. Y en el título III, Art. 8 donde hablan de dirigir acciones de promoción para afectar de manera positiva los determinantes de la salud mental; dándole prioridad a los niños, adolescentes a través de proyectos pedagógicos, fomentando en los estudiantes competencias para su desempeño como ciudadanos respetuosos de sí mismos, los demás y lo público.

Dentro de lo desarrollado se muestran diferentes leyes, normativas, con el fin de seguir transformando y mejorando la salud física y mental, no obstante, no es suficiente el impacto ya que no logra modificar conductas, costumbres o hábitos en los individuos, debido a la carencia de un fin educativo que fortalezca al sujeto dentro de su corporeidad y es por esto por lo que la educación física juega un papel crucial.

Perspectiva Educativa

Este segundo capítulo tiene como base, el ideal de hombre a formar y de allí surgen los tres componentes claves para el desarrollo de este proyecto curricular particular (PCP) como lo son el humanístico, pedagógico y disciplinar, sin olvidar que se establecerán las relaciones de todos los elementos que ayudan a la consolidación del ser humano con estrategias de afrontamiento más sólidas, el cual no debe ser visto de manera fragmentada sino como un todo, esto con la finalidad de entender la importancia de estas relaciones y la contribución de cada componente en la construcción de un sujeto que reconoce y usa los procesos cognitivos y conductuales para manejar las demandas externas o internas que llegan a ser evaluadas como desbordantes o excedentes de los recursos de cada sujeto. Además, se manifestarán el modelo educativo, la teoría curricular, modelo didáctico que establecerán el acto educativo.

Es por esto que es pertinente aclarar que el ideal de persona a formar es el resultado de la relación de los conceptos desarrollados en el primer capítulo, el cual se enfoca en la interacción del sujeto con su entorno y como éste le hace frente a las demandas que el medio le dicta de forma constante y va adquiriendo sentido a través de la evaluación y el afrontamiento que realiza el sujeto ante la demanda del medio que solo es comprensible desde el significado que posee, de sus relaciones, posición social y/o experiencias. Esto hace que sea de índole adaptativo tanto cognitivo como conductual, en donde es fundamental la función que le otorga el sujeto a la evaluación ya que esto les genera un valor a los sucesos. Además, se hace notorio que estos valores son atribuidos como consecuencia de un proceso acumulativo, en el que se intercede desde el aprendizaje temprano, a partir de la evolución biológica que esta mediada por las exigencias del entorno (cultura) y la sociedad.

El ser humano y su relación con el entorno

Se comprende al hombre como un ser en el que se cruzan una gran diversidad de elementos que le van estableciendo y generando formas propias de percibirse a sí mismo, a su entorno y el cómo relacionarse con él. Esto puede reflejarse en el planteamiento que realiza Martínez (2009) donde el ser humano es un todo integrado, un sistema dinámico en el que intervienen armónicamente una pluralidad de subsistemas como el biológico, físico, espiritual, ético-moral, psicológico, cultural y social.

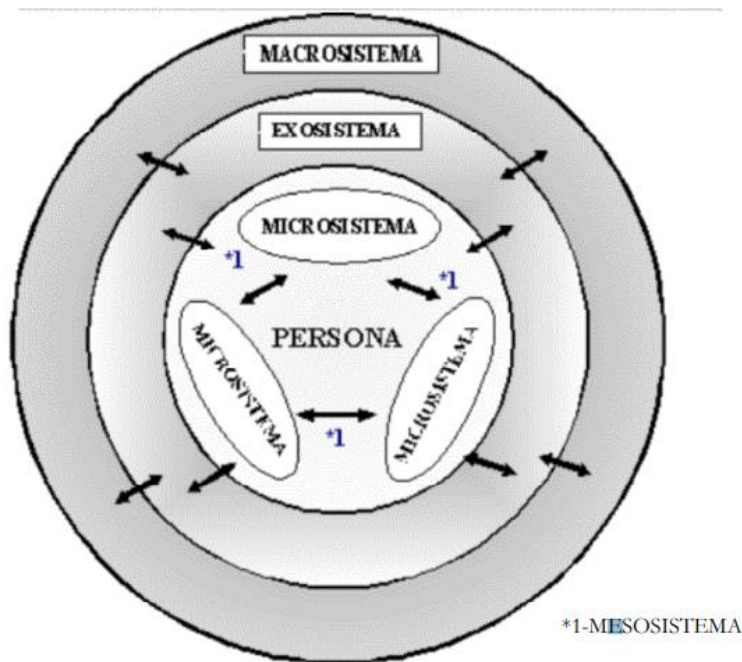
Asumiendo esto, se propone entender al hombre como un ser capaz de identificarse física, afectiva, psicológica y cognitivamente con vías a contribuir en los procesos de afrontamiento, que se puedan manifestar a causa de las múltiples transformaciones que experimenta en el transcurrir del tiempo, el cual afecta su ser a medida que se desenvuelve en un entorno también cambiante.

Y es justamente este ideal de hombre, como ser multidimensional, en donde todo se halla interconectado y en el que algún cambio que se genere influenciará en la totalidad, lo que se vuelve un factor esencial para relacionar las intenciones educativas con la teoría ecológica de sistemas del psicólogo Urie Bronfenbrenner, quien plantea el desarrollo humano como una progresiva acomodación entre el ser humano y sus entornos inmediatos (también cambiantes), a través de un proceso que se ve influenciado por las relaciones que se establecen entre estos entornos (Bronfenbrenner, 1979).

Esto quiere decir que el sujeto ira adaptándose a los medios que le rodean y forman parte de su vida cotidiana (familia, amigos, trabajo, estudio, etc.) y viceversa (también los entornos próximos deberán transformarse en función de las nuevas circunstancias personales del sujeto cuando este con distrés). Hay que tener presente que éstos no son los únicos influjos que el sujeto va a recibir, ya que existen otros contextos más amplios (cultura, ideologías, política, economía, etc) que van a influenciarlo. De estas premisas surge lo que Bronfenbrenner

(1976,1977,1979,1992) denomina “ambiente ecológico” comprendido como un conjunto de estructuras seriadas donde cada una cabe dentro de la siguiente como puede observarse en la Figura 2.

Figura 2. Modelo ecológico de Bronfenbrenner.



Fuente: Torrico,E; Santin, C; Villas,M & Otros. (2002) Vol. 18 n°1 (junio), pp 45-49

Desde esta mirada todo contexto en el que se vive y se desarrolla cada sujeto incluye factores situados en diversos niveles más o menos cercanos que ejercen influencias directas y/o indirectas. A lo que Ruiz (2010) indica que de acuerdo con la teoría ecológica “las personas viven, interactúan, desempeñan roles y actividades en entornos interdependientes, multivariados y cambiantes, los que describió como microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema” (p.10).

El microsistema para Bronfenbrenner (1979) hace referencia a el nivel más cercano al sujeto en la estructura ecológica, e incluyen comportamientos, actividades, roles y relaciones interpersonales en donde la persona en desarrollo experimenta dentro de los contextos cotidianos; es el lugar en el que la persona puede interactuar fácilmente, como el hogar, la universidad, el trabajo, los amigos. En este caso, con las clases de educación física se procurará llegar a hacer tangible lo que Bronfenbrenner denominó “transición ecológica” entendida como modificaciones en la posición de una persona en el ambiente, como resultado de cambio de roles, de entornos, de situaciones en la vida.

Es decir que dichos aspectos se configuran alrededor del afrontamiento, la reflexión y percepción sobre el estrés de cada estudiante como punto de referencia desde el cual se inicia con vías a que ellas puedan intervenir más activamente dentro de las situaciones que se consideren pertinentes en sus vidas y que así pueda tener un cambio en la percepción que realicen de su contexto.

En cuanto al mesosistema Bronfenbrenner (1979) “comprende las relaciones de dos o más microsistemas en los que la persona en desarrollo participa activamente”. Aquí es entonces donde juegan las relaciones que se dan, entre cada sesión de clase con la familia, el equipo de futbol, el barrio y los otros grupos a los cuales asisten o pertenezcan. Aclarando que todo lo que sucede en un microsistema genera consecuencias en las formas de actuar dentro de cualquier otro entorno inmediato o de otro orden.

De esta forma se pretende que lo experimentado por parte de las estudiantes en las sesiones del presente trabajo, intervenga en impulsar su participación dentro del equipo representativo de la universidad y que conjuntamente exista una modificación en el ámbito académico, donde no solo sean vista como un sujeto de “competencia deportiva” o un

estudiante, sino que exista un reconocimiento como seres con capacidades propias que generan unos modos particulares de interpretar, pensar y actuar en la vida.

Entre tanto el Exosistema

se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno (lugar de trabajo de la pareja, grupos de amigos de la pareja, etc)” (Bronfenbrenner, 1979 p.44).

Lo que quiere decir entornos que no tengan incidencia directa pero que sin embargo afectan de una u otra manera aspectos de su propia vida. En el ámbito académico se pueden encontrar elementos como asambleas académicas, asambleas permanentes, paro estudiantil, los medios de comunicación o el barrio donde viven o situaciones laborales de aquellos con quien se convive.

Finalmente, y situándonos en el plano más lejano, pero igualmente importante, se ubica el macrosistema el cual abarca toda la estructura y lo implícito en lo micro, meso y exosistema. A lo que aclara Cano (2012), que “los macros culturales o ideológicos que afectan o pueden afectar transversalmente a los sistemas de menor orden y que les confieren a estos una cierta uniformidad, en forma y contenido, respecto a otros macros ideológicos y culturales diferentes” (p. 63).

Es aquí donde aparece el sistema político-económico, que contiene las normas, leyes, decretos, entre otros; los cuales rigen las condiciones de los ciudadanos, en donde este 2020 se ha visto afectado debido a la pandemia Covid-19 que llevo a delimitar y generar un cambio en el cómo trabajar, estudiar, entrenar, salir, compartir y por lo tanto una modificación en la obtención

de una remuneración económica mediante la cual se pueden resolver algunas necesidades básicas, esta situación hace que se desencadenen en el entorno muchas adversidades para las estudiantes del equipo, ya sea por el confinamiento, por sus cargas académicas y deportivas, por la falta de relaciones intrapersonales o por el hecho de no contar con los requerimientos necesarios para tener “normalidad” académica es decir internet, computador, datos suficientes, reafirmando así que la realidad social no es muy ajena ni amena para los estudiantes universitarios que hacen parte de la representación deportiva de la universidad.

De esta forma se describe a grosso modo el ambiente ecológico para el grupo en el cual se llevará a cabo el proceso de intervención pedagógica desde la Educación Física, teniendo siempre presente que la interacción entre los sujetos y el entorno es bidireccional, mutua y por consiguiente lo que pase en cualquiera de los contextos generara cambios en las conductas que tengan las personas.

Por esto es importante destacar y tener presente que para este PCP proponer el modelo ecológico se da debido a la manera en cómo los sujetos experimentan y perciben su entorno y acorde a ello se producen cierto tipo de afrontamientos frente al mismo. Además, esto acarrea un tipo de auto reevaluación el cual implica un cambio en la conducta o la forma de afrontar del ser humano con respecto al proceso entablado entre el sujeto y entorno.

La educación física desde la experiencia corporal

Ahora, después de describir la dimensión humanística, se hace pertinente dirigir la mirada a el componente disciplinar; donde se tiene presente la relación del ser humano cuyas estrategias de afrontamiento sean más sólidas, las características de este y la teoría de desarrollo humano, ya que es esencial entender al sujeto como un ser holístico, compuesto o estructurado por un conjunto de dimensiones (cognitiva, psicológica, expresiva, motriz, emocional, etc.).

Y basada en esta totalidad de ser humano se toma desde la perspectiva disciplinar, la experiencia corporal, en donde se le permite experimentar al sujeto el propio cuerpo desde todos sus componentes, como un total de segmentos y este a su vez se encuentra correlacionado con el espacio y el tiempo, además hace parte tanto lo afectivo- emocional como los procesos cognitivos conscientes, sin olvidar que es un agente modificante del individuo, donde se estructuran el psiquismo y la motricidad. Y ya que todo cuerpo posee una significación y se ubica en un contexto, al que su permanente evaluación le exige realizar dinámicas para que pueda relacionarse el organismo y el medio (O-M) que se solucionara dependiendo de la eficacia de las conductas evaluativas y afrontativas que disponga el individuo.

Es así como de la experiencia corporal se puede decir que es un término con varias interpretaciones; como lo expresan Mosquera, López y Arenas (2016) que la experiencia “se le puede relacionar con el conocimiento, la historia de vida que cada sujeto va construyendo, pero también con las subjetividades que hacen ese algo particular y significativo para cada uno” (p. 20); de igual forma se refieren a ambos vocablos, como toda la experiencia se configura en lo corporal, se comprende como un acto trascendente, es irrepetible y da sentido a la existencia. Queriendo ver así lo corporal como la vinculación dinámica y reflexiva con el contexto cultural, lo cual constituye la corporeidad que es el mismo cuerpo vivido.

De esta manera el cuerpo adquiere una relevancia no solo como un cuerpo vivido sino también consciente de lo que acontece en su interior, y al hacerlo se puede potenciar su actuación en el entorno y su adaptación a los cambios que se le aparezcan en el camino. Por esto es necesario reconocer los procesos cognitivos y conductuales y ser conscientes de sus consecuencias. A lo que Molina (2011) en ese marco ve el cuerpo como “lugar de aprendizaje de lo simbólico, un lugar de la experiencia, que permite la configuración de la subjetividad debido a que es un cuerpo propio, vivido para sí mismo, para reconfigurarse” (p. 112).

Y es a partir de esta comprensión de la experiencia y del cuerpo que trasciende, que deja de ser visto como el dualismo entre cuerpo mente y comienza a mirarse como una unidad ya que es desde allí ocurre la experiencia corporal; como el acontecer humano trascendente y con sentido, pudiéndose decir que al referirse a la experiencia corporal desde la educación física se asumiría como esa totalidad en el ser humano; donde el cuerpo es el punto inicial en el que se estructuran los contextos, donde se establece la posibilidad de interactuar con el medio y los individuos, teniendo como referencia las reflexiones originadas desde las vivencias. Por lo cual se aclara que las experiencias son únicas e irrepetibles lo que hace que no puedan ser transferidas y son las que constituyen en el punto de partida para los procesos adaptativos.

Considerando que la experiencia corporal se constituye como un elemento dinámico y susceptible de ser transformado por los influjos a los que están los seres humanos propensos, se ve la oportunidad de construir elementos intercesores del accionar por medio de la Educación Física. Y es tomando en cuenta estos aspectos se llevan a la implementación varios estilos como la inclusión, la basada en la tarea y la enseñanza recíproca desarrollado por Muska Mosston y Sara Ashworth (1986). El estilo de enseñanza de inclusión se apoya en la aspiración y la realidad, teniendo en cuenta que el maestro juega un papel fundamental para tener éxito en la actividad, donde se tiene presente tres momentos; como primer momento el pre-impacto que es donde el maestro prepara el programa de manera individualizada y es quien toma todas las decisiones en esta fase. En un segundo momento impacto es donde el maestro presenta ante los estudiantes los contenidos a trabajar y describe los roles que cada estudiante debe asumir en cada tarea propuesta. Por último, se encuentra el postimpacto donde el estudiante realiza una evaluación de su actuación y el maestro analiza y verifica si el nivel escogido por cada estudiante fue el adecuado.

Permitiendo así que el estudiante tenga la oportunidad de establecer su punto de inicio con relación a sus capacidades y desde allí se desarrolla un proceso que potencie de manera personal sus capacidades, lo que significa que no tendrá que sentirse frustrado al desempeñar cualquier tipo de actividad, ya que es él quien decide el grado de dificultad más adecuado según sus capacidades.

También de la enseñanza basada en la tarea se pretende que a través de la experiencia de una ejecución correcta se asocie a la repetición de la tarea, del tiempo, del conocimiento como la retroalimentación por parte del docente. Aquí el alumno tiene la oportunidad de aprender a como tomar decisiones

En cuanto al estilo recíproco se maneja por grupos o parejas en donde cada miembro cuenta con un rol específico. Ejecutante (E) y observador (O), desarrollando la paciencia, la tolerancia, la práctica de retroalimentación por parte del alumno y un vínculo social que vaya más allá de la tarea.

Estos estilos son en pro de cumplir con el propósito formativo del proyecto, puesto que estos componentes tienen características que le aportan de manera directa al objetivo fundamental de generar procesos de afrontamiento de acuerdo con el entorno a través del reconocimiento afectivo, cognitivo, físico, psicológico y social. Como puede observarse en la Tabla 7.

Tabla 7 *Matriz de relaciones humanístico-disciplinar*

HUMANISTICO		Disciplinar		Temas
Ser humano con estrategias de afrontamiento más solidas		Experiencia Corporal		
Características del ser humano	Expresión Corporal	Psicomotricidad	sociomotricidad	
-Regula y dosifica el esfuerzo, llegando a un nivel de autoexigencia acorde a sus posibilidades		Ubicación		Autoestima
		Temporo - espacial		
-Percibe los aspectos positivos que se tienen de una situación estresante	Relajación		Compañero (C)	
-Desarrolla comportamientos saludables (respiración, meditación, mejor alimentación, expresión de los sentimientos)	Respiración	Lateralidad		
-Establece cuáles son sus limitaciones y se centra en cómo le afecta, adaptándose a la manera en cómo piensa o siente.		Equilibrio estático y dinámico		
-Reconoce que por medio del cuerpo y el movimiento puede generar un desarrollo integral.	Ritmo	Coordinación		Auto-eficacia
-Estimula la mente para permanecer en el momento presente, el aquí y ahora	Acento		(C) Incertidumbre (I)	
-Confronta las situaciones estresantes mediante acciones directas o arriesgadas	Creatividad			
-Identifica las emociones y los sentimientos propios y de los demás.			C – I	Apoyo social
-Analiza e interpreta de manera auto eficaz una situación y la búsqueda de una solución adecuada ante está.	Creatividad			
-Utiliza recursos expresivos del cuerpo y el movimiento, de manera creativa y estética, comunicando así sensaciones, emociones e ideas			Compañero (C) Adversario (A) Incertidumbre (I)	
-Participa, se integra y coopera en actividades lúdicas de forma creativa.	Ritmo	Esquema corporal		
-Respeto y valora la opinión de los demás, así no sea igual a la de uno.	Conciencia corporal			

Fuente: Elaboración propia

Otorgándole significado a las experiencias

A partir de la teoría de desarrollo humano y del componente disciplinar se debe asumir la educación como el sitio en el cual confluyen y se potencian los ideales de una sociedad, buscando brindar múltiples herramientas donde se incorporan las formas de comprender, ver y relacionarse con el mundo promoviendo así procesos de análisis y concienciación de sí mismo, por los cuales se modifican las conductas y los procesos de afrontamiento al entorno, siendo esta la intención a formar que tiene como sustento este PCP.

Por este motivo la teoría curricular, que es aquella que define las relaciones existentes entre la teoría y práctica por un lado y la educación y sociedad por otro; busca una consecución de unos propósitos planteados desde una posición teórica que se establecen desde la labor de la educación frente a la sociedad. Entre sus referentes Kemmis plantea la existencia de tres tipos de teorías que se pueden agrupar y sustentar la creación de currículos educativos existentes: teoría técnica, teoría práctica y teoría crítica. La tabla 8 sirve como una referencia de las teorías ya mencionadas y además muestra como efectivamente en un currículum se reflejan ideas presupuestadas y formas particulares de abordar vínculos que unen la educación con la sociedad.

Para este pcp se toma la decisión de optar por la teoría práctica del currículum ya que se acopla coherentemente con los propósitos, así como la forma de abordarlos, aplicarlos y evaluarlos. En el marco de esta teoría Schwab (citado por Kemmis, 1988) “anima a los educadores a hacer interpretaciones de las circunstancias sociales y educativas actuales en situaciones reales concretas y a tomar decisiones sobre la base de su razonamiento práctico” (p.87).

Tabla 8 Teorías curriculares actuales

	TEORIA TECNICA	TEORIA PRACTICA	TEORIA CRITICA
Impresión sobre el Curriculum.	Buena salud, la que le proporcionan los diseñadores expertos.	En estado moribundo, por haber huido del campo de la práctica.	No satisfactoria. Se necesita un cambio profundo del currículo que colabore con la transformación social.
Tipo de racionalidad	<ul style="list-style-type: none"> o Interés Técnico o Positivista o Instrumental o Burocrática o Explicativa o Cientificista 	<ul style="list-style-type: none"> o Interés Práctico o Interpretativa o hermenéutica o Humanista o Liberal o Interactiva o Teórico – práctica o Utiliza la comprensión, no la explicación. 	<ul style="list-style-type: none"> o Interés emancipador o Dialéctica o Problematicadora o Contextualizadora o Discursiva y negociadora
Valores	<ul style="list-style-type: none"> o Prescritos o Los imperantes o Los filtra la Administración para escolarizarlos o Absolutos o La axiología no es ciencia. 	<ul style="list-style-type: none"> o Se consideran los prescritos, pero se relativizan o Interpretables o Explícitos o Se reconoce su influjo en la praxis docente o La axiología existe como ciencia social. 	<ul style="list-style-type: none"> o Compartidos o Cooperativos o Crítica de la ideología o Emancipadores o liberadores o Solidarios o Intersubjetivos
Relación teoría / práctica	<ul style="list-style-type: none"> o Entidades distintas o La teoría es norma de la práctica 	<ul style="list-style-type: none"> o Relacionadas o Retroalimentación mutua 	<ul style="list-style-type: none"> o Indisociables o Relación dialéctica o La práctica es teoría en acción.

Fuente: Rodríguez citado por Castro, F (2004) Currículum y evaluación

Esta perspectiva que se asume, según Kemmis (1998) plantea un mundo en el que los profesores participen activamente en la toma de decisiones educativas y acepten responsablemente las derivaciones de decisión. Se le brinda al profesor una tarea reflexiva en su quehacer teniendo en cuenta que “la educación es una tarea práctica que expresa valores y una visión de la relación entre educación y sociedad” (p.71).

Sin duda alguna esta teoría está centrada en el proceso de enseñanza-aprendizaje, que hace hincapié en la acción que es interacción; allí se atiende más la forma en cómo se construyen significados y se da sentido a las acciones y no busca generar un resultado total. Permitiendo que el aprendizaje este apoyado en las interacciones que se dan entre estudiantes y profesores.

Como expresa Castro (2004) una consolidación del currículo a través de su postulado:

El diseño curricular implica la construcción de objetivos en forma de capacidades, destrezas y valores, actitudes, como finalidades básicas del proceso de enseñanza aprendizaje [...] Los métodos, procedimientos y actividades han de ser amplios, contextualizados, adaptados a los conceptos previos de los alumnos y se han de orientar con claridad no al aprendizaje de contenidos, sino a desarrollar la cognición (capacidades destrezas) y la afectividad (valores actitudes). La evaluación ha de ser procesual, como ciencia social y han de estar presentes como objetivos a conseguir en la práctica educativa. Sobre todo, cualitativa, formativa, deliberativa e iluminativa y por ello ha de centrarse más en los procesos que en los contenidos: evaluación de capacidades, destrezas, valores y actitudes. (p .9)

Esta teoría práctica del currículum trata de reforzar los aspectos imprescindibles que se deben tener en cuenta sobre la valoración de los profesores y otros órganos de la sociedad y la cultura. Los participantes del currículo efectúan decisiones íntegras y actúan con relación a sus conciencias y juicios; creando y transformando los entornos de aprendizaje, no solo en la escuela sino también en la sociedad.

Tomando presente esto se articulará con el aprendizaje significativo de David Ausubel, ya que tiene en cuenta el punto de partida de las personas para así poder enseñar lo que se quiere pretendiendo establecer relaciones significativas con los nuevos contenidos.

Ausubel (1983) plantea que el aprendizaje del alumno depende de “la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por "estructura cognitiva", al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización”, asumiendo esto el aprendizaje se ve encaminado hacia los procesos cognitivos que se representan a través de los conceptos previos que trae el estudiante y así

poderlo estructurar y transformar desde los nuevos conocimientos. De cierta forma lo que pretende la teoría es no enfocarse tanto en los conocimientos que trae el estudiante, sino cuales son los conceptos y proposiciones que tiene, sino que mida su estabilidad mental para la incorporación de nuevos conocimientos.

El origen de esta teoría del aprendizaje significativo está en el interés que tiene Ausubel por conocer y explicar las condiciones y propiedades del aprendizaje, que se pueden relacionar con formas efectivas y eficaces de provocar de manera deliberada cambios cognitivos estables, susceptibles de dotar de significado individual y social (Ausubel, 1976).

En cierta manera lo que se pretende formar a partir de este aprendizaje está encaminado a fortalecer la escuela y la sociedad en la medida que se creen elementos que tomen al niño y lo transformen en un ser humano capaz de interiorizar los conocimientos, para luego ponerlos en práctica en la vivencia cotidiana como un método de adquisición de información; porque muchas veces “el alumno carece de conocimientos previos relevantes y necesarios para hacer que la tarea de aprendizaje sea potencialmente significativa” (Ausubel, 1983, p.37), en este sentido la tarea cobra relevancia cuando se le dan mecanismos a través de la didáctica al niño, por lo que una forma creativa de ejecutar esta meta es realizar actividades que promuevan desde el juego basado en la experiencia crear una forma de contrarrestar las falencias, y con esto instaurar posibles soluciones a las distintas problemáticas que se presenta no solo a nivel académico sino también a nivel social.

Diseño e Implementación

Este tercer capítulo se desarrolla gracias a la sinapsis de los planteamientos teóricos consultados y aclarados argumentativamente en los capítulos anteriores. Y de acuerdo con esto, se ha visto como fundamental abordar dentro de la experiencia corporal algunos contenidos de la sociomotricidad, psicomotricidad y la expresión corporal, complementándolos con aspectos fundamentales de la teoría ecológica y el aprendizaje significativo.

Por ello en la tabla 9, se relacionan los contenidos específicos para sustentar la propuesta curricular, donde es importante resaltar desde el microsistema y mesosistema los componentes que desarrollen o mejoren la subjetividad cognitiva y física, y un segundo aspecto clave, el exosistema que profundiza y mejora lo social, todo ello con el fin de potencia las estrategias de afrontamiento en los sujetos de la siguiente forma:

Tabla 9. Guía para la construcción del macro-diseño

Experiencia Corporal			Temas	Sub- temas	Unidades
Expresión Corporal	Psicomotricidad	sociomotricidad			
	Estructuración espacio- temporal	Compañero (C)	Autoestima	Asumiendo los Cambios	Otorgándole Sentido positivo a mis acciones
Relajación				Aliento positivo	
Respiración	Lateralidad			Cuidando mi Cuerpo	
	Equilibrio estático y dinámico				
Ritmo	Coordinación	(C) Incertidumbre (I)	Auto-eficacia	Reconociendo mi cuerpo	Vivenciando mi cuerpo desde la integralidad
Acento				Desarrollando el autoconocimiento	
Creatividad				Promoviendo confianza en mis capacidades	
Creatividad		C – I	Apoyo social	Reconociendo al otro	Interactuando con el contexto
		Compañero (C) Adversario (A) Incertidumbre (I)		Percibiendo el entorno	
Ritmo	Esquema corporal			Equilibrando las situaciones	
Conciencia corporal				Mejorando las relaciones	

Fuente. Elaboración Propia

Las unidades resultantes son producto de las relaciones entre las características principales de las estrategias de afrontamiento y los contenidos escogidos que harán parte de la experiencia corporal para así llegar al propósito al cual apunta el proyecto curricular.

Por ello la Unidad 1, Otorgándole sentido positivo a mis acciones tiene una estrecha relación con una actitud flexible a las exigencias cambiantes, comprendiendo que la corporeidad se presenta por medio de actitudes propias, que hace al sujeto reflexionar acerca de cómo el contexto repercute en su caracterización, debido a que maneja varios cambios para su significación, lo cual genera que la corporeidad tenga cambios ante las exigencias, y ello se puede presentar desde el autoconocimiento resultado de procesos de percepción interna

Ya en la unidad 2, vivenciando mi cuerpo desde la integralidad se pretende generar procesos que solidifiquen la percepción que tiene el sujeto sobre su capacidad para tomar acción en una situación, esto genera un hilo conductor que junto con la primera unidad se fundamenta y fundamenta la tercera unidad.

Y como ultimo la unidad 3, interactuando con el contexto, allí se pueden ver las relaciones con el otro y el ambiente, esta unidad es donde se deben mantener interacciones más profundas con el otro, evidenciando la influencia que tienen los demás sobre mi desarrollo como persona, lo que puede ser importante para posibilitar nuevas estrategias de afrontamiento o fortalecer las que ya se tienen ante las diferentes situaciones que se presentan. Esto va a posibilitar las capacidades para resolver problemas, aprender de los errores y responder de forma constructiva, permitiendo que se actúe de manera espontánea y asertiva.

De acuerdo con lo anterior se presenta en la tabla 10, la descripción del propósito general de proyecto, el número de unidades con sus respectivos propósitos, temas a desarrollar, numero de sesiones, metodología y forma de evaluar

El macro-diseño está compuesto gracias a las relaciones establecidas dentro de la tabla número 9, por ello es pertinente especificar cada unidad, sus metodologías y evaluación.

En la unidad 1, se plantea una postura de conciencia de sí mismo frente al medio, a través de los sentidos, esto quiere decir que es importante ser conscientes de que el ambiente influye o afecta nuestra esencia de seres humanos. Allí se quiere reforzar la estrategia de autoestima; termino que esta defino por Rosenberg (1973) como “una actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo”. Esto está estrechamente asociado con la imagen, opiniones, valores y orientaciones, bien pueda ser favorables o desfavorables que tenga la persona de sí mismo.

Por ello es importante la relación que Chris (1998) (citado por Chinome, 2004), plantea entre el estrés y la autoestima y como se encuentran conectadas en cuanto a manera en cómo se maneja el estrés con efectividad, pues una persona con alta autoestima tiende a tener un mayor grado de autonomía, una búsqueda de alternativas en soluciones novedosas y más seguridad en las propias habilidades y percepciones, elementos que influyen en la manera de como sobrellevar las situaciones.

Aquí no existe acción directa con los otros, ya que se posibilita es la relación con el ambiente de manera individual, permitiendo que el sujeto reflexione o evalúe sobre lo que sucede con el entorno y como este se incorpora dentro de su formación generando una autoevaluación.

En la unidad 2 también se plantea la consciencia de sí mismo frente al medio, pero desde el accionar y percepción del cuerpo de una forma única y particular ante cualquier situación o entorno, además se pretende fortalecer las diversas vivencias que se basen en las capacidades que cada uno posee. En esta unidad la estrategia que se pretenden reforzar es la autoeficacia, concepto que según Chinome hace referencia a la percepción que tiene el sujeto sobre su capacidad para tomar acción en una situación. Aunque es importante aclarar que el pionero del término

autoeficacia fue realizado por Bandura quien se refería a este como las creencias en las capacidades propias para organizar y ejecutar los cursos de acción requeridos para lograr un objetivo; él también relaciono el estrés con la autoeficacia afirmando “si las personas creen que ellos pueden manejar adecuadamente los estresores ambientales, no son perturbados por ellos” (Bandura, 1995, p.262)

Lo que podría comprenderse como un sentimiento de confianza ante las capacidades propias para manejar algunos estresores, aquí ya se posibilitan las relaciones con el ambiente de manera individual y cooperativa, haciendo posible que los sujetos evalúen y reflexionen sobre lo que acontece en el entorno y como esto se incorpora dentro de su formación generando una autoevaluación y coevaluación propiciando también un dialogo entre los estudiantes y con el maestro fortaleciendo relaciones interpersonales.

Y por último la unidad 3 la cual desde la sumatoria del reconocimiento de sí mismo, para la comprensión del otro, incidiendo en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y con el entorno. Ya que como el proyecto lo plantea el ser humano se construye desde las relaciones que se establecen consigo mismo, con los otros y su entorno el cual puede generar la construcción o reconstrucción, lo cual se va dando por la evaluación que hace el sujeto.

Aquí la estrategia a solidificar será el apoyo social, que según Chinome hace referencia a como este modera el estrés desde dos modelos; el primero, “efecto directo”, donde sostiene que es favorecedor en momentos no estresantes al igual que en los altamente estresantes. Y el modelo de amortiguación el cual asegura que los beneficios son evidentes primordialmente en momentos de mucho estrés.

Es importante esta última unidad ya que es la muestra de lo trabajado desde el reconocerse a sí mismo, relacionarse y reconocer la existencia del otro, aceptar las diferencias con las acciones de exploración y conocimiento de uno mismo, acciones con intenciones

expresivas y comunicativas llegando a tener acciones de cooperación, incertidumbre y adversario pero visto este como la relación que tienen los individuos en un enfrentamiento contra otros, dejando ver las relaciones interpersonales que dentro de esta dinámica se pueden presentar como elementos estresantes, todo ello con el fin de posibilitar el fortalecimiento en las estrategias de afrontamiento que cada uno posee.

ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Tabla 10. Formato de macro-diseño

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA MACRO-DISEÑO DEL PROGRAMA										
Propósito general: Generar estrategias de afrontamiento más sólidas ante el entorno a través de la experiencia corporal										
Unidades	Propósitos	Temas	Sub- Temas	Sesiones	Metodología		Evaluación			
					Estilo	Recursos didácticos				
			Diagnostico	1			Evaluación Diagnostica			
Otorgándole Sentido positivo a mis acciones	Posibilitar la comprensión de sí mismo, a través de los sentidos.	Autoestima	Asumiendo los Cambios	1	Inclusión	Encuentros remotos – virtuales por TEAMS	Diario de Campo	Autoevaluación de lo aprendido (retroalimentación del proceso)		
			Aliento positivo	1						
			Cuidando mi Cuerpo	1						
Vivenciando mi cuerpo desde la integralidad	Fortalecer desde el accionar y la percepción que cada uno posee, la capacidad de toma de decisión en una situación.	Autoeficacia	Reconociendo mi cuerpo	1	Enseñanza basada en tarea y Enseñanza reciproca			Encuentros remotos – virtuales por TEAMS	Diario de Campo	Autoevaluación (reflexión a partir de lo vivido)
			Desarrollando el autoconocimiento	1						
			Promoviendo confianza en mis capacidades	1						
Interactuando con el contexto	Potenciar el reconocimiento de sí mismo, para la comprensión del otro, incidiendo en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y con el entorno.	Apoyo Social	Reconociendo al otro	1	Enseñanza reciproca e Inclusión	Encuentros remotos – virtuales por TEAMS	Diario de Campo			Autoevaluación Coevaluación (reflexión a partir de lo vivido)
			Percibiendo el entorno	1						
			Equilibrando las situaciones	1						
			Mejorando las relaciones	1						

Fuente: Elaboración propia

Evaluación

Lo primero que hay que aclarar es que la evaluación pedagógica como lo expresa Ana Palacios (2016) es un proceder continuo dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, es un instrumento esencial para beneficiar los desarrollos propios de los estudiantes y lograr una formación integral.

La evaluación que se plantea para este PCP va encaminada hacia el modelo propuesto por Mosston y Ashworth en el momento del post-impacto, donde el estudiante evalúa las soluciones y reflexiona sus actitudes frente a lo que se realiza durante cada sesión. Por lo tanto, se pueden brindar espacios y elementos donde cada uno de cuenta de lo logrado y en caso de que no se encuentren soluciones a dichas situaciones dará paso para la guía del profesor y/o compañeros de clase. Esto con el fin de que el estudiante demuestre aquello que se forjó desde la sesión planteada, que es de gran relevancia ya que permite la reflexión en la medida que las prácticas corporales tengan sentido e intención para el estudiante dando así significación y que aquello pueda ser parte no solo del ámbito académico sino dentro de su cotidianidad.

Debido a ello se decide evaluar la experiencia con la que cada participante afronta las maneras que se presentan en la planeación, por ello es importante el concepto que Palacios (2016) plantea sobre la evaluación formativa, quien dice que nuestra información de los procesos que se están llevando a cabo son precisas para la toma de medidas en pro de los que vienen. Esta evaluación se centra en los progresos del estudiante, donde se observa el proceso de la persona y no el resultado final.

Por ello es importante realizar un diagnóstico con el propósito de estudiar la situación de cada participante y así poder acomodar el proceso de evaluación a las necesidades detectadas, antes de iniciar un proceso de enseñanza y aprendizaje.

La evaluación formativa como medio de cualificación se da a partir de bases cualitativas, en las que los aspectos primordiales son la reflexión y la autonomía; teniendo presente ello se forjan esquemas de aprendizaje significativo en los participantes, buscando la interiorización de conceptos y aspectos que puedan ser útiles, y también puedan desarrollarse en el accionar de la cotidianidad; en ese sentido un aspecto a tener en cuenta en este tipo de evaluación es que las metas que se presentan son compartidas; debido a que en el esquema de enseñanza-aprendizaje es necesario el enfoque para poder interiorizar mejor los saber.

Y bajo esta perspectiva la culminación del proceso se da a través de la retroalimentación, que según Melmer, Burmaster y James (2008) (citado por Osorio y López, 2014) afirman “la retroalimentación es parte integral de la evaluación formativa en cuanto que proporciona información importante para hacer ajustes en el proceso de enseñanza-aprendizaje con el fin de que los estudiantes alcancen los objetivos propuestos” (p. 15); y se aclara que hay dos tipos de retroalimentación una por la parte oral y otra desde la parte escrita; los cuales son complemento de la enseñanza-aprendizaje por lo que se puede lograr una mayor y mejor interiorización del conocimiento que se imparte en las sesiones de implementación del PCP.

Micro- Diseño

El micro-diseño se presenta como referencia de la puesta en escena del tema en relación con las unidades y objetivos propuestos a lo largo del desarrollo del pcp, aquí se va a justificar a partir del formato (tabla 11) que contiene específicamente las actividades de los temas a abarcar.

Tabla 11 Formato de planeación de clases

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA Y AFRONTAMIENTO COMO PRACTICA, DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA MICRO-DISEÑO				
Información institucional				
Institución:		<i>Eje:</i>		
Programa:				
Nombre del docente:		Nombre del espacio		
Información contextual				
Datos generales				
Modalidad		Fecha	N° sesión	
Lugar		Tiempo	N° Participantes	
Grupo		Medio		
Contenidos de la sesión				
Unidad		Propósito de la unidad		
Propósito de la sesión				
Contenidos de la sesión				
Estrategias metodológicas				
Recursos				
Momentos de la sesión				
Apertura				
Modulación				
Cierre				
Observaciones				

Fuente. Elaboración propia

Este formato está diseñado para tener información específica, comenzando con el encabezado que deja ver la información de la institución a la cual se le está presentando el

proyecto, luego los datos acerca de la sesión de clase, seguido por los contenidos de la sesión, los momentos y se finaliza con la observación

Y teniendo presente lo trabajado en el documento se realizan unos bloques de ítems en el que se encontrarán los contenidos de la sesión que se da por medio de la unidad, el propósito de esta, lo cual esta presentado con anterioridad en el macro- diseño y para tener una relación con la sesión se debe contar con un propósito lo que e fundamental para evidenciar la finalidad. Y para ser puntual y querer de forma organizada desarrollar y realizar la practica el formato se divide en tres momentos, el primer momento la apertura como un calentamiento o una actividad suave y sencilla, como segundo momento la modulación como aquella parte central o principal donde se genera un impacto según Mosston y para finalizar se cuenta con el cierre que se desarrolla como el momento de regreso a la calma y se realiza una retroalimentación y cada participante expresa lo que sintió y reflexiono.

Es importante resaltar también el instrumento de recolección de información que en este caso será el diario de campo el cual permitirá analizar el proceso de las sesiones posibilitando el enriquecimiento entre el aprendizaje de los estudiantes, así como el del docente. Por ello se toma la decisión de utilizar este instrumento con el fin de potenciar los momentos de formación y así fortalecer la experiencia docente.

Ejecución Piloto

Para el desarrollo del PCP se toma la decisión de realizar las practicas pedagógicas en la Universidad Pedagógica Nacional- UPN, que en sus inicios estaba representada por el Instituto Pedagógico Nacional para Señoritas (1927) desde la tradición alemana, posteriormente se dio la creación de la Escuela Normal Superior (1936) parte de la tradición francesa y por último se extiende la tradición estadounidense lo cual la convierte en la institución con mayor trayectoria en formación e investigación en educación y pedagogía en el país creándose formalmente como institución universitaria en 1955.

A partir de 1962 se convierte en una institución mixta y adquiere el nombre de Universidad Pedagógica Nacional, que en sus 65 años de trayectoria ha contribuido en la formación de educadores, maestros y profesionales de la educación. Por lo tanto, como lo describen en el documento del Plan de Desarrollo Institucional- PDI 2020- 2024, cumple un papel protagónico en el ámbito nacional al ser la única institución universitaria de carácter estatal y nacional dedicada únicamente a la educación, lo cual exige que sus compromisos misionales obedezcan a claros principios educativos, pedagógicos y didácticos capaces de contribuir a la singularidad de los procesos de formación en campos de conocimiento educativo.

Además, es importante resaltar que la Universidad de acuerdo con el Proyecto Educativo Institucional- PEI tiene como misión y visión respectivamente de:

Misión: La Universidad Pedagógica Nacional se compromete con el proyecto educativo y pedagógico de la Nación a través de sus tres ejes misionales, docencia, investigación y proyección social, a: 1. Formar sujetos en tanto personas y profesionales de la educación al servicio de la nación y del mundo, en todas las modalidades y los niveles del sistema educativo, y para toda la población. 2.Construir y difundir conocimiento educativo,

pedagógico, didáctico y disciplinar como resultado de procesos sistemáticos y rigurosos de investigación de relevancia local, regional y global. 3. Interactuar directa y permanentemente con el Estado, el sector educativo y la sociedad; contribuir a la construcción del proyecto educativo y pedagógico de la nación, y actuar como productora de políticas educativas, consultora, asesora y acompañante del Ministerio de Educación en proyectos orientados al desarrollo educativo y pedagógico del país. Las mesas de trabajo para la construcción del pdi destacaron como elementos de la misión los siguientes: • La formación de educadores con alta calidad académica. • La presencia e impacto en la vida nacional por parte de la Universidad. • La producción de conocimiento y pensamiento educativo, pedagógico y didáctico desde la investigación, la innovación y el quehacer mismo de las facultades y el ipn de la nación y del mundo, en todos los niveles y modalidades del sistema educativo y para toda la población en sus múltiples manifestaciones de diversidad.

Visión: 1. Desarrollar propuestas de formación de educadores, maestros y profesionales de la educación con los más altos estándares de relevancia, pertinencia social y calidad educativa. 2. Constituirse en referente nacional y regional como institución que construye y difunde conocimiento válido, actual y pertinente para la comprensión de la realidad educativa, la explicación de sus dinámicas y la solución de sus problemas. 3. Lograr y mantener presencia social y prestigio institucional a partir de programas y proyectos de proyección social fundamentados en la producción académica e investigativa de la institución que respondan a las necesidades de la comunidad educativa. (Plan de Desarrollo Institucional 2020- 2024, pp 53- 54)

Y de acuerdo con lo registrado en PDI 2020- 2024 se hace necesario evidenciar que en el 2019 la Universidad contaba con un total de 39 programas académicos con registro calificado

vigente, de los cuales 23 son de pregrado y 16 de posgrado (10 maestrías, 5 especializaciones y 1 doctorado (p. 60)

De igual forma se resalta para este pcp la importancia de Bienestar Universitario de la UPN ya que es un espacio construido socialmente para la resolución de conflictos y el mejoramiento de vida universitaria que cuenta con programas de salud, convivencia, cultura, área socioeconómica, actividad física, recreación y deporte, los cuales tiene la función de ser ejes estratégicos para el bienestar institucional que se enfocan en la construcción y reconstrucción donde se involucran la cultura institucional, el afianzamiento de valores y principios para los integrantes de la comunidad universitaria.

Y desde allí, sobresale para este proyecto el programa de deporte y recreación el cual asume la actividad física como un derecho fundamental y garantizado en la constitución. Este programa se viene estructurando a través de cinco ejes que son: La articulación con las facultades o unidades académicas (proyectos de iniciativa estudiantil o prácticas), organización de eventos recreativos y deportivos, el deporte formativo y representativo, talleres de actividad física y practicas libres (gimnasio y natación).

Y es por medio de este programa de Bienestar Universitario que el pcp se desarrolla con los estudiantes que hacen parte de los seleccionados de fútbol, el cual pretende conformar un sistema que permita promover, organizar y gestionar experiencias significativas por medio del movimiento corporal.

Par ello la UPN y el seleccionado cuentan con un espacio de entrenamiento y de competencia ubicado en la sede de Valmaria (calle 183 carrera 53 D esquina) sin embargo por motivos de la emergencia sanitaria se realizan los entrenamientos a través de la plataforma TEAMS en el grupo denominado selección de futbol que tiene encuentros los días lunes, miércoles y viernes equipo femenino, y martes, jueves y sábado con el equipo masculino, pero

para la implementación del proyecto se contara con dos días de la semana en el horario de las 19:00 a las 20:00 horas.

Caracterización de la Población

Se hace preciso contextualizar los datos de los estudiantes ya que su microsistema, mesosistema y exosistema hacen que afronten y tengan reacciones diferentes ante los estresores. Es así como la intervención se realiza con hombres y mujeres de las selecciones de fútbol, allí se encuentran estudiantes de las licenciaturas de deporte, educación física y artes que cursan desde primero hasta decimo semestre, cuyo rango de edades esta entre los 18 a 27 años, con un aproximado de 35 estudiantes, donde algunos accedieron a través de un consentimiento informado (apéndice 2) a colaborar con la ejecución en un 100% de asistencia ante las practicas del PCP, los demás aceptaron con la salvedad del no poder asistir a algunas sesiones debido a sus compromisos académicos, laborales o deportivos.

Es importante recordar que para este pcp es significativo el contexto de los estudiantes, por ello es necesario conocer su procedencia cultural (Ilustración 1), ya que de allí se ve reflejado su macrosistema y exosistema, así como la importancia de saber con quién convive en la actualidad (Ilustración 2), lo cual hace parte como lo plantea Bronfenbrenner de su mesosistema y microsistema al igual que el semestre que cursa actualmente aunque ello se encuentra con una variación importante como lo es la virtualidad (Ilustración 3) y por ultimo y no menos importante si pertenecen actualmente a escuelas de fútbol ya que ello hace parte de su mesosistema(ilustración 4).

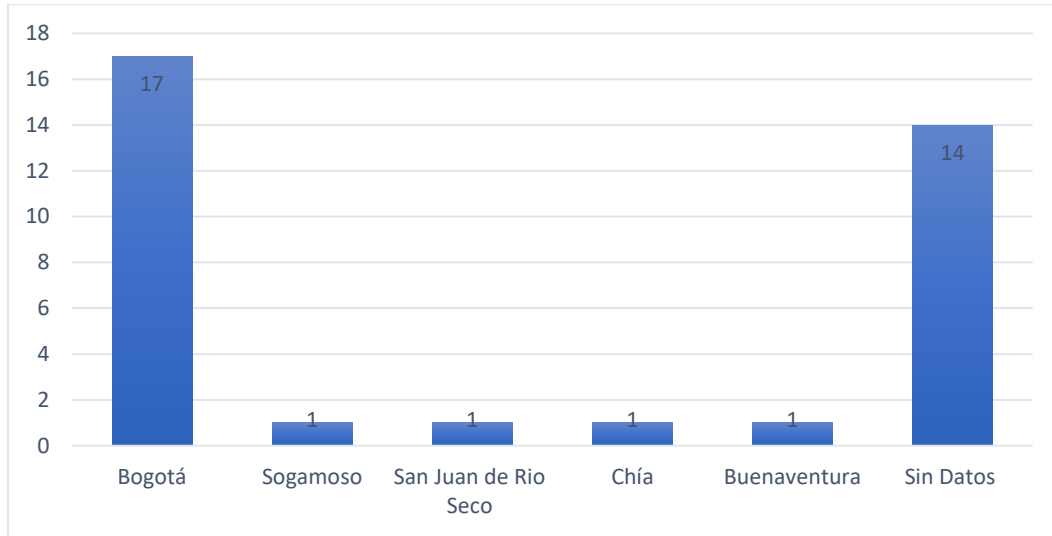


Figura 3 Grafica cultural

Fuente: Elaboración propia

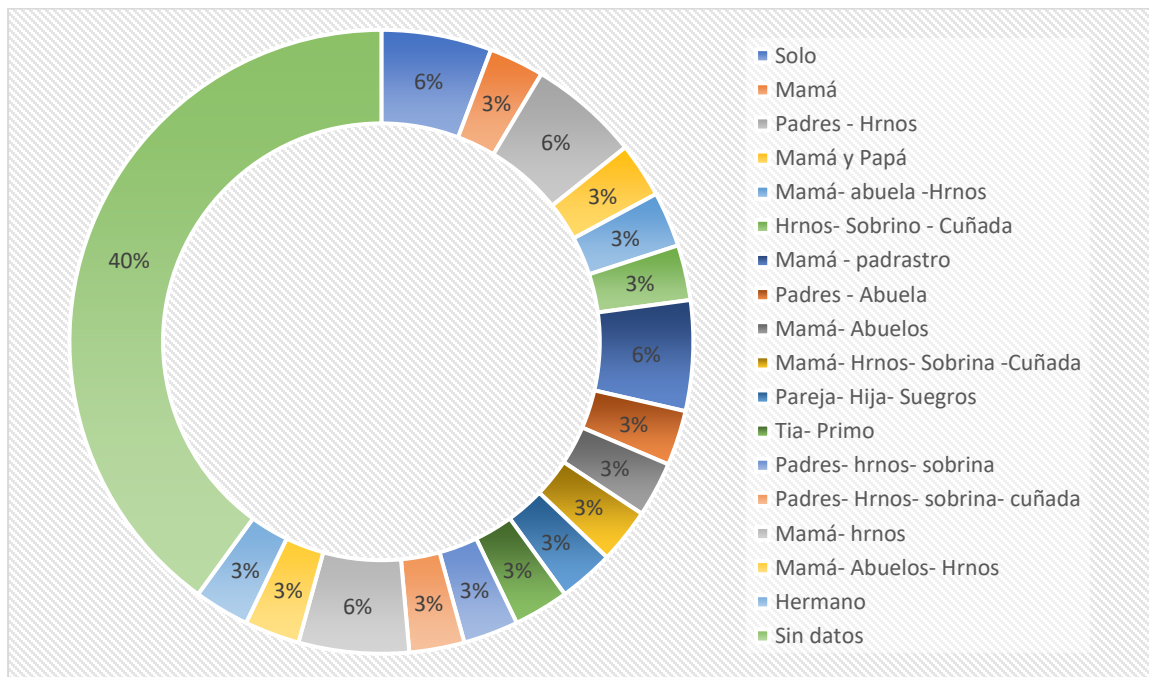


Figura 4: Grafica de convivencia

Fuente: Elaboración Propia

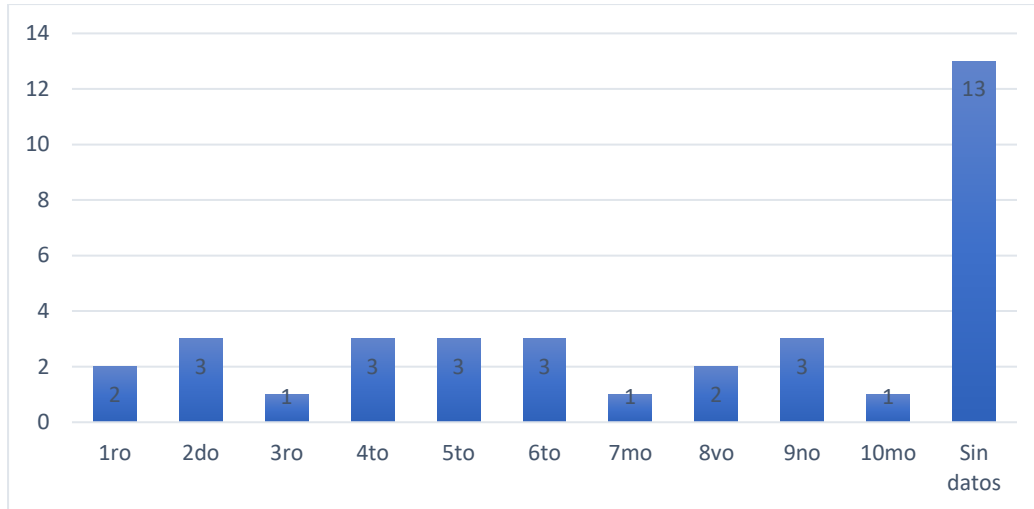


Figura 5. Grafica distribución semestre en curso 2020-2

Fuente: Elaboración propia

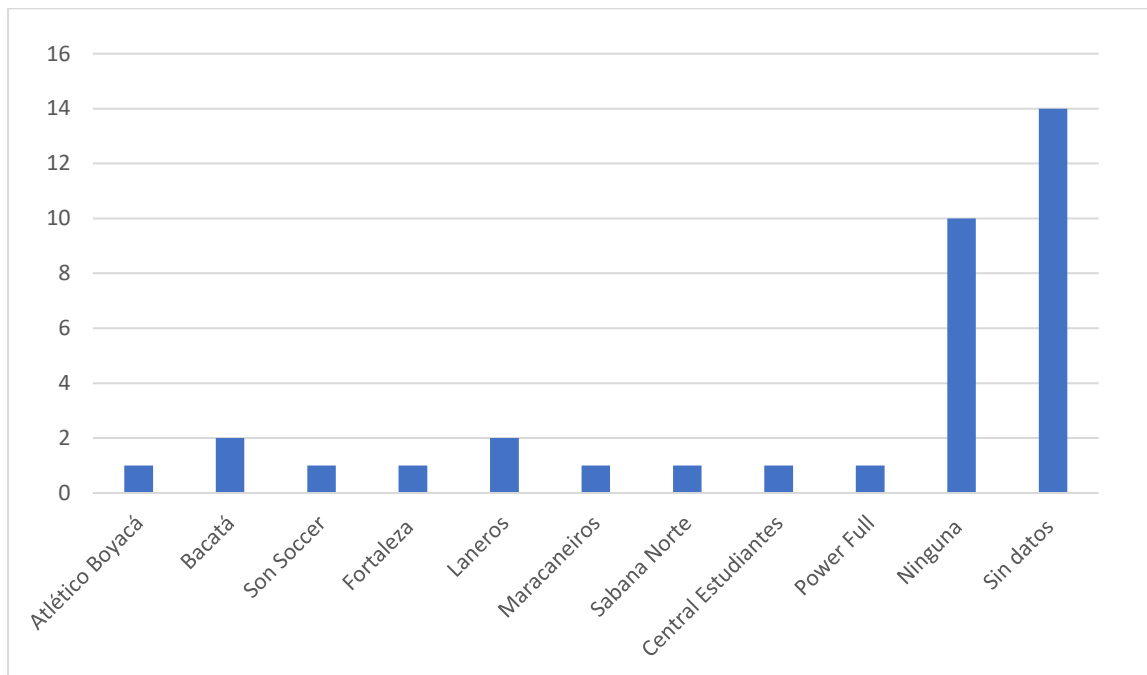


Figura 6. Grafica de otros espacios deportivos de los estudiantes


Fuente: Elaboración propia

Teniendo presente toda la información brindada por parte de los participantes se lleva a cabo la implementación con una intensidad horaria de dos horas semanales distribuidos los martes y jueves de siete de la noche a ocho de la noche.

Y con el fin de lograr un óptimo desarrollo para el proyecto, se realiza en ambos seleccionados una prueba piloto, pretendiendo también hacer una invitación formal de este; y así una vez firmado los consentimientos se da paso a hacer la sesión diagnóstico.

Formato diagnóstico (Estrés Académico y Afrontamiento)

Como parte de la implementación de este pcp fue necesario realizar un diagnóstico previo a estos grupos para poder evidenciar que conocimiento tienen los participantes acerca del estrés y el afrontamiento y con ello poder tomar decisiones sobre los componentes que se desarrollaran en las sesiones.

 <p>UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL <i>Educadora de educadores</i></p>	<p>Universidad Pedagógica Nacional Facultad de Educación Física Programa de Licenciatura en Educación Física Proyecto curricular particular Diana Lorena Ruiz Acevedo Bogotá, 06 de octubre del 2020</p>
<p>Diagnostico*</p> <p>Este instrumento, tiene como propósito la búsqueda de opiniones, además establecer que conocimientos se tienen frente a las diferentes temáticas que se abordaran en las sesiones, donde no hay respuesta ni buena ni mala, ni mejor o peor.</p> <p>Nombre: _____ Edad: _____ Facultad: _____ Semestre: _____</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué sabe de estrés y afrontamiento?2. Defina en una sola palabra ¿qué es estrés y qué es afrontamiento?3. ¿Cómo se ha comportado habitualmente ante situaciones de estrés?4. ¿Cómo le afecta estar en una situación de estrés académico? <p>*Este diagnostico fue elaborado para ser desarrollado durante la sesión de forma corporal y verbal. Y como actividad de apertura en la primera sesión.</p>	

Fuente: Elaboración propia

Planeación de clase

Teniendo presente las respuestas de la sesión diagnóstica y lo planteado en el macrodiseño, se pretende consolidar en la práctica algunas de las estrategias de afrontamiento como la autoestima, la autoeficacia y el apoyo social, de la siguiente manera.

Tabla 12. Sesión N° 1

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA MICRO-DISEÑO						
Información institucional						
Institución:	<i>Universidad Pedagógica Nacional</i>		Eje:	<i>Deporte representativo y formativo</i>		
Programa:	<i>Bienestar Universitario</i>					
Nombre del docente	<i>Lorena Ruiz Acevedo</i>		Espacio:	<i>Implementación</i>		
Información contextual						
Datos generales						
Modalidad	<i>Formal</i>		Fecha	<i>6/10/2020</i>	N° sesión	<i>1</i>
Lugar	<i>Vivienda / Hogar</i>		Tiempo	<i>60 minutos</i>	N° participantes	<i>21</i>
Grupo	<i>Equipos representativos UPN- Fútbol II</i>		Medio	<i>Virtual / TEAMS</i>		
Contenidos de la sesión						
Unidad			Propósito de la unidad			
Propósito de la sesión	<i>Diagnóstico - Expresar las emociones y sentimientos a través del cuerpo, gesto y el movimiento</i>					
Contenidos de la sesión	<i>Descripción de los temas a tratar</i>					
Estrategias metodológicas						
Recursos	<i>Celular o Computador con cámara</i>					
Momentos de la sesión						
Apertura 20 min	Actividad: "Presentación PCP". Se realiza una presentación que permite interactuar con los participantes: la cual contiene los siguientes interrogantes. 1. ¿Sabes qué es el estrés y el afrontamiento? 2. Define en una palabra ¿Qué es estrés y afrontamiento? 3. ¿Cuáles son sentimientos que genera el estrés y cuales el afrontamiento? 4. ¿Cómo creen que afecta el estrés en el aula y en el entrenamiento? Se aclara que, las preguntas 2 y 3 solo pueden ser respondidas desde la expresión corporal (nada de comunicación verbal) las respuestas cuentan con un tiempo max. de un minuto por persona.					
Modulación 30 min	Actividad: "Interpretando y reconociendo" Una vez aclarado los términos Es importante tener presente que todas actúan bajo sus propios criterios 1. Individual - Movimientos Libres Cada estudiante debe mostrar a través de gestos y movimientos características de su personalidad y el cómo creen que actúan y se ven durante un partido de fútbol. 2. Imitación de compañeras- movimientos libres con desplazamiento Seguido a esto, cada persona le corresponderá imitar y agregar gestos y movimientos de una de sus compañeras que las represente dentro y/o fuera de la cancha.					
Cierre	Actividad: "Meditación" 10 minutos de relajación, respiración y conciencia del cuerpo					
Observaciones						

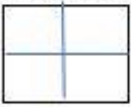
Fuente: Elaboración propia

Tabla 13 Sesión N° 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA MICRO-DISEÑO						
Información institucional						
Institución:	<i>Universidad Pedagógica Nacional</i>		Eje:	<i>Deporte representativo y formativo</i>		
Programa:	<i>Bienestar Universitario</i>					
Nombre del docente	<i>Lorena Ruiz Acevedo</i>		Espacio:	<i>Implementación</i>		
Información contextual						
Datos generales						
Modalidad	<i>Formal</i>		Fecha	<i>8/10/2020</i>	N° sesión	<i>2</i>
Lugar	<i>Vivienda / Hogar</i>		Tiempo	<i>60 min</i>	N° Participantes	<i>12</i>
Grupo	<i>Equipos representativos UPN- Fútbol II</i>		Medio	<i>Virtual / TEAMS</i>		
Contenidos de la sesión						
Unidad	<i>Dotándole sentido a la subjetividad</i>		Propósito de la unidad	<i>Posibilitar la comprensión de sí mismo, a través de los sentidos.</i>		
Propósito de la sesión	<i>Retomando otras maneras de comunicar y expresar</i>					
Contenidos de la sesión	<i>Ubicación temporal- espacial</i>					
Estrategias metodológicas	<i>Estilo de Inclusión</i>					
Recursos	<i>Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida - Globos de latex bolsa plastica - papel- lapiz- oclusores</i>					
Momentos de la sesión						
Apertura 20 min	Actividad "Rompehielos" Es importante tener presente que se trabaja por grupos (cada grupo debe reunirse por otra llamada en TEAMS, y allí colocarle nombre al grupo y definir el orden en que participaran para las pruebas) Se realiza dominio de balón, al tiempo que se debe ir inflando una bomba y cada vez que el balón caiga se debe desinflar (en caso de no tener una bomba con una bolsa el primer integrante del equipo hará dominio con el pie , el segundo con el muslo, el tercero con el pie y muslo de menos hábil y el ultimo sera de forma libre se contara la totalidad por grupo					
Modulación 25 min	Actividad: "Lo que diga el capitán" continuando con los mismos grupos, deben elegir un o una capitana Estos serán los guías de sus compañeros (que llevaran sus ojos vendados), guiándolos hasta donde se encuentra las hojas y darán indicaciones de que representar en el papel cerdo - casa - Árbol - Sol - Nubes - Balón de Fútbol Esta actividad se realizara con dos equipos al tiempo					
Cierre 10 min	Actividad: "Meditación" relajación, respiración y conciencia del cuerpo					
Observaciones						

Fuente: Elaboración propia

Tabla 14 Sesión N° 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA MICRO-DISEÑO																					
Información institucional																					
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional	Eje:	Deporte Representativo y Formativo																		
Programa:	Bienestar Universitario																				
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo	Espacio	Implementación																		
Información contextual																					
Datos generales																					
Modalidad	Formal	Fecha	15/10/2020	Nº sesión	3																
Lugar	Vivienda / Hogar	Tiempo	60 minutos	Nº participantes	16																
Grupo	Equipo representativo UPN- Fútbol 11	Medio	Virtual / TEAMS																		
Contenidos de la sesión																					
Unidad	Otorgándole sentido a la subjetividad	Propósito de la unidad	Posibilitar la comprensión de sí mismo, a través de los sentidos.																		
Propósito de la sesión	Fortalecer las capacidades del propio cuerpo desde el equilibrio																				
Contenidos de la sesión	Equilibrio - Lateralidad																				
Estrategias metodológicas	Enseñanza basada en la tarea y Enseñanza recíproca																				
Recursos	Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida- cinta - Balón																				
Momentos de la sesión																					
Apertura 10min	Actividad: " Entre todos los integrantes se realizará la activación para llegar a un estado de disposición a la fase central. Uno de ellos voluntariamente realizará una actividad, ya sea calentamiento, estiramiento ejercicio de respiración etc. luego de esto quien hace la actividad asignara a otro integrante del grupo para realizar la siguiente actividad.																				
Modulación 40	Actividad: "Balón caliente" Se divide el grupo por igual, cada participante debe contar con un cuadrado de 1mtr X 1mtr y dividido en 4 partes iguales. Se realizará dominio de balón teniendo presente la posición dentro de cada cuadrado. Se comienza con un representante por grupo Ubicación espacio <table style="display: inline-table; vertical-align: top; margin-left: 20px;"> <tr> <td>- Parte del cuerpo</td> <td>- Elemento de más</td> </tr> <tr> <td>- Muslo</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Pie más dominante</td> <td>- Libros en ambas manos</td> </tr> <tr> <td>- Pie menos dominante</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Muslo y empeine</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Borde interno del pie</td> <td>- Cuchara en la boca</td> </tr> <tr> <td>- Borde externo del pie</td> <td></td> </tr> <tr> <td>- Libre</td> <td>- Libro en cada mano -Cuchara en la boca</td> </tr> </table> 					- Parte del cuerpo	- Elemento de más	- Muslo		- Pie más dominante	- Libros en ambas manos	- Pie menos dominante		- Muslo y empeine		- Borde interno del pie	- Cuchara en la boca	- Borde externo del pie		- Libre	- Libro en cada mano -Cuchara en la boca
- Parte del cuerpo	- Elemento de más																				
- Muslo																					
- Pie más dominante	- Libros en ambas manos																				
- Pie menos dominante																					
- Muslo y empeine																					
- Borde interno del pie	- Cuchara en la boca																				
- Borde externo del pie																					
- Libre	- Libro en cada mano -Cuchara en la boca																				
Cierre 10 min	Actividad: "Meditación" se finaliza con un ejercicio de respiración y rastreo del cuerpo a través de la mente sentarse en una silla con espalda o estar acostadas, se hacen 3 o 4 respiraciones profundas y una vez se hace la última exhalación se cierra los ojos, donde se retorna a la respiración normal.																				
Observaciones																					
Falla el sonido lo que genera que no se realice el cierre con la actividad planificada.																					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 15 Sesión N° 4

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRES COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRACTICA ESTRATEGICA EN LA EDUCACION FISICA MICRO-DISENO					
Información institucional					
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional	Eje:	Deporte representativo y formativo		
Programa:	Bienestar Universitario				
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo	Espacio:	Implementación		
Información contextual					
Datos generales					
Modalidad	Formal	Fecha	20/10/2020	Nº sesión	4
Lugar	Vivienda / Hogar	Tiempo	60 minutos	Nº participantes	14
Grupo	Equipos representativa UPN- Fútbol 11	Medio	Virtual / TEAMS		
Contenidos de la sesión					
Unidad	Vivenciando mi cuerpo desde la integralidad	Propósito de la unidad	Fortalecer desde el accionar y la percepción que cada uno posee, la capacidad de toma de decisión en una situación.		
Propósito de la sesión	Mejorar la concentración				
Contenidos de la sesión	Coordinación- Ritmo- acento				
Estrategias metodológicas	Enseñanza basada en la tarea y Enseñanza recíproca				
Recursos	Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida - Oclusores				
Momentos de la sesión					
Apertura 15 min	Actividad: " Recordándonos" Cada persona hará una breve presentación del nombre de un integrante del equipo y de un alimento de panadería o carnicería que les guste, por ejemplo: (de la cintura para arriba me llamo lorena y de la cintura para abajo me llaman mariposa) Cada participante debe recordar el nombre y el alimento de sus compañeros				
Modulación 35 min	Actividad: "Ritmo" Seguido a ello se divide al grupo en la misma cantidad iguales y se explica el juego de Ritmo Ritmo ... Diga usted... Nombres de ... (jugadoras de fútbol profesional femenino)por ejemplo leicy, santos ... siguiendo una y otra vez hasta tener un perdedor - Se harán 4 rondas dos con ojos vendados y dos viendo Se pierde cuando (se repiten nombres, dejan un espacio prologando sin decir nada o pierden el ritmo) Una vez termina esta actividad se da inicio con "mano - pie" Mano - mano - pie - mano - pie - mano - pie (Con la parte del cuerpo dicha debe hacer un sonido- se inicia con uno y cada integrante añade otro golpe generando una sumatoria) - posteriormente se cambian los roles cuando se indique mano se tocara el pie y cuando se indique pie se tocara la mano) se pierde cuando (Se confundan de movimiento o de ritmo				
Cierre 10 min	Actividad: "Meditación y reflexión" cerrar los ojos y hacer un recorrido al ritmo de la música desde la planta de los pies hasta la cabeza comenzando con los objetos grandes hasta llegar a el más pequeño, relajando el cuerpo y la mente. Reflexionando en cual relajo más, cual menos, si hay molestias en el cuerpo, si saben como se genero				
Observaciones					
Se realizan dos preguntas de cierre 1. ¿Qué es lo más difícil al ser creativos? 2. ¿Cómo alimentan la creatividad?					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 16 Sesión N° 5

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRES COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRACTICA ESTRATEGICA EN LA EDUCACION FISICA MICRO-DISEÑO					
Información institucional					
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional	Eje:	Deporte representativo y formativo		
Programa:	Bienestar Universitario				
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo	Espacio:	Implementación		
Información contextual					
Datos generales					
Modalidad	Formal	Fecha	22/10/2020	N° sesión	5
Lugar	Vivienda / Hogar	Tiempo	60 minutos	N° participantes	9
Grupo	Equipo representativo UPN- Futbol 11	Medio	Virtual / TEAMS		
Contenidos de la sesión					
Unidad	Vivenciando la integridad	Propósito de la unidad	Fortalecer desde el accionar y la percepción que cada uno posee, la capacidad de toma de decisión en una situación.		
Propósito de la sesión	conocimiento de las propias capacidades				
Contenidos de la sesión	Reconocer el cuerpo desde la creatividad				
Estrategias metodológicas	Estilo de enseñanza basada en la tarea y Enseñanza recíproca				
Recursos	Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida				
Momentos de la sesión					
Apertura 25 min	Actividad: " Erase una vez" Se hará una historia entre todos la cual llevara un mismo hilo conductor - se debe tener presente que todos son narradores y actores - cada que se nombre a algún integrante deberá representar la escena con sus respectivos elementos y él o ella serán los siguientes a narrar los elementos y personajes serán los siguientes: (balón - maleta - sombrilla - cinturón - peluches - gafas - sentadillas - dominio de balón- mujer embarazada - pastor - Aficionado - policia)				
Modulación 25 min	Actividad: "Mi arte" se hace un dibujo de una parte del cuerpo que consideren más importantes, reflexionando el porqué de este y como lo cuidaran				
Cierre 10 min	de vuelta a la calma con la respiración controlada al ritmo de la música y con un elemento esférico que pasa por todas las partes del cuerpo				
Observaciones					
¿Cómo se sintió en las actividades? Argumente su respuesta ¿Le cambiarían o agregaría algo a la actividad? ¿Encuentra provechoso los momentos de relajación posterior a la actividad central? ¿Por qué? ¿Qué emociones experimento en la sesión?					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 17 Sesión N° 6

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRACTICA ESTRATEGICA EN LA EDUCACION FISICA MICRO-DISEÑO					
Información institucional					
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional	Eje:	Deporte representativo y formativo		
Programa:	Bienestar Universitario				
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo	Espacio	Implementación		
Información contextual					
Datos generales					
Modalidad	Formal	Fecha	27/10/2020	N° sesión	6
Lugar	Vivienda / Hogar	Tiempo	60 minutos	N° participantes	13
Grupo	Equipo representativo UPN- Fútbol 11	Medio	Virtual / TEAMS		
Contenidos de la sesión					
Unidad	Interactuando con el contexto	Propósito de la unidad	Potenciar el reconocimiento de sí mismo, para la comprensión del otro, incidiendo en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y con el entorno.		
Propósito de la sesión	Reconocer y recordar, los espacios y las personas con las que comparten				
Contenidos de la sesión	creatividad				
Estrategias metodológicas	Enseñanza recíproca e Inclusión				
Recursos	Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida				
Momentos de la sesión					
Apertura 15 min	Actividad: "Concéntrate" Todos los participantes deben tener las cámaras encendidas y deben realizar unos ejercicios de concentración y activación mental Con la mano derecha deben unir el dedo pulgar y el dedo meñique como punto de partida, mientras en la mano izquierda se debe unir el dedo pulgar con el dedo índice. Una vez se tenga la posición inicial ambas manos de forma sincrónica deben ir (pasando el pulgar por cada dedo) hasta quedar los dedos de la mano derecha pulgar con índice y la mano izquierda pulgar con meñique. Este ejercicio debe realizarse con la mayor brevedad posible y de forma adecuada Como segunda actividad, se debe ubicar el dedo índice de la mano derecha en la oreja izquierda y sobre ella se ubicará el dedo índice de la mano izquierda en la punta de la nariz, de forma sincrónica debe alejar las manos de allí chasquear los dedos y cambiar de posiciones las manos quedando, el dedo índice de la mano izquierda en la oreja derecha y sobre esta el dedo índice de la mano derecha se ubicará en punta de la nariz. Es importante recordar que las manos siempre están en cruz (X) por lo tanto al chasquear se debe cambiar la posición una debajo de la otra.				
Modulación 35 min	Actividad: "El juego de la Oca" El grupo se divide en dos de forma equitativa, asignándose un orden para la participación en el juego virtual, donde se encontraran con preguntas relacionadas a su entorno Universitario, la Selección deportiva y de las prácticas a las cuales están haciendo parte ¿Cuántas unidades contiene el PCP y que busca fortalecer cada una? ¿Que partido se disputará hoy por la liga femenina betplay ? ¿Cuál fue el último partido jugado de cada selección por ASCUN? Nombre completo del entrenador y la docente en formación que realiza las prácticas ¿Nombres de los compañeros que han participado en las 5 sesiones? ¿Qué contenidos se han desarrollado en las practicas? ¿Cuál es el nombre que recibe el PCP en el cual participan actualmente? De acuerdo con el programa Deporte y Recreación de la Subdirección de Bienestar. ¿Cuántas selecciones de deporte en conjunto y disciplinas individuales mixtas hay a nivel formativo y representativo? Según el PDI en el 2019 la UPN contaba con un total de ... programas académicos con registro calificado Según la historia de la UPN. ¿En qué año se creó formalmente como Institución Universitaria? ¿Qué significan las siglas PCP?				
Cierre 10 min	Actividad: "meditación" El regreso a la calma se hace con una meditación o ejercitación de la mente Que consiste en: Ubicarse en un lugar tranquilo, con la espalda recta, los pies en el suelo o en un lugar comodo, relajando la mandíbula de cualquier tensión y soltando los hombros, se tomara 3 o 4 respiraciones profundas inhalando por la nariz y exhalando por la boca, y con la última exhalación se cerraran los ojos suavemente y procuraran volver a la respiración normal. Conservando la posición actual, se procurará observar si hay alguna sensación o emoción dominante en el (cuerpo y mente), solo con curiosidad sin querer cambiarla enfocado en la respiración y el movimiento del estómago con cada suspiro, dejando que la respiración lleve su propio ritmo siente como con cada inhalación se oxigena el cuerpo y como cada exhalación se relajan los músculos. Nota si las respiraciones son largas o cortas, ligeras o profundas sin intentar cambiarlas solo deja que la respiración lleve su propio ritmo, para finalizar toma una respiración profunda y abre los ojos suavemente.				
Observaciones					
¿Cómo se sintió en las actividades? Argumente su respuesta ¿Le cambiarían o agregaría algo a la actividad? ¿Encuentra provechoso los momentos de relajación posterior a la actividad central? ¿Por qué? ¿Qué emociones experimento en la sesión?					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 18 Sesión N° 7

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRACTICA ESTRATEGICA EN LA EDUCACION FISICA MICRO-DISEÑO					
Información institucional					
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional	Eje:	Deporte representativo y formativo		
Programa:	Bienestar Universitario				
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo	Espacio	Implementación		
Información contextual					
Datos generales					
Modalidad	Formal	Fecha	29/10/2020	Nº sesión	7
Lugar	Vivienda / Hogar	Tiempo	60 minutos	Nº participantes	10
Grupo	Equipo representativo UPN- Futbol 11	Medio	Virtual / TEAMS		
Contenidos de la sesión					
Unidad	Interactuando con el contexto	Propósito de la unidad	Potenciar el reconocimiento de sí mismo, para la comprensión del otro, incidiendo en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y con el entorno.		
Propósito de la sesión	Estimular la creatividad y el trabajo en equipo				
Contenidos de la sesión					
Estrategias metodológicas	Enseñanza recíproca e Inclusión				
Recursos	Video cámara, Sistema de audio de entrada y salida				
Momentos de la sesión					
Apertura 10 min	Actividad: " Quien soy" Se informa con anterioridad via WhatsApp que se trabajara con creatividad y todos los participantes estarán disfrazados incluyendo la docente Cada participante tiene asignada una nacionalidad (alemana, Colombiana, Inglesa) de donde elegirá (jugador (a), entrenador (a) o arbitro) Se deberá adivinar cada uno de los personajes e irán buscando a los compañeros de la misma nacionalidad				
Modulación 40 min	Actividad: "corre - corre que te ganan" Una vez identificados los grupos, la docente proyectara una serie de imágenes las cuales deben identificar en un tiempo de dos (2) minutos una vez descifrado estos dibujos o películas como grupo elegirán cual representaran y tendrán un tiempo máximo de 5 minutos para personificarlo el que menor tiempo dure pondrá penitencia				
Cierre 10 min	Actividad: "Meditación" cerrar los ojos y hacer un recorrido al ritmo de la música desde la planta de los pies hasta la cabeza comenzando con los objetos grandes hasta llegar a el <u>mas</u> pequeño, relajando el cuerpo y la mente.				
Observaciones					
¿Cómo se sintió en las actividades? Argumente su respuesta ¿Le cambiarían o agregaría algo a la actividad? ¿Encuentra provechoso los momentos de relajación posterior a la actividad central? ¿Practica la meditación? ¿En qué momentos? ¿Qué emociones experimento en la sesión? ¿Cree importante que en las sesiones participen todos? Argumente su respuesta Considera usted que la disposición de los participantes es positiva? Argumente su repuesta ¿Sus compañeros de grupo participan activamente?					

Fuente: Elaboración propia

Tabla 19 Sesión N° 8

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA ESTRÉS COMO EXPERIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO COMO PRÁCTICA ESTRATÉGICA EN LA EDUCACIÓN FÍSICA MICRO-DISEÑO						
Información institucional						
Institución:	Universidad Pedagógica Nacional		Eje:	Deporte representativo y formativo		
Programa:	Bienestar Universitario					
Nombre del docente	Lorena Ruiz Acevedo		Espacio	Implementación		
Información contextual						
Datos generales						
Modalidad	Formal		Fecha	3/11/2020	Nº sesión	8
Lugar	Vivienda / Hogar		Tiempo	60 minutos	Nº participantes	14
Grupo	Equipo representativo UPN- Fútbol II		Medio	Virtual / TEAMS		
Contenidos de la sesión						
Unidad	Interactuando con el contexto		Propósito de la unidad	Potenciar el reconocimiento de sí mismo, para la comprensión del otro, incidiendo en el mejoramiento de las relaciones interpersonales y con el entorno.		
Propósito de la sesión	Reconociendo al otro en las relaciones interpersonales, las relaciones organizacionales, los comunitarios.					
Contenidos de la sesión	La importancia de la otra persona en las relaciones sociales					
Estrategias metodológicas	Enseñanza recíproca e Inclusión					
Recursos	Videocámara, Sistema de audio entrada y salida.					
Momentos de la sesión						
Apertura 15 min	Actividad: "Recordando" Entre todos los integrantes se realizará la activación para llegar a un estado de disposición a la fase central. (Diapositivas en powerpoint) Es así como de forma voluntaria cada participante definirá en varias palabras un tema que le haya llamado la atención de todas las sesiones. Las palabras se enviarán por el chat de TEAMS					
Modulación 35 min	Actividad: "Jesucristo le dijo al Lázaro" Seguido a ello, dividi el grupo en 3 subgrupos Cada uno de los integrantes de estos subgrupos debe con las palabras enviadas en el ejercicio de apertura, adaptarlas a una ronda infantil y prepararse para una competencia de canciones (El equipo A le dijo al B ... levántate levántate y el equipo B le contestó)					
Cierre 10 min	Actividad "Correo a un ser amado" Imaginen que escriben un correo a un amigo o familiar resumiendo lo que han aprendido y cómo lo pueden utilizar la vida diaria y me lo envían por correo electrónico institucional, WhatsApp o un mensaje por TEAMS					
Observaciones						
Durante la sesión la plataforma TEAMS falla y saca a todos los integrantes de la sala (Modulación y cierre), lo que genera una demora en las actividades además uno de los grupos se ve afectado ya que una de sus integrantes no pudo ingresar a la sala pronto También por cuestiones de tiempo se le pide a los participantes que respondan ¿Qué aprendió en las 8 sesiones? ¿Para qué es útil lo aprendido? ¿Qué conceptos o términos considera que fueron claves en todas las sesiones? ¿Cree usted que ahora es más consciente de sus capacidades, fortalezas y debilidades con el desarrollo de las sesiones? ¿Considera que pudo desarrollar o fortalecer estrategias de afrontamiento?						

Fuente: Elaboración propia

Para realizar el análisis del contenido se tiene presente la percepción de los participantes por medio del diario de campo, las preguntas orientadoras, el portafolio de evidencia y la relación con las teorías que sustentan el proyecto desde su generalidad. Es así como en lo humanístico se encontró la importancia del contexto en la vida de los seres humanos pues de acuerdo con sus particularidades se tiene una influencia en la formación como personas. Sin olvidar la interacción con las personas, pues siempre aprendemos de los demás ya sea escuchando, hablando o viendo. Por lo que en el desarrollo de esta implementación se logró evidenciar que al transcurrir las sesiones hubo una incidencia con los participantes que asistieron con más frecuencia a las sesiones; En cuanto a lo disciplinar, incide en la construcción de la identidad de seres humanos al impactar su corporeidad, donde están inmersos las capacidades cognitivas, psicológicas, motrices, expresivas y relacionales; en cuanto lo referido a lo pedagógico hubo un interés en que cada sesión generara un aprendizaje significativo el cual ayudara a su formación no solo académica sino como persona que cumple un rol fundamental en la sociedad .

Análisis de la experiencia

Este apartado está propuesto para llevar a cabo la sistematización de la experiencia por medio de un proceso reflexivo acerca de los múltiples aspectos que se formaron alrededor de la práctica pedagógica de implementación en los Seleccionados de fútbol de la Universidad Pedagógica Nacional.

De acuerdo con esto, se realiza una reflexión de los momentos de cada intervención, el proceso logrado en cuanto a lo que se pudo realizar con los estudiantes y la labor docente; en cuanto a los saberes desde la disciplina se analizarán cuáles fueron los elementos esenciales que se tuvieron presentes, además el qué se pudo cumplir, el qué se logró fortalecer y qué se puede mejorar.

Es importante mencionar que estas prácticas se ejecutaron en medio de una pandemia, lo cual incide en sus comportamientos, emociones, pensamientos, cuerpo y relaciones interpersonales, áreas que como ya se ha mencionado en el documento se ven afectadas de manera considerable a causa del estrés, a razón de ello se desarrollan las sesiones de forma virtual remota que pretenden fortalecer estrategias de afrontamiento como la autoestima, la autoeficacia y el apoyo social.

Por esto se considera que el programa fue diseñado para propiciar un reconocimiento y fortalecimiento de dichas estrategias de afrontamiento, con un total de nueve sesiones, donde se realiza una prueba diagnóstica y la ejecución de la implementación; lo que permite poder generar cambios significativos en los estudiantes y también en la docente.

Este trabajo se realizó desde la elaboración de tres (3) unidades didácticas, que se distribuyen en diez subtemas de los cuales dos unidades cuentan con tres temas y una unidad de cuatro. Estos están enfocados en el desarrollo de un ser humano con estrategias de afrontamiento más sólidas.

El proyecto conto con la participación de 35 estudiantes de diferentes facultades y con cargas académicas altas, por lo cual se consideró realizar las sesiones dos horas semanales, además de evidenciar que al ser de forma virtual hay más agotamiento y que se presentan dificultades ya sean de conexión o de la plataforma TEAMS lo que hace que no todas las sesiones se cuenten con la misma cantidad de participantes.

Para evidenciar el progreso durante la implementación, se realiza una retrospectiva sobre lo vivenciado, utilizando la descripción de datos; partiendo desde la percepción que tuvieron los participantes, se puede concluir, que las sesiones posibilitaron un avance respecto al propósito planteado en el pcp, sin embargo, esto no fue lo esperado por la docente, ya que las dinámicas o estrategias implementadas favorecieron más el trabajo de la autoeficacia y el apoyo social que la autoestima.

Ello se debió en primera medida a la duración y al número de sesiones dedicadas a cada unidad, además, que esta última unidad es el resultado de una sumatoria. Por lo cual es pertinente mencionar que se realizaron reconsideraciones respecto a la metodología implementada. Y como segunda medida lo expresado por los participantes durante los cierres de las sesiones, en este espacio se generaban interrogantes mediante los participantes mencionaban lo que sentían, percibían sobre lo vivenciado y con regularidad se escuchaban comentarios que daban indicios de que lo realizado logró producir aprendizajes significativos en las personas.

No obstante, en algunas sesiones posteriores parecía que lo alcanzado con anterioridad no se tenía presente para la ejecución de las nuevas dinámicas propuestas, lo que genera una reflexión acerca del error de creer que lo que se expresa de forma verbal o escrita esta interiorizado y a raíz de ello como docente se debe tener consideraciones para que se afiancen los aprendizajes por medio de diversas dinámicas y/o estrategias pedagógicas.

Incidencias en el contexto y en las personas: Durante el tiempo de intervención virtual remota del grupo selección representativa fútbol en la plataforma Teams, el proceso fue fructífero y enriquecedor no solo para los estudiantes sino para la docente en formación, allí se reflejó una empatía desde el comienzo del proceso pedagógico generando participación e integración durante las actividades, proceso que de acuerdo con los participantes de las sesiones indicaron algunos aportes como:

Laura: “Aprendí a que puedo participar, aprendí a sociabilizar, confiar más en mi participación y a controlar el estrés, que beneficia psicológica y físicamente”.

Luis: “Aprendí que la percepción sobre el propio desempeño, la autoconfianza y la autoeficacia son fundamentales para que las actividades de formación tengan sentido y sean significativas, además de que allanan el camino al éxito de los proyectos personales. También a entender mejor mi cuerpo y mi mente, a cuidarme cuando requiero descansar y tranquilizarme, especialmente en situaciones de estrés, ansiedad o cansancio excesivo.” Además, es útil: “Para transitar mejor por situaciones de la vida cotidiana que me cargan emocional, cognitiva y físicamente. Si entiendo que las situaciones difíciles son pasajeras y depende de mí hacerlas más agradables, podré tener mayor control sobre mis emociones.”

Ana: “Aprendí a soltarme un poco más en el diálogo con los demás y el manejo de emociones”.

Angela: “Es útil para muchas cosas, vivir un poco menos acelerada pero consciente de que siempre es bueno hacer pausas y encontrar tiempo para encontrarnos con nosotros mismos y los demás”.

Alejandra: “Para el día día donde me veo en muchas situaciones donde es importante saber tener control de mí, para socializarme con otras personas y hacerlo de la mejor manera”.

Mostrando que es del agrado para los estudiantes un espacio en el cual no solo se distraigan sino aprendan a reconocer y fortalecer las estrategias de afrontamiento y todo lo que ello conlleva, el reconocimiento del yo y del otro para mejorar en el entorno.

Conclusiones

Se logro que los participantes tuvieran un cambio significativo a la hora de enfrentar situaciones estresantes, debido a la influencia de la experiencia corporal donde se le permitió experimentar a cada uno el propio cuerpo desde todos sus componentes logrando así responder de manera positiva mejorando su vida.

De acuerdo con lo expresado por los estudiantes el estrés si disminuyo ya que fueron mas conscientes de sus capacidades generando autonomía, confianza lo que a su vez hace que pueda tener y mantener interacciones más profundas con los demás.

Recomendaciones

Respecto a la intervención se podrían generar más sesiones por tema, al igual que ampliar el horario de cada espacio pues al ser virtual se presentaron variedad de inconvenientes.

Promover más los espacios que involucren las practicas dentro de la Universidad, generando que lleven a la reflexión, el análisis y la critica que debemos incentivar como educadores, de la misma forma que el cuidado del cuerpo en todas sus dimensiones.

Referencia

Ausubel , Novak, & Hanesia. (1983). *Psicología educativa: Un punto de vista cognitivo*. México: Trillas

Ausubel, D. (1976). *Psicología educativa. Un punto de vista cognoscitivo*. México: Ed.Trillas.

Bandura, A (1995) *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Barraza, A (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista psicología Científica.com*.

Barrio, J; Garcia, M; Ruiz, I; Arce, A. (2006). *El estrés como respuesta* . INFAD Revista de Psicologia, 37 - 48.

Bronfenbrenner, U. (1976). *The ecology of human development: history and perspectives*. *Psychologia*, 19(5), 537- 549.

Bronfenbrenner, U (1977a) *Lewinian space and ecological substance*. *Journal of Social Issues*, 33 (4), 199-212.

Bronfenbrenner, U (1977b) *Toward an experimental ecology of human development*. *American Psychologist*, 32 (7), 513-531.

Bronfenbrenner, U (1979) *The ecology of Human Development*. Cambridge, Harvard University Press. (Trad. Cast.: *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona, Ediciones Paidós)

Bronfenbrenner, U. (1992). *Ecological systems theory*. En R. Vasta (Ed.) *Six theories of child development: revised formulations and current issues*. Pp 187-249. Bristol: Jessica Kingsley Publisher.

Caldera, J; Pulido, B; Martínez, M (2007). *Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos* [Versión electrónica]. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.

Cano, L. (2012). *La educación ambiental en la básica primaria: perspectivas desde la teoría ecológica de Urie Bronfenbrenner*. Tesis de maestría. Universidad Nacional de Colombia, Manizales, Colombia. Recuperado el 01 de abril de 2015 de <http://www.bdigital.unal.edu.co/9263/1/6809502.2012.pdf>

Camargo, B. (2004). *Estrés, síndrome general de adaptación o reacción general de alarma*. *Revista medico científica*, 78 - 86.

Castro, F (2004) *Concepciones curriculares*. Universidad del Bío-Bío

Chimone, J (2004) *Evaluación del proceso de estrés, afrontamiento y factores asociados en los estudiantes de la universidad de los Andes*. Recuperado de:

<https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/21621/u251276.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chris, M (1998) *Autoestima: Investigación, teoría y práctica*. Bilbao: Desclée de Brouwe S. A.

Congreso de Colombia (1992). *Ley 30 de 1992*. Colombia. Recuperado de https://www.cna.gov.co/1741/articles-186370_ley_3092.pdf

Congreso de Colombia (1994). *Ley 115 de 1994*. Colombia. Recuperado de http://sintraeducacionbogota.org/images/PDF/Legislacion/LEY_GENERAL.pdf

Congreso de Colombia (1995). *Ley 181 de 1995*. Colombia. Recuperado de <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>

Consejo Nacional de Educación Superior (1995) *Acuerdo 03 de 1995*. Colombia.

Recuperado de <http://sancionatorios.mineducacion.gov.co/files/acuerdo031995.pdf>

Corte Constitucional. (1991) *Constitución Política de Colombia de 1991*. Colombia.

Recuperado de

<http://www.corteconstitucional.gov.co/inicio/Constitucion%20politica%20de%20Colombia.pdf>

Costa,P; Somerfield,M; McCraer,R.(1996). *Personalidad y afrontamiento: una reconceptualización*. En M. Zeidner y NS Endler (Eds.), *Manual de afrontamiento:teoria, investigacion, aplicaciones* (p.44-61). John Wiley & Sons

Cox, T; Griffiths, A; Rial-Gonzalez, E. (2000). *Research on work-related stress*.

Luxembourg: Office for Official Publications of the European Communities: European Agency for Safety & Health at Work.

Cubillos, A. M. (2011). *Implementación de un programa de educación para la salud desde la educación física, que contribuya a disminuir el sedentarismo y el estrés de los docentes de la facultad de ciencias de la educación de la Universidad Libre sede Bosque Popular*. (Tesis de grado). Universidad Libre, Bogotá, Colombia

Díaz, A.; Córdón, E.; Rubio, R. (2015). *Percepción de estrés en personal universitario*. (Tesis de grado). Universidad de Granada, Granada, España

El espectador - Negocios, R. (7 de Septiembre de 2012). *Estres afecta al 38% de los trabajadores en Colombia*. El Espectador .

El tiempo – educación (5 de Junio de 2020). *Salud mental de los estudiantes, una victima del aislamiento*. Recuperado de: <https://www.eltiempo.com/vida/educacion/como-esta-la-salud-mental-de-los-estudiantes-durante-el-aislamiento-503892>

Escobar, A; Gomez, B. (2002). *Neuroanatomía del estrés*. Revista Mexicana de Neurociencia, 3 (5); 273-282.

Forastieri, V. (2016). *Prevención de riesgos psicosociales y estrés laboral*. Boletín Internacional de Investigación Sindical, 8(1-2), 11-38.

Fundacion Carlos Slim (2020). Estrés por Covid-19 y cómo afecta a los estudiantes universitarios. Recuperado de: <https://www.clikisalud.net/estres-por-covid-19-y-como-afecta-a-los-estudiantes-universitarios/>

Garcia, M. A. (3 de 10 de 2018). *El papel de la resiliencia en la percepción del estrés psicológico y en la eficacia de un programa para el control del estrés*. (Tesis Doctoral Internacional). Universidad de Granada, Granada, España.

Grisales, E. S., López, M. L., y Montaña, F. O. (2016). *Expresión corporal como estrategia para lograr la integración y alcanzar el eustrés*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Jauguizar, J; Espina, A (2005). *Enfermedad Física Crónica y Familia*. Libros en red

Kemmis, S (1998). *El curriculum: más allá de la teoría de la reproducción*. Madrid. Ediciones Morata.

Labrador, F. (1988). *Conceptualización y tratamiento de los trastornos asociados al estrés*. En A. Fierro (Editor) *Psicología clínica: Cuestiones actuales*. Madrid: Pirámide.

Lazarus, R; Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nueva York: Springer. (Traducción, Barcelona, Martínez Roca, 1986).

Lazarus, R; Folkman, S. (1986) *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona. Martinez Roca.

Macías, M; Madariaga, C; Valle, M; Zambrano, J. (2012). *Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico*. Revista del programa de psicología de la Universidad de Norte. ISSN Electronico 2011-7485 Vol.30 N°.1.

<http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/psicologia/article/view/2051/6906>

Martínez, M. (2009). *Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral*. Revista de la Universidad Bolivariana, 8 (23), 119-138. <https://doi.org/10.4067/S0718-65682009000200006>

Martínez, E.S. & Díaz, D.A. (2007). *Una aproximación psicosocial al estrés escolar* [Versión electrónica]. Educación y Educadores, 2 (10), 11-22

McCubbin, H; Cauble, E; Patterson, J (1982) Family stress, coping, and social support. Springfield. Thomas Publisher.

McCubbin, H; McCubbin, M. (1993). Family coping with health crises: The resiliency model of family stress, adjustment and adaption. (Eds) Families, health and illness. New York: Mosby.

Ministerio de Salud y Protección Social (2013) *Ley 1616 del 2013*. Colombia. Recuperado de <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/ley-1616-del-21-de-enero-2013.pdf>

Molina, Nery. (s.f.). *El movimiento experienciado: una forma de habitar el cuerpo y de relacionarse con los otros*. Recuperado el 21 de septiembre de 2015 de http://viref.udea.edu.co/contenido/publicaciones/libros_expo2011/hermeneutica_educacion_corporal.pdf

Montoya, L; Gutiérrez, J; Toro, B; Briñón, M; Rosas, E; Salazar, L. (2010) *Depresión en estudiantes universitarios y su asociación con el estrés académico*. Revista CES Medicina; 24(1): 7-17

Mosquera, L; Lopez, S; Arenas, M. (2016) *Apuntes sobre el estado del arte de la experiencia corporal*. Revista Lúdica Pedagógica. No. 23. 2016-1

Movilla, G; Rodríguez, J; Tello, I. (2013). *Adaptación al estrés*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Mosston, M. ; Ashworth, S. (1986). *La enseñanza de la educación física*. La reforma de los estilos de enseñanza. Barcelona. Editorial Hispano-Europea.

Olson, D (2011). *Marriage and families: Intimacy, diversity, and strengths* (11th ed.) New York, NY: McGraw-Hill.

Ortiz, A. (2013). *Modelos Pedagógicos y teorías del aprendizaje*. Recuperado de: https://www.researchgate.net/profile/Alexander_Ortiz_Ocana/publication/315835198_Modelos_Pedagogicos_y_Teorias_del_Aprendizaje/links/58eafa4ca6fdccb4a834f29c/Modelos-Pedagogicos-y-Teorias-del-Aprendizaje.pdf

Osorio , K; López, A. (2014). *La Retroalimentación Formativa en el Proceso de Enseñanza-Aprendizaje de Estudiantes en Edad Preescolar*. Revista Iberoamericana de Evaluación Educativa, 7(1), 13-30.

Palacios, A (2016). *La evaluación formativa en la escuela de hoy: Algunas estrategias para evaluar los aprendizajes de los estudiantes del grado tercero de la Institucion Educativa el Limonar*. Recuperado de

http://ayura.udea.edu.co:8080/jspui/bitstream/123456789/2334/1/PB01018_anatuliapalacios.pdf

Pérez, A. (2011). *La danza como herramienta de la educación física, para el manejo del estrés*. (Trabajo de grado). Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia.

Rosenberg, M (1973) *La imagen del adolescente y la sociedad*. Buenos Aires: Paidós.

Ruiz, E. (2010). Psicología social del envejecimiento y perspectiva del trascurso de la vida: consideraciones críticas. *Revista Colombiana de Psicología*, 19 (2), 207-224.

Sandi, C. (2000). *Estrés: consecuencias psicológicas, fisiológicas y clínicas*. Madrid:

Selye, H. (1936). *A syndrome produced by diverse noxious agents*. *Nature*, 138, 32.

Torrico, E; Santín, C; Villas, M; Menéndez, S; López, M. (2002) *El modelo ecológico de Bronfrenbrenner como marco teórico de la Psicooncología*. Murcia: España. ISSN: 0212-9728.

https://www.um.es/analesps/v18/v18_1/03-18_1.pdf

Vásquez, C., Crespo, M., y Ring, J. (s.f.). *Estrategias de afrontamiento*. Recuperado de http://www.psicosocial.net/historico/index.php?option=com_docman&view=download&alias=94-estrategias-de-afrontamiento&category_slug=trauma-duelo-y-culpa&Itemid=100225

Apéndices

Apéndice 1

Tabla 1. Estudios realizados sobre Estrés Académico

Estudio	Lugar	Muestra	Medidas	Resultados
Celis y cols., 2001	Perú	98 estudiantes del primero y sexto año de Medicina	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo Inventario de Estrés Académico	Se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, siendo estos resultados significativos. Las principales situaciones generadoras de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen.
Pellicer, Salvador y Benet, 2002	España	13 estudiantes que iban a realizar la prueba de Selectividad para la Universidad	State-Trait Anxiety Scale (STAI-R y STAI-E) Escala de Acontecimientos Vitales Estresantes (ESE) Perfil de Estados de Ánimo (POMS) Escala de Ansiedad ante los Tests Autoinforme de estrés percibido Medida de variables inmunológicas	Los resultados muestran un aumento significativo en ansiedad y disminuciones significativas de la respuesta inmune. Asimismo, se encontró un efecto modulador de la ansiedad-rasgo.
Barraza, 2004	México	60 alumnos de programas de Maestría	Cuestionario sobre estrés académico	Los alumnos de postgrado declaran haber presentado un nivel medianamente alto de estrés; atribuyen ese nivel de estrés a la sobrecarga de tareas y al tiempo limitado para hacer el trabajo; los síntomas que indican la presencia del estrés son trastornos en el sueño y problemas de concentración: para enfrentar dicho estrés los alumnos recurren al esfuerzo por razonar y mantener la calma y al aumento de actividad.
Misra y Castillo, 2004	Estados Unidos	392 estudiantes entre norteamericanos y extranjeros de dos universidades distintas	Cuestionario de información demográfica Escala de Estrés Académico	Existen diferencias culturales en cuanto a la percepción y manejo del estrés, pues los estudiantes norteamericanos manifestaron mayor estrés que los extranjeros.

Barraza, 2005	México	356 alumnos de las instituciones de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	El 86% de los alumnos de educación media superior declaran haber tenido estrés académico durante el semestre comprendido de enero a junio del 2004. Este estrés se presenta con un nivel medianamente alto. Los alumnos atribuyen ese nivel de estrés académico al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores.
Bedoya, Perea & Ormeño, 2006	Perú	118 alumnos del tercer y cuarto año de la Facultad de Estomatología de la Universidad Peruana Cayetano Heredia	Cuestionario desarrollado para evaluar las siguientes variables: Situaciones generadoras de estrés (estresores). Reacciones o síntomas físicos ante el estrés. Reacciones o síntomas psicológicos ante el estrés. Reacciones o síntomas comportamentales ante el estrés. Percepción subjetiva del estrés.	Los resultados revelan que el 96,6% de alumnos reconocieron la presencia de estrés académico, siendo los alumnos de tercer año los que presentaron los niveles más altos. Las mujeres presentaron niveles más bajos de estrés en relación con los varones. Las situaciones mayormente generadoras de estrés fueron tiempo para cumplir con las actividades, sobrecarga de tareas, trabajos de cursos y responsabilidad por cumplir obligaciones académicas. Las manifestaciones físicas, psicológicas y comportamentales se presentaron con mayor intensidad en los varones; siendo las psicológicas, las que tuvieron mayor presencia e intensidad en ambos sexos y años de estudios. Finalmente, se encontró que el nivel de estrés académico se relacionó positivamente con todas las situaciones generadoras y manifestaciones físicas y psicológicas; así como se relacionó negativamente con algunos comportamientos indagados.
Barraza y Acosta, 2007	México	319 alumnos de educación media superior	Cuestionario sobre estrés académico	La intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto.
Barraza y Silerio, 2007	México	623 alumnos de educación media superior de dos colegios distintos	Inventario SISCO del Estrés Académico	El perfil descriptivo del estrés académico es semejante en las dos instituciones y la variable institución escolar ejerce un papel modulador e interviniente solamente en algunos casos de indicadores empíricos, componentes o aspectos del estrés académico.

Caldera, Pulido y Martínez, 2007	México	115 alumnos de la carrera de Psicología	Inventario de Estrés Académico (IEA)	Los resultados obtenidos no muestran relación significativa entre el nivel de estrés y el rendimiento académico de los estudiantes, pero sí manifiestan tendencias interesantes que obligan a profundizar sobre el tema.
Martín, 2007	España	40 estudiantes de 4º semestre de Psicología, Ciencias Económicas, Filología Inglesa y Filología Hispánica	Escala de Apreciación del Estrés (EAE-G) Cuestionario de Indicadores de Salud Escala de Autoconcepto Académico	Los resultados muestran un aumento en el nivel de estrés de los universitarios durante el período de exámenes. Se observaron diferencias significativas en el nivel de estrés alcanzado por los estudiantes de Psicología respecto al de Filología Hispánica durante los dos períodos analizados. Asimismo se han hallado efectos sobre la salud (ansiedad, consumo de tabaco, cafeína o fármacos, alteraciones en el sueño y en la ingesta de alimentos...) y sobre el autoconcepto académico de los estudiantes (peor nivel de autoconcepto académico) durante el período de presencia del estresor.
Barraza, 2008	México	152 alumnos de maestrías en Educación	Inventario SISCO del Estrés Académico	El 95% de los alumnos de maestría reportan haber presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta. Las variables género, estado civil, maestría que cursan y sostenimiento institucional de la maestría que cursan, ejercen un efecto modulador en el estrés académico.
Feldman y cols., 2008	Venezuela	321 estudiantes de carreras técnicas	Cuestionario sobre estrés académico Cuestionario de apoyo social Cuestionario de salud general de Goldberg (GHQ)	Las condiciones favorables de salud mental están asociadas con un mayor apoyo social y un menor estrés académico. En las mujeres, la mayor intensidad del estrés se asoció al menor apoyo social de los amigos, mientras que en los hombres se relacionó con un menor apoyo social por parte de personas cercanas, y un menor apoyo en general. Ambos presentaron mejor rendimiento cuando el estrés académico percibido fue mayor y el apoyo social de las personas cercanas fue moderado.
Pardo, 2008	España	138 estudiantes de primer y tercer curso de Diplomatura de Educación Social	Escala de Estresores Universitarios (EEU) Escala de Salud Auto-informada	Los estresores de la EEU aparecen con alta frecuencia en la muestra. Sin embargo, el malestar que generan los estresores tiene un nivel medio.

Román, Ortiz y Hernández, 2008	Cuba	205 estudiantes del primer año de la carrera de Medicina	Inventario de Estrés Autopercebido	El estrés académico es un fenómeno de elevada frecuencia en la muestra estudiada, con un predominio en el sexo femenino. Su carácter de proceso multidimensional y complejo abarca la presencia de manifestaciones fisiológicas, conductuales y cognitivo-afectivas, las cuales se asocian, moderadamente, a variables como los resultados académicos, la edad y el sexo del estudiante. Estas últimas manifestaciones son las de mayor incidencia y niveles de expresión, siendo una característica propia del proceso de estrés académico. Los principales estresores detectados corresponden al área de gestión del proceso docente, siendo la organización docente (cronograma), el currículo y el proceso docente (evaluación del aprendizaje, modelo pedagógico, métodos y técnicas) unidades estratégicas básicas a ser consideradas.
Barraza, 2009	México	243 alumnos de licenciatura de la Universidad Pedagógica de Durango	Inventario SISCO del Estrés Académico Escala Unidimensional del Burnout Estudiantil	Los resultados obtenidos permiten afirmar que el estrés académico influye sobre el burnout estudiantil.
Gutiérrez, Londoño y Mazo, 2009	Colombia	604 estudiantes de todas las Escuelas de la Universidad Pontificia Bolivariana	Inventario de Estrés Académico	Los estudiantes de noveno semestre presentan los puntajes más elevados de estrés académico de la muestra, y que los alumnos con mayores niveles de estrés académico pertenecen a carreras de las ciencias de la salud y educación.
Berrio y Mazo, 2011	Colombia	642 estudiantes de todas las Unidades Académicas de la Universidad de Antioquia	Inventario de Estrés Académico	El Inventario de Estrés Académico arrojó datos teniendo en cuenta las variables de Género, Unidad Académica y Nivel de Estudios de los participantes. No se evidenciaron diferencias significativas en estrés académico según el género. Se encontró que las Unidades Académicas con mayores niveles de estrés académico son Ciencias Exactas, Enfermería e Ingeniería y las de menor puntaje son Bibliotecología y Educación Física. En cuanto a nivel de estudios se observó mayor estrés en el noveno semestre.

Apéndice 2. Consentimiento Informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Octubre, 01 de 2020.

El/la estudiante _____ identificado(a) con el número de cédula número _____ de _____, perteneciente a la institución de Educación Superior denominada _____ hace constar que ha sido informado(a) sobre la propuesta pedagógica y proceso de recolección de evaluación por medio de TEAMS, aceptando voluntariamente su participación en este estudio desarrollado por la licenciada en formación de la Universidad Pedagógica Nacional, Diana Lorena Ruiz Acevedo, identificada con el número de cédula n° 1.026.570.281 expedida en Bogotá, en el marco del proyecto curricular particular PCP “Estrés como experiencia y afrontamiento como practica desde la educación física” y por la cual acepta las grabaciones en la aplicación TEAMS para suministrar información correspondiente al proyecto.

MANIFIESTA

1. Acepto que me encuentro en un excelente estado de salud física y mental, asimismo no padezco ninguna enfermedad que dificulte la realización de actividades.
2. Comprendo que por parte del investigador se me ha informado suficientemente y en un lenguaje comprensible sobre las características de las actividades en las que voy a participar.
3. Asumo voluntariamente la participación en las diferentes valoraciones realizadas que se van a efectuar en el proyecto pedagógico, las cuales se van a realizar mayoritariamente en su totalidad por la aplicación TEAMS en el grupo selección representativa fútbol femenino.
4. Comprendo que haré parte de un proceso de estudio investigativo, en el cual mi desempeño deportivo arrojará unos datos e información valiosa para la consolidación del proyecto pedagógico.
5. Entiendo y participo de manera activa de las implicaciones que tenga las valoraciones, y que de esta manera estoy ayudando al aporte en la especialidad de estrés académico universitario.
6. Apoyo de manera voluntaria el proyecto pedagógico, en pro de fortalecer las estrategias de afrontamiento ante el estrés académico y de esta manera contribuir a la ejecución de este estudio.

Firma jugador/a _____ CC. _____

Firma entrenador/a _____ CC. _____