

**Motricidad y Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos**

**Sebastian Perdomo Sandoval**

**Camilo Montoya Salamanca**

**Sebastian Franco Tabares**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física – PC LEF**

**Bogotá, D. C, 2024**

**Motricidad y Regulación Emocional en la Resolución de Conflictos**

**Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física**



**Tutor:**

**Leonardo Andrés Aguirre Cardona**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física – PC LEF**

**Bogotá, D. C, 2024**

### **Dedicatoria**

A nuestras familias, padres, Sandra Sandoval, William Perdomo, Jair Montoya, Luz dary Salamanca, Margarita Tabares, amigos, Brayan Medina, Yessica Ruiz, Vanessa Herrera, profesores, Diego Villamizar, Consuelo Gonzales, Leonardo Aguirre por su colaboración y compañía a lo largo de este proceso académico, que sin duda alguna fue edificante en nuestras vidas personales y profesionales.

## **Agradecimientos**

A nuestras familias, amigos, maestros, a la universidad pedagógica nacional y en especial a la facultad de educación física, por brindar el acompañamiento a lo largo de estos seis años, el cual ha marcado profundamente nuestras vidas y nos ha hecho concientizar sobre la gran labor que tenemos como maestros en una sociedad inmersa en el exceso de información.

Por otro lado, agradecer a aquella chispa que encendió la hoguera en el estallido social del año 2021, en donde se desarrolló y reforzó aquel sentimiento de esperanza que nos impulsó a soñar con una educación que trascienda las fronteras de la polarización social y permita la construcción de una mejor Colombia.

Finalmente, agradecemos a nosotros mismos por no desistir en todo este proceso académico, que sin duda nos puso a prueba y nos permitió manifestar lo mejor de nosotros mismos en momentos de incertidumbre.

## Contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos .....	4
Introducción.....	8
Contextualización .....	10
Elementos Conceptuales.....	14
Antecedentes.....	22
Marco Normativo.....	28
Perspectiva Educativa .....	35
Diseño Curricular.....	49
Implementación piloto y análisis de la experiencia .....	61
Conclusiones.....	85
Referencias .....	91
Anexos.....	94

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> .....	34
<b>Figura 2</b> .....	48
<b>Figura 3</b> .....	63
<b>Figura 4</b> .....	70
<b>Figura 5</b> .....	71
<b>Figura 6</b> .....	73
<b>Figura 7</b> .....	76
<b>Figura 8</b> .....	78
<b>Figura 9</b> .....	81

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1</b> .....	52
<b>Tabla 2</b> .....	53
<b>Tabla 3</b> .....	55
<b>Tabla 4</b> .....	57
<b>Tabla 5</b> .....	60

## Introducción

En la sociedad del consumo acelerado y el exceso de información en la que está inmerso ser humano, en donde no tiene el suficiente tiempo para contemplar y comprender a profundidad las estructuras que van emergiendo con frecuencia, se da un fenómeno el cual se identifica como la poca o nula regulación de las emociones. Simplemente los seres humanos se dejan llevar de las situaciones y conflictos sin pensar en las consecuencias de sus acciones a largo plazo, si se llegan a dar acercamientos a la regulación emocional, se hace hacia el enfoque tradicional, es decir; regularse para cumplir objetivos a corto plazo, se actúa sin sentido...

A partir de ello, se contempla la necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades para identificar, comprender, regular sus emociones y actuar con sentido. Teniendo en cuenta su presente y con proyecciones hacia el futuro, todo en el marco de una sociedad marcada por la incertidumbre, controlada por el exceso de información y diversidad de conflictos. Por lo que, se destaca la importancia de la interacción social y cultural como elementos fundamentales para el desarrollo cognitivo y emocional, entendiendo que las relaciones humanas son claves en la construcción de conocimiento y la regulación emocional. Para ello se utilizaron los estilos de enseñanza de Descubrimiento Guiado y Resolución de Problemas, buscando promover la habilidad de reflexión, trabajo en equipo y toma de decisiones en escenarios complejos.

Se resalta la importancia de la experiencia corporal y la motricidad como pilares del desarrollo humano integral, mas allá de la dimensión física, el movimiento se concibe como expresión que conecta a los sujetos con el entorno, enriqueciendo su crecimiento cognitivo, emocional y social. En ese sentido, se pretendió construir ambientes de aprendizaje fuera de lo común, pensados bajo la lógica de la Conflictología, para que dentro de ellos, se den vivencias problemáticas que coloquen a prueba las diferentes dimensiones de los sujetos bajo condiciones cambiantes.

La estructura curricular sigue un enfoque de transición, en donde se conecta la teoría con la realidad y por lo tanto, se facilita la comprensión del conocimiento en acción. Finalmente, para evaluar estos procesos, se propone un enfoque participativo que incluye la autoevaluación,

coevaluación y heteroevaluación a través del uso de rubricas, promoviendo la corresponsabilidad en el aprendizaje y una evaluación que reconozca las diferentes perspectivas y logros de cada estudiante. Todo lo anterior se propone bajo la intención de formar por la acción con propósito, por la resiliencia desde un ser sentí-pensante-actuante.

En conclusión, el proyecto se presenta como una apuesta por trascender las prácticas educativas tradicionales, priorizando un enfoque integral que articula el cuerpo, las emociones y la cognición en contextos reales y significativos. Por medio de la interacción social, la reflexión crítica y la vivencia de situaciones problema, se buscó aportar en la formación de sujetos capaces de comprenderse a sí mismos y a los otros, enfrentar los retos de una sociedad cambiante y actuar con propósito. Este recorrido pretendió fortalecer habilidades individuales y tejer vínculos profundos y conscientes con la comunidad, fomentando una educación humanizada y transformadora que aporte en la construcción de una sociedad justa.

## Contextualización

En el complejo entramado de la educación, el movimiento corporal ha sido considerado como eje fundamental en el desarrollo integral de los individuos. Autores como María Margarita Benjumea, han formulado que “el movimiento es más que acción humana... El movimiento es como una proposición intrínseca del ser humano expresada no tanto en palabras, como a través de todo su cuerpo. No es sólo llegar a ser, es existencialmente ser mismo” (Benjumea, 2010, p. 23). Desde su perspectiva, el concepto de motricidad enfrenta premisas tradicionales que han considerado la motricidad como “lo físico”, dando pauta a una visión del cuerpo dinámico, concebido como la manifestación de lo intrínseco.

Por otro lado, Ignacio Morgado muestra las emociones como respuestas fisiológicas automáticas e inconscientes ante estímulos (Morgado, 2017). Resaltando cómo las emociones se manifiestan en el cuerpo de manera rápida y sin un proceso consciente previo. Al integrar estas perspectivas, se da la reflexión sobre la posibilidad de abordar la motricidad como una herramienta para influir en las respuestas emocionales automáticas ya mencionadas y, a su vez, fomentar la regulación emocional consciente en estudiantes en el contexto escolar. La motricidad, al ser una vía de expresión emocional y un posibilitador para la regulación, se presenta como un componente esencial y llamativo en el desarrollo de currículos educativos que promuevan el bienestar emocional y la resolución de conflictos en las escuelas.

Ahora bien, desde la perspectiva de José Miguel Mestre Navas, se resalta la importancia de la regulación emocional como un proceso mediante el cual los individuos gestionan sus emociones de manera consciente para alcanzar una adaptación adecuada tanto a nivel personal como social (Mestre, 2012). Resaltando la necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades para identificar, comprender y regular sus emociones, permitiéndoles afrontar los desafíos y situaciones de la vida cotidiana de manera efectiva. Así, al integrar la motricidad como una herramienta para el desarrollo de la regulación emocional, se brinda a los estudiantes una oportunidad para aprender a expresar y gestionar sus emociones a través del movimiento consciente

Por otra parte, desde la perspectiva de Merleau Ponty se da una profunda reflexión sobre la conexión entre el cuerpo y la experiencia del mundo. Ponty (1945) menciona que, el cuerpo no es solamente un objeto físico separado de la conciencia. Sino que la conciencia es la manera primaria

de interactuar y comprender el mundo que le rodea al sujeto. A través del movimiento corporal no solo se da un desplazamiento físico, sino que también se expresan las emociones más íntimas. Lo anterior se relaciona con la perspectiva de Margarita Benjumea ya que se enfatiza en que el movimiento no es solo una acción física, sino una manifestación de la esencia de sí mismo y sus emociones. De esta manera el movimiento corporal adquiere la connotación de lenguaje a través del cual se comprende y se expresan emociones y experiencias.

Adentrándonos en el contexto escolar, es necesario mencionar que la pedagogía entendida como ciencia de la educación, se enfrenta a la constante tarea de adaptarse a los cambios sociales y culturales. En su función de mediación en el proceso socializador de los sujetos, se justifica en diferentes áreas de conocimiento para alcanzar sus objetivos. Entre estas áreas, la Educación Física se manifiesta como un campo disciplinar protagónico, especialmente en las temáticas pedagógicas relacionadas con el cuerpo y el movimiento. Sin embargo, a lo largo de la historia, la concepción epistemológica de la Educación Física ha sido influenciada por paradigmas cambiantes, reflejando así la evolución en la comprensión del ser humano y su relación con el mundo. El contexto pone en evidencia la necesidad de analizar cómo la motricidad puede actuar como una herramienta para la regulación emocional y la resolución de conflictos en el ámbito escolar.

Lo mencionado anteriormente llevó a reflexionar sobre las prácticas educativas que existen y a buscar alternativas que integren de manera más consciente la dimensión emocional y corporal en el proceso de aprendizaje. En esta investigación, se propone adoptar una postura crítica para analizar el papel de la motricidad y la regulación emocional en la resolución de conflictos escolares. A través de un enfoque interdisciplinario que integra la obra de Benjumea sobre la motricidad como dimensión humana y la perspectiva pedagógica de la Educación Física con el enfoque de la experiencia corporal, buscando caracterizar las prácticas convencionales, así como proponer estrategias innovadoras que puedan transformar las dinámicas escolares. Siendo crucial cuestionar y reflexionar sobre cómo el movimiento corporal puede ser utilizado de manera consciente para abordar los desafíos emocionales y de convivencia en las aulas.

Las observaciones que se realizaron en las prácticas y que dieron paso a la idea expuesta anteriormente se dan en dos instituciones de carácter formal, la primera ubicada en el municipio de Soacha, con una distancia de referencia de la capital de 1km y su extensión total es de 184.45 Km<sup>2</sup>,

limita por el norte con municipios como Bojacá y Mosquera, al Sur con los municipios de Sibaté y Pasca, al Oriente con Bogotá Distrito Capital y al Occidente con los municipios de Granada y San Antonio del Tequendama. Específicamente la intervención se realiza en La institución educativa Ciudad Verde, institución pública ubicada en la comuna tres del municipio de Soacha, barrio Ciudad Verde, en la transversal 32 #68 FS-24. Se encuentra rodeada por 6 canchas de microfútbol, dos centros comerciales y bastantes zonas verdes por lo cual se infiere que la práctica deportiva que más se realiza es el microfútbol. Por otro lado, la intervención se realiza en el grado 804 de la jornada de la tarde, cuenta con 40 alumnos neurotípicos, 23 mujeres y 17 hombres.

La segunda institución está ubicada en Bogotá DC, específicamente en la localidad de suba (11), que limita por el norte con el municipio de Chía, por el sur con la localidad de Engativá, por el oriente con la localidad de Usaquén y por el occidente con el municipio de cota, el nombre de la institución es Colegio Gustavo Morales Morales I.E.D ubicado en la dirección calle 129 #55-55, se encuentra rodeado por 3 parques donde se práctica en mayor medida fútbol y baloncesto. La población a trabajar serán los estudiantes del grado 801 y 803 de la jornada de la mañana, 801 cuenta con 32 estudiantes donde 14 de ellos son niños y 18 niñas, todos los estudiantes son neurotípicos, 803 cuenta con 36 estudiantes, 24 niños y 12 niñas.

Ahora bien, es necesario mencionar que a través de las diferentes prácticas se ha evidenciado que en los contextos escolares actuales, la no gestión de las emociones puede ocasionar conflictos entre estudiantes, los cuales en muchas ocasiones llegan a traspasar los límites de la institución y terminan en múltiples manifestaciones de violencia. Teniendo eso en cuenta, se realizó una cartografía corporal que estaba acompañada de una narrativa con el propósito de obtener información sobre los sujetos, su percepción y reconocimiento. Posteriormente se formularon tres preguntas para conocer las concepciones que se tienen respecto a los elementos clave de la propuesta.

Dentro de los conflictos que más prevalecen en las instituciones se destacan: 1. Concepción errada de las emociones y por lo tanto cómo gestionarlas. 2. No reconocimiento de la Regulación emocional; se manifiesta en las dinámicas de los educandos lo cual provoca un ambiente escolar hostil que además tiene repercusiones en el bienestar físico, cognitivo y social. 3. Instrumentalización de la motricidad; en cuanto la conciben como coordinar movimientos, los tres

factores anteriormente mencionados obstaculizan procesos de aprendizaje dado que evitan desafíos académicos o simplemente se regulan para conseguir una nota, sin buscar un cambio significativo a largo plazo. Por lo tanto, es crucial atender a este llamado teniendo en cuenta las afectaciones que están causando estas problemáticas en los contextos y en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Los conflictos, la ausencia de paz y de armonía son constantes en la vida de las personas y de las sociedades. Intereses económicos, crisis de todo tipo, agresiones, forman parte del paisaje humano. Con frecuencia los conflictos suelen gestionarse con mayores índices de violencia que no aportan soluciones a sus causas. (Vinyamata, 2015, p.10)

Los conflictos pueden surgir por diversas razones, desde diferencias personales hasta situaciones de competencia académica o falta de habilidades físicas y sociales. Estos conflictos no solo afectan el bienestar emocional de los estudiantes, sino que también interrumpen el ambiente de aprendizaje y la convivencia escolar. Además, existe una creciente preocupación por el aumento de situaciones de estrés, ansiedad y frustración entre los estudiantes, lo cual puede manifestarse en comportamientos rebeldes y una disminución del rendimiento académico.

Al respecto, la OMS (2021) menciona que hay factores que pueden contribuir al estrés durante la adolescencia, como lo son: la exposición a la adversidad, la presión social de sus compañeros y la exploración de su propia identidad. Además, la influencia de los medios de comunicación puede exacerbar la discrepancia entre la realidad que vive el adolescente y sus percepciones o aspiraciones de cara al futuro.

En este contexto, resulta crucial disponer de estrategias de intervención que sean efectivas para la regulación emocional y la resolución de conflictos, si estos aspectos no se abordan de manera adecuada, pueden tener repercusiones negativas a largo plazo en el desarrollo socioemocional y académico de los estudiantes, así como en el ambiente escolar. Es fundamental reconocer que las experiencias individuales influyen directamente en la comprensión del mundo y en cómo las personas se relacionan con él. Mallarino (2010) indica que conocer implica el moverse, entiende el movimiento como acción intencionada en un contexto determinado.

## Elementos Conceptuales

En el ámbito de la educación física y la comprensión del movimiento humano, es importante adentrarse en los fundamentos epistemológicos que subyacen en la percepción del cuerpo en movimiento. En este sentido, se dirige la atención a Maurice Merleau Ponty con su obra “Fenomenología de la Percepción” en donde, sostiene que el cuerpo no es solamente un objeto físico, sino que es la forma primordial de conocer el mundo. La percepción del mundo y la conciencia están arraigadas a la experiencia corporal, y es a través del cuerpo en movimiento que los individuos interactúan y se relacionan con su entorno.

El sujeto al interactuar con el contexto va a adquirir diferentes tipos de vivencias las cuales son traducidas como sensaciones las cuales configuran un orden del mundo, en el mundo se da la intersección de las experiencias perceptivas las cuales son sintetizadas en el cuerpo, al darse una reflexión se estructura la subjetividad del sujeto dado que el hombre es en esencia un cuerpo consciente; en pocas palabras la percepción formaliza una relación entre la conciencia y el mundo la cual es mediatizada por el cuerpo y la posición que este ocupa en un contexto determinado, el mundo no solo es lo que se piensa sino también lo que se vive, un conjunto de situaciones. En esta línea Ponty (1945) indica que el motivo es el punto de partida, y hay una circunstancia que existe de manera neutral. En este punto, la decisión es lo que le otorga un significado real, transformando la situación inicial en algo que se asume y se lleva a cabo.

La relación entre conciencia y el mundo mediatizada por el cuerpo se denomina corporeidad, un punto de vista conformado por relaciones físicas, psicológicas y cognoscitivas que interactúan entre sí intencionalmente y permiten una efectiva comunicación con el mundo; es decir la coexistencia del sujeto con el entorno, lo que capta y las significaciones que le da. La percepción básicamente se da a partir de representaciones que formula el sujeto en su perspectiva, por lo tanto la relación que tiene con el contexto se da de manera intencional. El conocimiento que se adquiere no es interdependiente de las acciones, la relación entre la conciencia y la percepción están incorporados en la experiencia corporal, es decir que la comprensión del mundo se forma a través de la relación directa del cuerpo y los movimientos. (Ponty, 1945) En este sentido, las emociones no solo se experimentan a nivel cognitivo, sino a través del cuerpo.

Teniendo en cuenta lo anterior, es inevitable pensar en la responsabilidad inmensurable que tiene específicamente el educador físico con la sociedad ya que la educación física incide tanto en lo biológico, psicológico y social; en cuanto a lo biológico se sintetiza en la contribución al desarrollo de la estructura orgánico funcional garantizando la salud. Ahora bien, en lo psicológico busca prestar atención al individuo de acuerdo a las características de sus etapas de desarrollo, la promoción de actividades cada vez más complejas permite un acceso mayor a los niveles de concentración y de interacción con el medio. Finalmente, desde lo social su importancia recae en la incorporación del sujeto a la sociedad y en el movimiento como medio de comunicación y de interacción con el mundo.

Al explorar los fundamentos epistemológicos de la percepción corporal desde Ponty, se pretende adentrarse en una comprensión profunda de cómo el cuerpo en movimiento no es solo una materialización de conocimientos, sino también un medio de expresión emocional. Es justamente esta conexión entre la percepción del cuerpo y las emociones ha llevado a considerar como la motricidad humana no es solo una acción física, sino una manifestación intrínseca de las emociones y esencia (Ponty, M. 1945). Ahora bien, por su parte Benjumea (2010) realiza la invitación a la reflexión sobre la interacción entre el movimiento corporal y la expresión emocional. El cuerpo en movimiento es un lenguaje que comunica las emociones más profundas, una forma de expresar lo que a veces las palabras no pueden

Esta visión busca contribuir en la destrucción del imaginario biologista y mecanicista que se tiene sobre la educación física, para esto se reconoce que en cada proceso existe un estímulo el cual activa consecuentemente un número de hechos los cuales inciden directamente en el medio y por lo tanto se da un resultado, en el proceso de la obtención del resultado se tiene en cuenta que existen puntos de discontinuidad, recurrencias, adversidades, etc. Todos estos factores transforman el ambiente educativo e inciden en las dinámicas de clase. Por lo tanto, al considerar la motricidad como un medio efectivo para la regulación de las emociones, encontramos que la motricidad se puede definir desde diversas posturas, al respecto:

Es tanto fenómeno natural, como también, en su perfilación específica al de movimiento humano que se asocia como medio para satisfacer necesidades de supervivencia, expresar

emociones y creencias, asimismo, como un elemento de comunicación e interacción con el medio y con los sujetos que cohabitan. (Benjumea, 2010, p.33)

De esta manera, se reafirma que realmente la motricidad tiene gran impacto en la expresión emocional y en la interacción con el entorno. La materialización de lo intrínseco se da por medio del cuerpo, por lo tanto el cuerpo es un escenario en donde se ven reflejados aspectos sociales, los cuales configuran en gran medida su singularidad al estar en completa armonía con las técnicas corporales; desarrollando la subjetividad de los sujetos y respondiendo a la relación del mismo con los otros y con lo que le rodea.

Al reconocer la relación entre las diferentes dimensiones del cuerpo y que este además interactúa en un espacio con unas condiciones determinadas por el contexto socio, histórico; acumula a lo largo del tiempo experiencias las cuales configuran la personalidad del sujeto, la cual es esencial dentro de la motricidad ya que dota de sentido la acción y por lo tanto genera experiencias corporales, un modo de ser y de estar en el mundo. “la motricidad como intencionalidad original. La consciencia es originariamente no un “yo pienso que”, sino un “yo puedo” (Ponty, 1945, p. 154).

Ahora bien, es importante resaltar el papel de la intencionalidad ya que esta permite que los diferentes momentos y relaciones se vivan, de manera que contempla diferentes aspectos de la vida como físicos, temporales, morales, culturales, entre otros; los cuales configuran en esencia la consciencia la cual se proyecta en las relaciones que se tienen con el mundo y con los otros sujetos. Teniendo en cuenta lo anterior se le apuesta a la formación de un sujeto que sea consciente y regulado, que sea capaz de percibir y comprender sus propias emociones para actuar con intencionalidad en entornos determinados.

En relación con lo anterior Benjumea (2010) sugiere que el movimiento humano no es solo una función biológica, sino que contiene dimensiones profundas que involucran el pensamiento y la consciencia. Así la relación entre pensamiento y movimiento implica que la mente y el cuerpo cooperen para percibir y comprender el mundo. Por medio de esa percepción se da la consciencia del entorno y en ese sentido la intencionalidad resalta como un aspecto esencialmente humano. La intencionalidad implica que los movimientos y acciones no son automáticos, tienen dirección, están llenos de propósito, se fundamentan en la inteligencia y la consciencia.

Por lo tanto, es necesario prestar atención al cuerpo y las señales que da al explorar y procesar las emociones ya que esto puede facilitar la integración de las experiencias y el crecimiento personal, permitiendo tomar conciencia sobre patrones corporales y poder trabajarlos, al ser conscientes y trabajar sobre dichos patrones de movimiento se desarrolla una mayor conexión entre el sujeto y el mundo. Teniendo en cuenta lo anterior es necesario abordar la secuencia del procesamiento emocional que básicamente se refiere al orden de las emociones que una persona experimenta previamente a una situación o pensamiento: "estímulo, percepción, evaluación-valoración, sentimiento, respuesta fisiológica, orexis y expresión" (Mestre, 2012, p. 62).

Las emociones forman parte importante de la experiencia humana y además desempeñan multiplicidad de roles en la cotidianidad de las personas, desde guiar las acciones y decisiones hasta contribuir a la salud física y mental. Tienen una poderosa influencia que moldea la percepción del mundo y la forma en la que se interactúa con él, atendiendo a esto Morgado (2017) respecto a la emoción dice que es una revolución fisiológica corporal automática, rápida y básicamente inconsciente y es que debido a un estímulo se liberan hormonas en el cuerpo que por medio del sistema nervioso autónomo llegan a todo el organismo y se dan cambios fisiológicos como por ejemplo; un mayor suministro de sangre a los músculos, por otro lado, el cerebro también queda activo y dota al cuerpo de la capacidad de reaccionar de una manera determinada Para que la emoción se produzca es necesario un estímulo el cual puede ser interno o externo, y puede o no estar presente; esto dependiendo de la percepción de los sujetos la cual es configurada por la historia, creencias y contexto. Factores que resultan determinando las emociones que se experimentan en respuesta al estímulo.

Puede que el estímulo no sea real porque es una distorsión de la percepción, al respecto Mestre (2012) menciona que hay estímulos que no son registrados conscientemente, esto dado que su intensidad o duración podrían ser insuficientes para sobrepasar el umbral de consciencia; así, la emoción se procesa de forma inconsciente. Sea cual sea el caso, el estímulo debe ser capaz de iniciar una respuesta emocional. Algunos estímulos tienen por naturaleza una capacidad para activar emociones en cualquier persona, mientras que otros, no la tienen de forma innata, la desarrollan por medio de las experiencias que adquiere cada individuo.

El estímulo es necesario pero no es suficiente, también es necesario que exista una eventual percepción y una valoración que confiera al estímulo la connotación de potencial desestabilizador, por ende la percepción que se da del estímulo necesita de la capacidad funcional, es decir de los sentidos y del cerebro; esenciales debido a que trabajan juntos para captar, procesar e interpretar la información del mundo.

Dependiendo de la percepción que el sujeto tenga del estímulo, y de si este es consciente o no, se da el siguiente paso del procesamiento emocional el cual es la evaluación y valoración. Si el sujeto es consciente, es decir que el estímulo fue lo suficientemente fuerte para generar que su percepción sobre el mismo fuera amplia, desglosando los elementos que lo constituyen y observándolos rigurosamente. Podrá tener una clara comprensión del estímulo lo que permitiría una mejor toma de decisiones y generando una mayor adaptación a las situaciones cambiantes. En caso de que no sea consciente, es decir que el estímulo no fue lo suficientemente fuerte para generar una mayor percepción sobre él mismo, se da una respuesta de carácter inconsciente la cual carece de una comprensión amplia del estímulo, generando que no haya sensibilización alguna en el sujeto.

La percepción es una variable necesaria para que ocurra el proceso emocional, pero se requiere de una evaluación-valoración que haga pensar al sujeto, o que haga decidir al organismo, que dicho estímulo es capaz de producir desestabilización de su estado afectivo. (Mestre, 2012, p. 65).

La valoración se da teniendo en cuenta factores internos como externos puesto que según la percepción que tenga el sujeto sobre el estímulo generará respuestas emocionales determinadas, positivas o negativas. Las cuales también son influenciadas por la sociedad, generando una interpretación de las diferentes variables, es decir; estimaciones o repercusiones. Teniendo en cuenta lo anterior, se procede con el siguiente paso del procesamiento emocional en donde se tiene en cuenta el sentimiento del sujeto y a partir de esto se dará una valoración emocional. Como repercusión de la valoración/ evaluación se produce la experiencia subjetiva entendida como sentimiento, “modo consciente que tiene el cerebro de percibir las diferentes reacciones fisiológicas que ocurren en el interior del cuerpo de la persona emocionada” (Morgado, 2017, p. 28).

Es decir que, el cuerpo materializa la emoción, da una respuesta fisiológica que es congruente con la emoción, sin embargo, aun cuando el estímulo no llega a ser lo suficientemente fuerte para que el sujeto amplíe su percepción sobre él, es decir que sea de manera inconsciente también se dará una respuesta automática con un sentido homeostático, es decir, buscando reducir la probabilidad de un desequilibrio. Por lo tanto el cuerpo reacciona de forma defensiva ante el estímulo. Resaltando en este punto la importancia del paso anterior el cual era valoración/ evaluación ya que posterior a esto el ser humano categoriza los estímulos en dos; amenazantes y no amenazantes. Dependiendo si es amenazante o no se da una respuesta fisiológica, en dado caso de que el estímulo no sea categorizado como amenazante se da una respuesta insensible. Es decir que dependiendo de si el sujeto conscientemente evalúa los estímulos y los categoriza se va a dar una tendencia a la acción.

Dicha tendencia a la acción se cataloga como buena o mala dependiendo el contexto en donde se produce, para llegar a una autorregulación deberá basarse en ciertos principios, al respecto Mestre (2012) habla que los principios se agrupan primero en; estándares de regulación emocional que representan como deberían ser las cosas, segundo; monitorización desde la percepción, atravesando la atención focalizada y el sistema cognitivo, toma perspectiva, dirige y monitorea el proceso de regulación de la emoción, tercero; fortaleza, esa cualidad para rechazar impulsos y mantenerse inalterable ante la seducción de los impulsos.

Ahora bien, atendiendo a la realidad que presenta la sociedad, es comprensible que los sujetos le presten poca o nula atención a sus emociones y se dejen llevar de las mismas sin ser conscientes de las posibles consecuencias que su accionar conlleve. Esto es debido a que se encuentran en un momento histórico en donde la apertura de la sociedad provoca que no haya certeza de nada, simplemente se encuentra expuesta a los golpes del destino y es que todo se toma a la ligera ya que el avance de la sociedad se da a pasos agigantados, por su parte, los individuos apenas van asimilando una realidad cuando ya hay otra emergiendo. Dando pie a que no sea posible ampliar la percepción de las situaciones conllevando a respuestas inconscientes.

Para llegar al estado de mantenerse regulado y no sucumbir ante los impulsos generados por el estímulo. Debe darse un proceso de valoración en donde el sujeto amplía su percepción tanto de manera objetiva como subjetiva sobre la situación y por lo tanto es atendida de una manera

determinada. Sin embargo es de resaltar que dichas valoraciones tienen relación con las experiencias previas a la situación, la valencia (es decir lo positivo y negativo) y la relevancia que le da tanto el sujeto como la sociedad.

El estímulo o situación en esencia resulta ser un conflicto el cual puede ser interno o externo como se ha mencionado anteriormente, además, tiene repercusiones tanto personales como sociales. Sin embargo muchos de los conflictos tienen su origen en formas de pensar tradicionales, en donde se asume la situación con simplicidad y le coloca al sujeto sobre la mesa únicamente dos posibilidades, ganar o perder, alimentando aún más el individualismo que impide que el ser humano sea capaz de reconocer otras perspectivas.

Cuando nos iniciamos en el estudio de los conflictos vamos descubriendo que estos no siguen forzosamente la lógica establecida, que en el desarrollo de los conflictos están presentes muchos más elementos que los intereses económicos y la identidad nacional o social sino que también intervienen cosas como la estructura del pensamiento, las emociones humanas, la percepción de la vida y de la misma realidad,... Solo existe lo que se piensa, sin embargo, la existencia de la realidad es mucho mayor que su descripción. (Vinyamata, 2015, p. 16).

Dando la ampliación de este panorama, se busca que el componente de la Conflictología marque una diferencia predominante en este proyecto ya que en realidad busca comprender cuáles son las causas y repercusiones de los conflictos, los elementos que constituyen dicha situación para poder entender completamente lo que sucede y cómo actuar debidamente: “Cualquier conflicto puede ser resuelto si disponemos de los medios y la voluntad para intervenir y desde un pensamiento abierto a más de dos posibilidades de solución positiva para todos” (Vinyamata, 2015, p. 17).

En este sentido, se pretende que por medio de la educación física planteada desde el enfoque de la experiencia corporal, de la profesora Claudia Mallarino Flores, donde propone la experiencia corporal como parte de entender que el cuerpo y la mente están conectados de manera profunda, influenciados recíprocamente. Destacando la necesidad de unir la parte física con la parte cognitiva para que cada individuo se desarrolle plenamente. Por ende, las experiencias corporales no solo implican movimientos físicos, sino que también abarcan procesos mentales como la percepción, la

memoria y el pensamiento. La expresión de la corporalidad muestra los conocimientos que se van adquiriendo y construyendo en las diferentes dimensiones del cuerpo, Mallarino (2010) menciona que; representar, interpretar, organizar y crear, abarca desde entender y nombrar la propia estructura corporal hasta reconocer cómo se mueve en el espacio y tiempo. También incluye la forma de ser, estar, actuar y entender el cuerpo como parte de quien se es y cómo se relaciona con el mundo.

El presente proyecto se encamina al significado profundo de la motricidad como parte esencial de lo propio de la humanidad, no es solo mover el cuerpo, es una expresión única de quien en verdad se es, de sus emociones, pensamientos y personalidad. A través del movimiento, no solo se fortalece el cuerpo, sino que también se moldea la forma de ser y de interactuar con el mundo. Se ha demostrado cómo las experiencias corporales están intrínsecamente conectadas con las emociones y pensamientos, influyendo directamente en la percepción del mundo

En cuanto a la regulación emocional, se pretende que la motricidad sea ese propósito en donde los sujetos actúan con sentido, sienten, piensan y actúan. Para esta esta acción con sentido deben considerar sus diferentes dimensiones, y en este caso específico la dimensión emocional desde la regulación de las emociones. Ahora bien, en relación con los conflictos, la motricidad puede ser un propósito innovador en el entorno escolar. Al promover e integrar el movimiento como una forma de comunicación y expresión emocional se abre la puerta a una mayor consciencia de sí mismo y de los demás. Esto puede llevar a una resolución pacífica de conflictos y a la creación de un ambiente escolar empático y armonioso.

Al integrar la motricidad con la regulación emocional y la resolución de conflictos, se está reconociendo el papel intrínseco de la misma en pro de la capacidad para comprender y manejar las emociones y las relaciones interpersonales. Buscando aportar en una comprensión compleja y holística de la motricidad como parte integral de la experiencia humana.

## Antecedentes

Es pertinente realizar una búsqueda en la cual se identifiquen los proyectos de investigación, tesis de grado, maestrías y demás textos académicos que tiene relación o el mismo contenido con la temática que se ha decidido abordar; esto se realiza con la intención de situar el proyecto a nivel local, nacional e internacional, tratando de identificar aspectos que no se habían contemplado en la estructura del tema y que ayudan a la comprensión del mismo.

Para comenzar el abordaje, se tendrá en cuenta lo mencionado por Rodríguez- Forero et al. (2021) donde se contempla que la violencia ha marcado la historia de la región y el país, cuestión que ha permeado el pensamiento y las formas en cómo los seres humanos se relacionan. Su objetivo fue analizar y entender los puntos de vista de los maestros en áreas como la educación física y el deporte sobre las bases de la praxiología motriz y el conflicto. Esto por medio de las TIC las cuales en este caso permitieron una precisa recolección y análisis de la información.

Fue posible comprender que la educación física propicia escenarios oportunos que permitieron usar la praxiología motriz para una mejor comprensión de los conflictos escolares, permitiendo crear conciencia sobre el movimiento en contexto, reconociendo cada persona, grupo y situación. Sin embargo es necesario seguir desarrollando proyectos los cuales expanden los horizontes hacia una mayor comprensión de los fenómenos que ocurren en los contextos. Finalmente, resaltar el papel de las TIC como mediadoras, ya que por medio de ellas los sujetos de estudio recibieron orientaciones sobre cómo llevar a cabo las sesiones de clase teniendo en cuenta las dinámicas que se daban.

El siguiente proyecto es una propuesta con miras a la educación emocional autorregulativa, García Quica y Gómez Mígyeses (2023) comienzan con la idea gracias a las indagaciones realizadas hacia la gran cantidad de factores como la depresión, la violencia y otros elementos asociados a las cifras obtenidas por el DANE, para este proyecto se tuvo presente la transversalidad de la educación física y se pudo traer a colación la experiencia como el primer eje de acción a la hora de realizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, este proyecto se realizó bajo tres principios: multidimensional, corporeidad y autodominio; estos principios fueron fundamentales para la

estructuración del ser humano a formar, siendo este un ser humano con unas bases de inteligencia emocional sólidas y claramente definidas, algunas de estas son: autonomía, creativo y corpóreo.

La problemática evidenciada son los diferentes índices de depresión, ansiedad, violencia, problemas alimenticios que reflejan las cifras obtenidas por el DANE, Para el desarrollo de este proyecto se utilizaron elementos propios de la educación física como el deporte, la danza y el teatro, partiendo de la propia experiencia como principal factor a la hora del aprendizaje emocional. Se trabajó bajo tres principios los cuales fueron: multidimensional, corporeidad y autodominio; estos principios fueron la base para lograr el propósito formativo el cual es reconocer la emoción propia, reconocer la emoción del otro y regular la propia emoción.

Lo anterior permite visualizar que hay bases sólidas sobre lo que se quiere trabajar, sin embargo es necesario seguir desarrollando proyectos con miras a la dimensión emocional. Por lo que se puede también reconocer que se puede seguir ampliando en cuanto a que sería oportuna otra cualidad la cual puede ser la expresión de las mismas emociones, esto enlazado con que por medio de la experiencia corporal se pretende que el sujeto llegue a ser creativo en sus intervenciones dentro del contexto.

Seguidamente se analizó el proyecto de Guzmán (2021) en donde trabajó la problemática de los malos tratos y los malos hábitos que tenían los estudiantes, el reflejo de esto se da en las aulas y en la convivencia, estos tratos repercutieron en los demás actores educativos que se ven vinculados a este tipo de comportamientos, lo que llevó a pensar la manera en cómo se perciben o conciben las diferentes situaciones vividas, permitiendo comprender la existencia como proceso complejo que se enmarca en las relaciones dentro del aula buscando de esta manera determinar cuál es el proceso pedagógico más apropiado, de esta manera se trató de comprender la forma en cómo se vive la educación en la institución educativa.

A partir de lo anterior, se interpreta que es necesario enseñar a vivir en comunidad: posibilitar las interacciones entre pares con la intención de no afectar el interés particular y tratar de llevar una vida en comunidad, es poder tener los elementos necesarios para estar bien, aspectos de salud y alimentos entre otros, de igual forma es tener las condiciones que posibiliten la prosperidad del sujeto, y a partir de allí construir la normatividad que rige esa misma convivencia,

es aportar a la solución de problemas y conflictos que se generarán como acto connatural a la existencia humana y que enmarca de un modo positivo el trascender de las comunidades que van creando lazos de comunidad, fraternidad y solidaridad, de esta forma la convivencia se torna amena y constructiva en todos los aspectos que la componen.

A continuación, se aborda el proyecto de Mendoza (2022) en donde se encontró que trataban de establecer cómo los niños entre una edad de 5 y 7 años comprenden la regulación emocional en sus contextos, es importante renombrar el contexto de esta investigación ya que no era del común, realizó su proceso por medio de análisis comparativo entre dos grupos estudiantiles, una ubicada en zona de conflicto armado y la otra en zona con ausencia del conflicto, encontrando que efectivamente la concepción sobre regulación se torna distinta dependiendo la ubicación geográfica y las experiencias que está posibilitó.

Como análisis, este proyecto permitió fomentar las bases de una regulación emocional propia del contexto, que si bien hace parte del territorio nacional, no se encuentra bajo las mismas condiciones, es importante acotar que la realización de este proyecto conlleva la estructura de un proceso de sensibilización ante las dinámicas que conlleva un estado azotado por las guerrillas, estas dinámicas sociales sin duda alguna llevan a encaminar el proyecto pedagógico por unos aspectos que no son el común y permite darle una trascendencia totalmente distinta a la que se tiene en otros sectores del país.

Ahora bien, continuando con la ruta de búsqueda de información, se analizó el proyecto de Camacho Vargas, Oscar Javier (2017) donde se investiga la dificultad que tienen los educandos para generar procesos de diálogo y abordar los conflictos de una manera positiva. Para realizar esto se implementó una metodología basada en juegos los cuales a su vez imitan situaciones conflictivas que se dan en la vida cotidiana. estas situaciones permiten que los alumnos adquieran estas competencias ciudadanas haciendo de él un sujeto integral, estas actividades permitieron ver cómo los sujetos expuestos a situaciones en conjunto y en un conjunto que le genere gusto realiza la actividad de una manera distinta, también permitió comprender que aunque los conflictos son connaturales al ser humano lo mejor que se puede hacer es no provocarlos y si es la razón tratar de solucionarlos de la manera más sana posible, de igual forma se pudo apreciar cómo la tecnología está influyendo en las dinámicas sociales contribuyendo a la creciente tendencia de las culturas por

generar conflicto, de otro tipo de conflictos se puede hablar, ya que se generan gracias a la difusión social y a la posibilidad de conexión que se ha generado,. Por lo tanto, si se pretende una participación activa de los educandos es necesario tener en cuenta el espacio donde se desarrollen las actividades ya que deben suscitar a la imaginación.

Ahora, continuando con la misma dinámica, se analiza el proyecto de Pineda (2020) donde se encontró algo que sucede en pocas ocasiones y es la preocupación por parte de los docentes al centrarse en las conductas de sus alumnos, derivando que en algunos de los casos sus estudiantes tienen alteraciones emocionales y no piensan antes de actuar, gracias a esta falta de regulación emocional, los estudiantes no tienen la capacidad de ser conscientes emocionalmente lo cual influye en el interés y en las prácticas, estas brindadas con una intención de restaurar los tejidos escolares que se han visto intervenidos de una forma negativa gracias a las dinámicas culturales nacientes.

Se pudo evidenciar cómo el conflicto se hace necesario, puesto a que la manifestación de estos generan una transformación en el contexto educativo y las prácticas generadas, este proyecto tuvo como objetivo determinar las conexiones y las relaciones entre los procesos pedagógicos emocionales desarrollados a partir de talleres de socialización que posibilitan una interacción entre los sujetos para la colaboración en la resolución de conflictos, dentro de los resultados encontrados se pudo evidenciar que no hay interés por la población académica influyendo con conductas de sabotaje y disruptivas que afectan tanto la práctica como al docente, de igual forma esta estrategia de mediación escolar y prácticas restauradoras agregan la posibilidad de ver necesidades, criterios y opiniones que mejorar y dan la oportunidad de un mejor desarrollo de las prácticas.

Después, a nivel internacional se realiza una aproximación al proyecto de García (2019) donde utiliza el modelo de educación aventura y el aprendizaje cooperativo para abordar la forma en cómo los seres humanos se relacionan y cómo se da el proceso de mediación según las diferencias, a partir de una evaluación diagnóstica se generó un proceso didáctico novedoso en donde se llegó a integrar la educación emocional, el aprendizaje cooperativo y el modelo aventura dependiendo las situaciones contextuales. Por otro lado, se realizó un proceso de recolección de información con el fin de recoger las percepciones y experiencias de los alumnos involucrados, resaltando el papel activo del estudiantado en su proceso educativo, la evidencia demostró que

hubo una contribución positiva a la hora de dar contenidos fundamentales a los educandos que carecían de un espacio de sana convivencia y una buena resolución de conflictos involucrando su dimensión emocional como aspecto importante en su accionar.

Finalmente, se realiza la revisión del artículo de Ramón- García et al. (2019) en donde se habla de la violencia como un problema contemporáneo, su objetivo es analizar algunas concepciones o formas que se tienen para resolver conflictos escolares demostrando que hay una coyuntura cultural que expone y debilita las estructuras culturales, concibiendo de esta manera nuevos órdenes sociales permeados por la violencia, si bien es importante analizar esta perspectiva, también es necesario tener presente que los conflictos se van desarrollando según las concepciones de oposición y rivalidad en los intereses, de igual forma analiza como los conflictos se modifican y se desarrollan en función del contexto, cuando estos aparecen es una muestra de la falta de satisfacción de las necesidades humanas, generando en la mayoría de los casos una concepción errada de lo que significan los conflictos ya que no se contempla como los proceso de reflexión permiten el análisis de una manera distinta y aportando soluciones pasivas y benéficas para las partes involucradas; también es importante concebir que los conflictos son todo eso que nos expone a la diversidad, siendo fundamental para el desarrollo y mejoramiento del ser humano en su diario vivir, culminando el análisis se contempla que: los conflictos no son sinónimo de violencia, es sólo la falta de capacidad de resolución y de intereses que se conjugan y terminan en violencia que llega a traspasar el límite de la integridad física, gracias a la poca capacidad de empatía e inteligencia emocional en la Resolución de Conflictos.

Los antecedentes permitieron contemplar la necesidad de generar procesos educativos individuales y colectivos que sean significativos para los estudiantes con el fin de eliminar malos hábitos, malas conductas, malas prácticas y malos tratos entre pares dentro de los espacios de educación. Ahora bien, es importante generar en estos espacios situaciones que pongan a prueba el sujeto, que cuestionen su temperamento, su capacidad de autoanalizarse y regularse, cada situación genera un conocimiento diferente lo cual puede permitir contemplar y reaccionar de manera adecuada a todas esas situaciones que pueden llegar a afectar.

Es necesario que en las sesiones de clase se fomente el reconocimiento propio y el reconocimiento del otro, es decir que las actividades se piensen en función de la regulación

emocional en situaciones de conflictos, buscando una adaptación que se da en dos momentos; individual y colectiva. Es importante proponer actividades de resolución colectiva ya que permite el afloramiento de la subjetividad del sujeto y del otro, por lo que se pretende promover el pensamiento creativo y el desarrollo de la libre personalidad. Otro aspecto importante, es la relevancia del rol docente ya que este orienta el proceso de enseñanza- aprendizaje a partir de su conocimiento, buscando no limitar ni condicionar las diferentes respuestas que se pueden dar ante la misma o diferentes situaciones problema.

El juego resulta ser un medio esencial para simular diferentes conflictos que se dan en la vida cotidiana, para ello es necesario realizar la lectura del contexto para tomar decisiones que sean acertadas tanto a nivel individual como colectivo, por lo tanto, permite la participación activa de los sujetos y promueve la creatividad, lo cual resulta ser indispensable en la sociedad. Para que lo anterior se cumpla debe tenerse en cuenta el contexto en el que se interviene, el rol docente y las metodologías apropiadas para llevar a cabo lo que se quiere. Teniendo en cuenta los antecedentes puede darse este abordaje desde el reconocimiento individual para continuar con el reconocimiento del otro, lo cual conlleva a una interpretación del ambiente y por lo tanto a una respuesta la cual debe atender a una problemática contextualizada.

## Marco Normativo

El marco normativo que enmarca y fundamenta la problemática de investigación del proyecto se muestra a continuación, para una mejor comprensión de este existe una mirada internacional, nacional y local, que permite tener claridad de hasta dónde se puede llegar según lo normativo y que aportes se pueden hacer desde nuestro contexto. Los conflictos escolares son una realidad común en muchos sistemas educativos y existen diversos enfoques y lineamientos internacionales para abordarlos de manera efectiva, a continuación mencionaremos los principios más importantes para esta investigación y que se promueven a nivel internacional como lo son la gestión de la paz y la resolución de conflictos en donde se enfatiza en la importancia de fomentar una cultura de paz en las escuelas y para lograr equipar a los estudiantes con habilidades para resolver conflictos de manera constructiva teniendo en cuenta sus derechos, deberes y la participación de los otros estudiantes.

Se debe reconocer el derecho de los estudiantes a un entorno escolar seguro y respetuoso, así como su derecho de ser parte de la resolución de los conflictos que inciden en su vida escolar, para ello a su vez se promueve la prevención y gestión temprana de conflictos, donde gracias a distintas estrategias se logra identificar y abordar los conflictos en etapas tempranas, antes de que tomen más fuerza y se vuelvan más difíciles de resolver, para ello se utiliza el diálogo y la mediación, en donde se alienta el uso de técnicas de comunicación no violenta, como el diálogo abierto y la mediación para facilitar la resolución de conflictos entre estudiantes, y todo el personal escolar que hace parte de las relaciones sociales en la escuela, con una cultura escolar inclusiva y tolerante que aprueba la diversidad y promueve el respeto mutuo entre todos los miembros de la comunidad educativa, es fundamental la formación del personal escolar, se reconoce la gran importancia de capacitar al personal en habilidades de gestión de conflictos y enfoques pedagógicos que fomenten la resolución pacífica de conflictos en las escuelas.

Estos lineamientos se derivan de documentos y declaraciones internacionales, como lo es la Declaración universal de Derechos Humanos, la Convención sobre los Derechos del niño, y las recomendaciones que realizan algunas organizaciones internacionales como la UNESCO y la ONU. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la implementación de estos lineamientos puede variar según el contexto cultural, social y político de cada país, ahora bien

internacionalmente se ha encontrado que la OMS hace referencia a la importancia del bienestar emocional; en ese sentido lo define como:

“estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente, y es capaz de hacer una contribución a la comunidad” (OMS, 1946, pág. 1).

Es decir, se reconoce la importancia del bienestar emocional para que un sujeto pueda realizar sus actividades cotidianas de manera efectiva, teniendo en cuenta lo anterior se busca que el sujeto logre abordar la regulación emocional dentro de la clase de Educación física lo cual se puede dar por diferentes estímulos, guiados por el docente por ejemplo: Respiración consciente, ejercicios de relajación, fomentar el trabajo en equipo e incluir momentos de reflexión antes, durante y después de la clase, en esa línea se encontró que:

“la exposición a circunstancias sociales, económicas, geopolíticas y ambientales desfavorables, como la pobreza, la violencia, la desigualdad y la degradación del medio ambiente, también aumenta el riesgo de sufrir afecciones de salud mental” (OMS, 2022, p. 1).

Reconociendo que el sujeto actúa en un contexto lleno de estímulos es necesario buscar el bienestar emocional para manejar diferentes patologías, entre ellas la regulación emocional, que trabaja de la mano con diferentes objetivos para reducir la exposición a los conflictos en clase y las circunstancias desfavorables, a su vez logrando disminuir el daño cognitivo, mejorar la memoria y potenciar la salud cerebral. Por otro lado, la Organización de las naciones unidas para la educación, la ciencia y la cultura, a raíz de la pandemia Covid 19 presenta un artículo titulado “herramientas para el aprendizaje socioemocional de niños, niñas y jóvenes” en donde se propone; “procesos de transformación colectivo desde el aprendizaje socioemocional orientado al trabajo junto a jóvenes en espacios de educación formal y no formal.” (Unesco, 2022, p. 3). Se reconoce el potencial transformador del aprendizaje socio emocional y no netamente en un plano de transformación individual sino en un plano de transformaciones colectivas dentro de las escuelas, a partir de la pandemia y el confinamiento que esta produjo se ha dado un fenómeno global en cuanto a la preocupación sobre la salud emocional por lo tanto en este momento histórico podría decirse que se está valorando socialmente este concepto y por ello la propuesta del proyecto es viable.

En el marco legal de nuestro país los lineamientos y estrategias para abordar los conflictos escolares se derivan de varias fuentes, incluyendo la legislación nacional, los lineamientos del Ministerio de educación nacional y programas específicos desarrollados por organizaciones gubernamentales y no gubernamentales, pero son los principales aspectos que se consideran en Colombia para la gestión de conflictos escolares a partir de la Constitución política de Colombia que establece el derecho a una educación de calidad en un ambiente seguro y respetuoso. Además, la ley general de educación (Ley 115 de 1994) y el decreto 1965 de 2013, que regula la convivencia escolar, proporcionan el marco legal para la gestión de conflictos en las instituciones educativas, los programas de convivencia escolar en donde el Ministerio de educación nacional promueve programas y estrategias para fortalecer la convivencia escolar, prevenir la violencia e incentivar la resolución pacífica de conflictos.

Estos programas incluyen la formación de docentes en unas competencias específicas de mediación y resolución de conflictos, así como la promoción de protocolos para la atención de situaciones conflictivas, las instituciones educativas desarrollan protocolos específicos para abordar los conflictos en la escuela, estos protocolos incluyen pasos para la mediación, el diálogo y la intervención de profesionales especializados si es necesario en casos más complicados, para ello se promueve la participación activa de los estudiantes en la construcción de una cultura de paz en sus escuelas en donde esto incluye la creación de comités de convivencia, consejos estudiantiles y espacios de diálogo, acompañado a su vez de la formación docente, el ministerio de educación nacional ofrece programas de formación continua para docentes en temas relacionados con la convivencia escolar y la gestión de conflictos, con el objetivo de fortalecer sus habilidades para enfrentar estas situaciones de manera efectiva, promoviendo así la coordinación entre diferentes entidades gubernamentales, organizaciones de la sociedad civil y también en donde hace parte la comunidad en general para abordar de manera integral los problemas de convivencia y violencia en el entorno escolar.

Ahora en una mirada nacional se encuentra que en nuestra sociedad moderna el marco legal desempeña un papel muy importante en la regulación y organización de las actividades y del accionar humano, entendiéndose cómo ese conjunto de leyes, regulaciones y normativas que rigen nuestras acciones, en el contexto de esta investigación, se aborda de manera detenida el marco legal que afecta o influye en el ámbito específico del proyecto, atendiendo la regulación emocional y los

conflictos escolares dando prioridad a el cómo se actúa y cómo se educan las emociones para la formación de un ser consciente en la toma de decisiones y de esta forma contribuir significativamente en la transformación social y así generar diferentes relaciones con los sujetos y con el contexto en el que convive.

De esta forma se aborda la Constitución política de Colombia en el artículo 16 donde se encuentra que todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad, en relación con la educación emocional se evidencia de la siguiente manera, en la ley se cita el derecho al libre desarrollo de su personalidad comprendiendo que la educación emocional entiende, respeta y promueve el derecho a que cada sujeto desarrolle su personalidad de manera libre y auténtica, al entender sus emociones y comprenderlas se le permite ser más auténtico y reales consigo mismos y con los que lo rodean lo cual se considera característica fundamental para su libre desarrollo.

“Corresponde al Estado regular y ejercer la suprema inspección y vigilancia de la educación con el fin de velar por su calidad, por el cumplimiento de sus fines y por la mejor formación moral, intelectual y física de los educandos; garantizar el adecuado cubrimiento del servicio y asegurar a los menores las condiciones necesarias para su acceso y permanencia en el sistema educativo.” (Congreso de la República, 1991, Art. 67).

De lo anterior podemos considerar que hay una relación entre la “formación intelectual” mencionada en el contexto educativo y la inteligencia emocional entendiéndose por ésta como la capacidad que tenemos de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones, además, incluyen diferentes habilidades como lo son la conciencia emocional, la autorregulación emocional, la regulación emocional y las habilidades sociales de comunicación. De igual forma se comprende que una educación íntegra es aquella que no sólo se centra en el desarrollo intelectual, sino que también le da importancia a la educación emocional.

Los lineamientos locales para abordar los conflictos escolares son establecidos por la Secretaría de Educación Distrital en el ámbito local estos buscan promover un ambiente escolar seguro y propicio para el aprendizaje, así como fomentar la resolución pacífica de conflictos entre los estudiantes los aspectos que suelen incluir estos lineamientos se refieren a la prevención de conflictos en donde se establecen estrategias y programas para prevenir la ocurrencia de conflictos en el ámbito escolar, para ello incluye programas de educación emocional, talleres de resolución

de conflictos, y actividades de promoción de la convivencia pacífica, los protocolos de actuación que definen los procedimientos a seguir en caso de que se presente un conflicto entre estudiantes esto puede incluir la intervención de mediadores escolares, la aplicación de sanciones disciplinarias, y la participación de los padres de familia en la resolución del conflicto, fomentando la participación de la comunidad educativa ya que se promueve la participación activa de los estudiantes, docentes, directivos, padres de familia y otros miembros de la comunidad educativa en la prevención y resolución de conflictos donde se puede incluir la creación de comités de convivencia escolar y la organización de actividades para promover el diálogo y la tolerancia en la institución.

Desde un enfoque de distinto se garantiza que las acciones para abordar los conflictos escolares se realicen en el marco de los derechos humanos, promoviendo el respeto, la igualdad y la no discriminación entre los estudiantes, para ello debe existir la capacitación del personal, como se ha mencionado anteriormente, se debe brindar capacitación al personal docente y administrativo en temas relacionados con la prevención y resolución de conflictos, así como en técnicas de mediación y comunicación efectiva.

En cuanto a lo local, desde la parte emocional el proyecto se lleva a cabo teniendo en cuenta las leyes y estrategias o iniciativas por parte del Distrito Capital, como es el caso de la semana de la salud mental promocionada por el IDR, en donde el distrito pone a disposición actividades académicas, talleres, conversatorios, eventos y acciones de bienestar. A raíz de la pandemia por el virus Covid 19 se han generado procesos de concientización sobre la salud emocional, debido a que ésta no sólo implica la ausencia de problemas de salud mental, sino también la presencia de diferentes emociones positivas y negativas con un sentido de bienestar ya que cultivar la salud emocional puede llevar a una vida más satisfactoria y significativa.

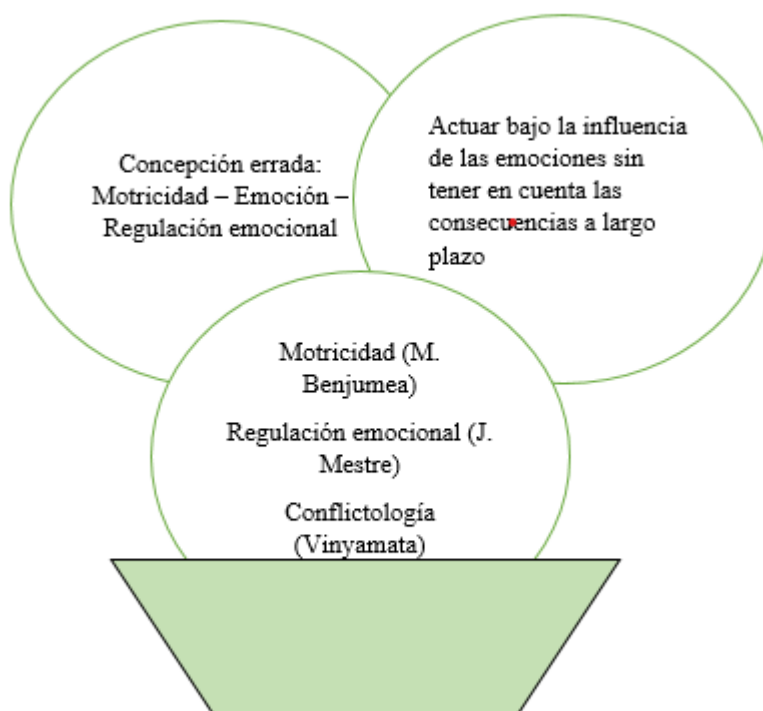
El principal objetivo de la semana es promover espacios de encuentro y discusión con la comunidad que permitan socializar diferentes experiencias y así ampliar la perspectiva de las personas en cuanto al fenómeno. Para la ciudad es importante atender los casos existentes de depresión y ansiedad, donde no se evidencia regulaciones de las emociones y también algunas de las enfermedades relacionadas con mayor presencia; así como prevenir y contrarrestar la conducta suicida. Reconociendo que una salud emocional sólida es un factor clave en la resiliencia y la

capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes para cumplir con su propósito se plantean diferentes actividades como caminatas ecológicas, acciones artísticas, conversatorios e incluso mindfulness; esta variedad de acciones busca promocionar espacios que fomenten la conciencia emocional y física lo cual es fundamental para la toma de decisiones, la gestión de emociones, la comunicación efectiva y las relaciones interpersonales saludables.

Contribuyendo a una mejor salud mental, liderazgo y trabajo en equipo, estableciéndose, así como una habilidad esencial para la vida personal y profesional. En el fascinante campo de la educación física, donde la conexión entre mente y cuerpo cobra vital importancia, surge una interrogante que va más allá de la simple coordinación motora. Nos enfrentamos a la compleja danza entre las emociones y la motricidad humana, una sinfonía de movimientos que reflejan emociones, ya sean efímeras o persistentes. En este contexto, se da la siguiente pregunta problema que marca el horizonte del proyecto.

**Figura 1**

*Embudo de relación entre problemáticas y elementos teóricos.*



*Nota.* La figura permite contemplar los elementos que se relacionan a lo largo del proyecto.

¿Cuál es el aporte de la motricidad y la regulación emocional en el marco de la resolución de conflictos en estudiantes de octavo grado de las instituciones educativas?

## Perspectiva Educativa

Con respecto al propósito formativo del proyecto, en primer momento es necesario hacer referencia del PCLEF ya que este se rige bajo tres áreas de estudio fundamentales: Humanística, Disciplinar y Pedagogía; este constructo teórico es la base de la licenciatura en educación física de la Universidad Pedagógica Nacional, lo cual permite que con el presente proyecto se pretenda aportar en la construcción de un tipo de sujeto en específico, en este caso uno resiliente, comprendiendo que un sujeto resiliente es aquel que tiene la capacidad de adaptarse tanto individual como socialmente a problemas, agentes perturbadores o situaciones adversas. Al respecto Mestre (2012) indica que hay sujetos resilientes (resistentes de forma exitosa, en menor o mayor grado) incluso en situaciones de desamparo social y cultural.

A partir de lo anterior, es necesario puntualizar que se identificó que en las instituciones educativas Ciudad Verde y Gustavo Morales, existe la tendencia en los estudiantes de actuar bajo la influencia de las emociones sin considerar las consecuencias a largo plazo, y es que según la información tabulada de los instrumentos de recolección de información se encontró que los sujetos creen saber qué son las emociones y cómo identificarlas, sin embargo a lo largo de las sesiones se observó que sus conductas no corresponden a lo que mencionaron en las entrevistas semiestructuradas. Ya que en algunos escenarios planteados se manifestaron actos de violencia física y verbal. Por ende se comprendió que estos tenían una concepción errada sobre lo que son las emociones, la regulación emocional y la motricidad. En este sentido y bajo las indagaciones de carácter teórico de Benjumea, Mestre y Vinyamata, se ha llegado a la comprensión de que en la actualidad las personas conciben la regulación de las emociones desde dos enfoques.

El primer enfoque es el instrumental, el cual indica que las personas regulan sus emociones rara vez por querer sentirse mejor, es decir que su objetivo no es el bienestar pleno y duradero sino más bien objetivos prácticos y placenteros inmediatos. El segundo enfoque tiene un sentido más profundo, en donde la regulación emocional posee unos objetivos mayores como lo pueden ser superar situaciones de conflictos individuales y sociales.

La cuestión de por qué regulamos las personas las emociones se responde en que para las personas es importante regular las emociones, y que éste es un medio para optimizar, en la medida de lo posible, su propia adaptación personal y social. Para entender la razón por la

que una persona regula sus emociones, en primer lugar debemos identificar el objetivo del proceso regulatorio, el estado final que se desea y, quizá, si ha tomado consciencia o no de si está realizando dicho proceso de una forma automática, como suele hacerlo, o está prestando atención (planificando, valorando, estando alerta y percibiendo) a cada uno de los pasos que está realizando. (Mestre, 2012, p. 19)

Teniendo en cuenta lo identificado en las instituciones educativas y lo mencionado anteriormente, se deduce que el panorama por el cual atraviesa el ser humano del siglo XXI sugiere una realidad que se distingue por la transitoriedad, la fluidez y la falta de estructuras sociales estables. Además, la globalización, la tecnología, cambios sociales y económicos contribuyen a que este panorama se fortifique y produzca un sentido de inseguridad e incluso ansiedad en los sujetos.

El pasó de la fase “sólida” de la modernidad a la fase “líquida”: es decir, a una condición en la que las formas sociales (las estructuras que limitan las elecciones individuales, las instituciones que salvaguardan la continuidad de los hábitos, los modelos de comportamiento aceptables) ya no pueden (ni se espera que puedan) mantener su formas por más tiempo, porque se descomponen y se derriten antes de que se cuente con el tiempo necesario para asumirlas y, una vez asumidas, ocupar el lugar que se les ha asignado. Resulta improbable que las formas presentes o esbozadas, cuenten con el tiempo necesario para solidificarse y, dada su breve esperanza de vida, no pueden servir como marco de referencia para las acciones humanas y las estrategias a largo plazo; de hecho se trata de una esperanza de vida más breve que el tiempo necesario para desarrollar una estrategia coherente y consistente, e incluso más breve que el tiempo requerido para llevar a término un “proyecto de vida” (Bauman, 2007, p. 7)

Relacionando el anterior planteamiento con la regulación emocional concebida desde Mestre, se puede observar que en un contexto cambiante, la capacidad de las personas para gestionar sus emociones de manera efectiva se vuelve crucial, subrayando la importancia de la regulación emocional como una vía para la adaptación personal y social, en una sociedad líquida, donde los lazos sociales son pocos, desarrollar habilidades para reconocer, comprender y manejar las propias emociones permite a los individuos navegar con mayor resiliencia y bienestar a través

de las cambiantes dinámicas sociales, favoreciendo tanto la estabilidad personal como la interacción armoniosa con los demás.

Hoy, los lazos fuertes pierden cada vez más importancia, son, sobre todo, improductivos, porque los lazos débiles aceleran por sí solos el consumo y la comunicación, así, el capitalismo destruye sistemáticamente los lazos. Las cosas queridas también son raras en la actualidad. Dejan paso a los artículos transitorios (Han, 2021, p. 94)

Actualmente, en la sociedad donde los lazos débiles impulsan el consumo y la comunicación rápida, las conexiones profundas y significativas se ven relegadas a un segundo plano. Deshumanizando las interacciones y fomentando una cultura de lo transitorio, donde las cosas queridas y valiosas son reemplazadas por artículos efímeros y sin valor duradero. Afectando las relaciones interpersonales y también la relación de las personas consigo mismas, ya que la superficialidad de los lazos débiles y la fugacidad de las cosas impiden experimentar y cultivar la autenticidad, la profundidad emocional y el verdadero sentido de pertenencia y conexión.

En un mundo en constante evolución, la forma en que se experimenta y se entiende el movimiento es muy importante. Benjumea (2010) destaca que el movimiento corporal es una manifestación intrínseca de quien se es y de sus emociones más profundas así, la motricidad no es apreciada simplemente como una herramienta útil o un recurso práctico; es una parte esencial de la humanidad. Aprender y desarrollar habilidades motrices va más allá de fortalecer el cuerpo; también implica explorar y comprender las emociones a un nivel íntimo. En una sociedad donde la adaptación y la interacción son cruciales, la motricidad se convierte en una forma de conocerse a sí mismos y de expresar las emociones, permitiendo enfrentar los desafíos de la vida con mayor resiliencia, manteniendo siempre presente su significado profundo.

Por tanto, en complemento con la perspectiva integral de la motricidad antes mencionada, la teoría del desarrollo sociocultural de Lev Vygotsky ofrece una perspectiva esencial sobre el aprendizaje y la adaptación en contextos sociales. Destacando la importancia de la interacción social y cultural como motores del desarrollo cognitivo y emocional, según su teoría, los conocimientos y habilidades se adquieren y perfeccionan a través de la mediación de otros en un proceso dinámico y colaborativo, argumentando que la comprensión y expresión de las emociones

no solo se desarrollan de manera interna, sino también a través de la interacción con el entorno social y cultural.

La concepción del desarrollo sería incompleta sin la distinción y articulación de los cuatro ámbitos en que aplicó su método genético: filogenético (desarrollo de la especie humana), Vygotsky se interesa por las razones que permiten la aparición de funciones psicológicas exclusivamente humanas (funciones superiores), histórico sociocultural señala que este ámbito es el que engendra sistemas artificiales complejos y arbitrarios que regulan la conducta social, ontogenético que representa el punto de encuentro de la evolución biológica y sociocultural y microgenético (desarrollo de aspectos específicos del repertorio psicológico de los sujetos), que persigue una manera de estudiar en vivo la construcción de un proceso psicológico. (Carrera, Beatriz y Mazarella, Clemen, 2001, p. 42)

La filogénesis, enfocada en el origen de las funciones psicológicas superiores a través de la interacción social, se puede ver reflejada en actividades que fomentan la colaboración y la comunicación. Juegos en equipo y ejercicios cooperativos permiten que las habilidades motrices y socioemocionales se den en un entorno social enriquecedor. En cuanto a lo histórico cultural, es entendido como un proceso continuo de cambio y transformación, se podría apoyar en un currículo que incrementa progresivamente su complejidad, ayudando a fortalecer tanto el cuerpo como las emociones de los sujetos. Lo ontogenético, caracterizado por cambios cualitativos en el desarrollo, puede abordarse mediante actividades de reflexión y retroalimentación, donde se identifican y entienden los avances en sus habilidades motrices y emocionales. Finalmente, lo micro genético, implica alcanzar competencia y autonomía, se promueve ofreciendo oportunidades para que los sujetos demuestren su independencia y habilidades adquiridas, participando en actividades y en escenarios que plantean situaciones problema de la vida real.

La teoría del desarrollo de Vygotsky indica que todo aprendizaje tiene una historia previa, reconociendo así el valor fundamental de la experiencia en la adquisición de nuevos conocimientos, además describe dos niveles evolutivos en el desarrollo de los sujetos. El nivel evolutivo real; refiriéndose a lo que un niño puede hacer por sí mismo, reflejando sus capacidades mentales. Abarcando las actividades que se pueden realizar sin ningún tipo de ayuda demostrando lo que ya ha aprendido y comprendido, por otro lado, el nivel de desarrollo potencial se manifiesta cuando

un niño recibe ayuda en la resolución de un problema, si no puede resolver el problema de manera independiente, pero puede hacerlo con la guía de otra persona, se revela su capacidad para aprender y desarrollarse más allá de lo que puede hacer solo. Lo que puede lograr con la ayuda de otros es un indicativo más claro de su desarrollo mental que lo que puede realizar sin ayuda.

Por un momento, es necesario que el lector se imagine un aula llena de niños, todos aparentemente en el mismo nivel de desarrollo mental, a simple vista, podrían parecer capaces de enfrentar desafíos similares. Sin embargo, cuando un maestro comienza a guiarlos, se hace evidente que hay quienes captan rápidamente nuevos conocimientos y habilidades con poca ayuda, mientras que hay otros que necesitan más ayuda y tiempo. Está marcada diferencia en la capacidad de aprendizaje con asistencia, resalta que cada niño tiene un potencial de desarrollo que puede ser expandido con una intervención adecuada. Esa diferencia es lo que el autor denominó Zona de Desarrollo Próximo.

No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz (Vygotsky, 1979, p. 9).

A partir de lo anterior emerge el concepto de andamiaje, siendo una piedra angular en el proceso educativo analizado, donde un guía o compañero más competente proporciona apoyo temporal al sujeto para que pueda realizar tareas que no podría completar de forma independiente, pero que puede lograr con ayuda dentro de su Zona de Desarrollo Próximo. Esta metodología pretende no solo enfocarse en el desarrollo cognitivo, sino también en el crecimiento emocional y social, elementos que son esenciales para un aprendizaje integral y efectivo.

Los aportes de Zygmunt Bauman sobre la fluidez de las relaciones y la incertidumbre constante, relacionado con el análisis de Byung-Chul Han sobre la cultura de las No - Cosas, resalta la urgente necesidad de desarrollar la capacidad de regular las emociones en un mundo en constante cambio. Por su parte, la teoría del desarrollo sociocultural de Vygotsky añade una dimensión crucial a esta necesidad, enfatizando en la importancia de la interacción social y la mediación en el aprendizaje y desarrollo emocional. Por lo tanto, al integrar estas perspectivas con la visión de Benjumea sobre la motricidad, el actual proyecto no solo busca fortalecer el cuerpo y la mente de

los sujetos, sino también fomentar habilidades sociales y emocionales esenciales. Promoviendo una educación que prepara a los sujetos para enfrentar los desafíos de la modernidad con resiliencia y una comprensión profunda de sí mismos y de los demás, estableciendo así una base sólida para una vida equilibrada y consciente en una sociedad dinámica y compleja.

Para comprender plenamente la relevancia de la regulación emocional en el contexto educativo, es necesario explorar la pedagogía desde una perspectiva humana e integral. Debido a que la educación no puede limitarse a la transmisión de conocimientos técnicos; debe también considerar las dimensiones afectivas y emocionales de los sujetos. Aquí es donde surgen las reflexiones por parte de Assmann (2002) donde propone que el acto educativo es un encuentro entre seres humanos donde el placer y la ternura juegan un papel fundamental. Esta perspectiva permite resaltar la importancia de crear un ambiente educativo en donde se cultive el bienestar emocional y se fomenten relaciones interpersonales entre estudiantes y docente.

El ambiente pedagógico tiene que ser un lugar de fascinación e inventiva: no inhibir sino propiciar la dosis de ilusión común entusiasta requerida para que el proceso de aprender se produzca como mezcla de todos los sentidos. Transformación de los sentidos y significados, y potenciación de todos los sentidos con los que captamos corporalmente el mundo. Porque el aprendizaje es, antes que nada, un proceso corporal. (Assman, 2002, p. 28)

Entre tanto, se destaca la importancia de incorporar las dimensiones emocionales y afectivas en el proceso educativo. Argumentando que la educación debe ser un encuentro humano donde el placer y la ternura tienen roles fundamentales para que se dé un aprendizaje auténtico y significativo. Por ende debe pensarse en la construcción de una metodología educativa donde el educador, actuando con ternura y fomentando el placer en el aprendizaje, cree un ambiente seguro y motivador para el estudiante en donde pueda experimentar la regulación emocional, fundamental para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Los educadores deben considerar cómo la vida de cada alumno es una experiencia concreta que, en su núcleo más dinámico y cognitivo, busca gustarse y apreciarse a sí misma continuamente, por eso es fundamental que la educación no cometa el error de subyugar los deseos y la curiosidad. Más bien centrarse en el desarrollo del conocimiento, entendiendo que aprender es un proceso

creativo, auto-organizado y lleno de sentido que está intrínsecamente vinculado a la corporeidad y al placer.

La función del docente es encaminar los procesos de construcción del alumno con el saber colectivo culturalmente organizado. Esto implica que la función del profesor no se limita a crear condiciones óptimas para que el alumno despliegue una actividad mental constructiva, sino que debe orientar y guiar explícita y deliberadamente dicha actividad (Trujillo, 2017, p.34)

La dinámica de la vida y del conocimiento está directamente unidas, el placer actúa como un poderoso dinamizador del aprendizaje. Por lo tanto, es necesario prestar atención a los lenguajes pedagógicos para que puedan adaptarse y resonar con la vivencia de los sujetos. Los cuales tendrán el rol de sujetos activos en su proceso de enseñanza aprendizaje, donde además su personalidad se desarrolla a partir de sus posibilidades y para la interacción con los otros.

En línea con lo anteriormente mencionado, se apuesta por la teoría pedagógica constructivista desde Vygotsky en el sentido de que los nuevos aprendizajes se estructuran sobre los anteriores de una forma activa y con probabilidad de creación sin dejar de lado las condiciones dadas por el contexto. Los factores cognitivos, emocionales, sociales, culturales e individuales juegan un papel crucial, interactuando para facilitar la comprensión y retención del conocimiento. La retroalimentación constante y la adaptación en estrategias de enseñanza y aprendizaje son esenciales para mejorar continuamente este proceso, fomentando un ambiente inclusivo y motivador: “en el constructivismo los procesos cognoscitivos, incluyendo el pensamiento y el aprendizaje, están situados, es decir, localizados, en contextos físicos y sociales. El aprendizaje situado o cognición situada implica las relaciones entre una persona y una situación” (Trujillo, 2017, p.34)

Ahora bien, a partir de las reflexiones que se dan de la experiencia localizada, se da un aprendizaje y unas habilidades en un contexto físico- social determinado, generando cognición situada. Esta enfatiza que aprender no es un acto aislado, sino un proceso contextualizado que depende de la interacción entre el individuo y su entorno. En este sentido, la retroalimentación constante y la adaptación en las estrategias de enseñanza son esenciales para fomentar un ambiente inclusivo y motivador.

Para promover el ambiente inclusivo, se tienen en cuenta los estilos de enseñanza según Mosston, comprendidos cómo el comportamiento docente “la enseñanza intencionada garantiza el trabajo bien hecho y que el más apreciado objetivo era conseguir la independencia del alumno” (1993, p.11). A partir de ello se deduce que los estilos de Descubrimiento Guiado y Resolución de Problemas se ajustan al proyecto debido a su coherencia con el paradigma crítico-social y los modelos pedagógicos constructivista y cognitivista. Estos modelos fomentan el reconocimiento emocional y la expresión humana, además de promover la participación activa y el pensamiento crítico, elementos esenciales para el desarrollo de la resiliencia. En el Descubrimiento Guiado, los estudiantes exploran y descubren conceptos por sí mismos bajo la guía del docente, permitiendo una interacción activa y contextualizada que se alinea con la cognición situada. La Resolución de Problemas, por otro lado, desarrolla habilidades de pensamiento crítico y facilita el aprendizaje colaborativo, integrando conocimientos previos en nuevas situaciones y promoviendo una comprensión e interacción profunda.

Ahora bien, el espectro que se produce entre la relación maestro- alumno es muy importante ya que a partir de este, se da el desarrollo de destrezas para la búsqueda secuencial que lleven al lógico descubrimiento de un concepto u manera de resolver un conflicto lo cual es traducido en aprendizaje: “El aprendizaje consiste en una cadena compleja de saltos cualitativos de auto organización neuronal de corporeidad viva, cuya cláusula operacional se auto organiza en cuanto se mantiene en un acoplamiento estructural con su medio” (Assmann, 2002, p. 39).

Ahora, teniendo en cuenta que en el proceso de enseñanza aprendizaje influyen diferentes factores internos y externos, y que el docente debe velar por propiciar un espacio en donde los sujetos puedan desenvolverse de forma espontánea y crear diferentes soluciones ante diversas problemáticas. Es necesario abordar de qué manera se va a llevar a cabo la evaluación de dichos procesos, esto teniendo en cuenta los modelos pedagógicos que son coherentes con la línea investigativa que se ha propuesto y que es lo que se quiere evaluar.

Por otra parte, es importante enfatizar en el enfoque disciplinar que más se ajusta a la propuesta, en donde la experiencia corporal tiene un papel fundamental ya que su objetivo principal es la construcción de sentido. Por ende la forma de evaluar debe hacerse en cuanto a la percepción del proceso, una perspectiva propia y la del otro, en donde deben considerarse los diferentes

conflictos que se dieron y las diversas manifestaciones de respuesta que se generaron en los escenarios planteados por el maestro.

Pretendiendo que el proceso de evaluación resulte ser lo más asertivo posible, se generó una rúbrica de evaluación en donde se ven reflejadas las diferentes características que deben cumplir los sujetos en cuanto a la participación dentro de las experiencias corporales considerando las dimensiones cognitivas, emocional, social y física de los sujetos, permitiendo a su vez identificar fortalezas y áreas de mejora.

Ahora bien, es fundamental reconocer la motricidad y la experiencia corporal como pilares del desarrollo humano integral. Explorando cómo el movimiento, más allá de ser una capacidad física, actúa como una forma de expresión y comunicación, enriqueciendo el crecimiento cognitivo, emocional y social de los individuos y además. Integrando la conciencia corporal, la expresión creativa y la interacción social en las prácticas educativas se busca fomentar un aprendizaje significativo y contextualizado que respete la individualidad de cada estudiante y promueva su desarrollo en la sociedad.

Históricamente la Educación Física ha tenido un recorrido en donde se ha re conceptualizado de diferentes formas, desde sus inicios apoyada por la medicina y el patriotismo, pasando por lo físico deportivo, la gimnástica, etc... incluso por intentos de abarcar las diferentes temáticas y metodologías en pro de la búsqueda del desarrollo humano y como este se propicia desde la escuela por medio de la expresión corporal, la psicomotricidad y la sociomotricidad. A pesar de todo el desarrollo teórico práctico que se ha tenido en la disciplina, en la actualidad la concepción de educación física que se tiene socialmente resulta ser mecanicista, en donde prima lo biológico y la esencia del ser queda relegada a un segundo plano. Por ende la perspectiva que se busca emancipar es la de una educación física integradora, basada en el pensamiento complejo que reconozca al sujeto en su integralidad, al respecto Benjumea menciona que:

Es un ser corpóreo complejo, que expresa toda su integralidad a través de la motricidad. Postura ésta, que podría alejar a la EF, de ese estigma netamente técnico-mecanicista, asignándole así el carácter de una disciplina preocupada por los aspectos del crecimiento, desarrollo y trascendencia del ser humano, y asumir de este modo, el importante rol que la EF tiene en los diferentes procesos del desarrollo humano y social (2010, p. 142)

Por tanto, se entiende que la motricidad es esa intención que se tiene al moverse, ese constructo interno que realiza el sujeto a través de su desarrollo socio histórico y la reflexión que hace sobre lo vivido para que llegue a ser trascendental. En ese sentido la noción que se tiene de movimiento cambia ya que deja de remitirse a lo netamente fisiológico y se enmarca en la existencia humana

El movimiento, por su lado, se entiende como el acto, lo actual; expresión externa de la motricidad, y por esto, el agente revelador de intencionalidad; deja de ser el simple producto de mecanismo de palancas corporales o cambio de lugar, para manifestarse como el producto de la intersubjetividad, revelando carencias, reflejos, proyectos y trascendencias individuales y sociales; en tanto el movimiento humano es uno de los elementos de la praxicidad de aquel humano que interviene en la naturaleza transformándola y generando la cultura. (Benjumea, 2010, p. 150)

A lo largo de la vida, los sujetos irán transformando la perspectiva que tienen sobre el mundo, esta transformación es dada por las acciones humanas, es decir acciones colectivas ya que el destino individual de cada quien es inseparable del destino comunitario y reconociendo la interrelación que tiene el sujeto con el medio en el que cohabita se produce la trascendencia la cual es entendida como la capacidad que tiene el ser humano de superarse a sí mismo, teniendo en cuenta claramente cuáles son los límites que trasciende.

La trascendencia es planteada como la capacidad del ser humano de ser más y mejor, dado que la existencia es una sucesión de superaciones; trayecto en el cual el ser necesita de un sentido, una razón de ser. Trascender es traspasar los límites de la experiencia posible, es proyectarse y proyectar, es compromiso y ética. En la motricidad es necesario entender qué es lo que se trasciende (una realidad, un acto, una intención...) y asimismo es importante identificar qué tipo de límites son los que se supone se van a traspasar. (Benjumea, 2010, p. 152)

Al considerar que la motricidad no es solo una serie de movimientos físicos, sino un proceso de construcción de significado y conocimiento, se acude a Mallarino (2010) en donde habla del movimiento inteligente, siendo la capacidad de transformar realidades y fomentar el desarrollo integral. Aportando así en la comprensión compleja de la motricidad y sugiriendo que el

movimiento se convierte en un medio para explorar y expandir los límites personales, promoviendo una mayor comprensión de uno mismo y del entorno. Por tanto, desarrollar la capacidad de movimiento inteligente, implica diseñar actividades que permitan a los sujetos explorar, experimentar y reflexionar sobre sus acciones, promoviendo un aprendizaje significativo y contextualizado: “La construcción de conocimiento como cualquier acción del hombre requiere de un proceso de desarrollo y maduración de estrategias operativas o categorías de la acción: intracción, interacción, transacción y enacción, es decir, conocer implica moverse” (Mallarino, 2010, p. 31).

Ahora bien, las categorías de acción antes mencionadas se refieren a cuatro aspectos fundamentales en la expresión de la corporalidad los cuales son: mundo interno, mundo externo, relación con la historia y la cultura, producción de conocimiento. Este conglomerado puede entenderse como movimiento inteligente siempre y cuando se elabore una comprensión del mismo y tenga un sentido.

La intracción da lugar a la configuración de la dimensión corporal representacional, la representación que hace el sujeto de sí mismo, su mismidad. La interacción da lugar a la configuración de la dimensión corporal referencial, la representación que hace el sujeto de sí mismo en relación con el otro, con lo otro, la otredad. La transacción da lugar a la configuración de la dimensión corporal sistémica, la representación que hace el sujeto de sí mismo como parte de un sistema social y cultural, la complejidad, la Corporatividad. Finalmente, La enacción da lugar a la configuración de la dimensión corporal creativa, la capacidad del sistema social y cultural de producir conocimiento pertinente para la cultura, la Poiesis. (Mallarino, 2010, p. 43)

Por consiguiente, promover el aprendizaje significativo y contextualizado en educación física debe ir más allá de la práctica motora, es necesario integrar la percepción, atención, memoria, emoción, lenguaje, razonamiento y movimiento en un todo, permitiendo que los sujetos desarrollen una comprensión integral de sus capacidades y su relación con el entorno. Es decir que el conocimiento no se basa únicamente en la acumulación de información, sino en la capacidad de organizar, registrar, sistematizar y usar dicha información de manera creativa y asertiva.

Es fundamental comprender que la interacción armoniosa entre las habilidades cognitivas y motoras no solo enriquece la expresión humana, sino que también impulsa a reconocer limitaciones y desafíos, motivando a los sujetos a ajustar y mejorar sus estrategias de aprendizaje. Por tanto, resulta fundamental que el docente cree ambientes de aprendizaje propicios, donde se valore la importancia de alcanzar niveles óptimos de desempeño cognitivo, lo que facilita un seguimiento detallado y una adaptación cuidadosa de las experiencias educativas. Además, la complejidad de estas experiencias está intrínsecamente ligada a la calidad y cantidad de información disponible para el proceso cognitivo, entendiendo cada fragmento de información como una pieza esencial que contribuye a la formación de pensamientos y acciones.

La comprensión profunda de cómo las habilidades cognitivas y motoras interactúan entre sí, permite entender mejor la importancia de la dimensión emocional y de manejar las emociones en el proceso educativo. En este sentido, el enfoque pragmático de regular las emociones, buscando sentirse bien a largo plazo, se hace presente de manera coherente. Cuando se reconoce que todos tienen limitaciones y desafíos, no sólo motiva a ajustar las diferentes estrategias de aprendizaje, sino que también impulsa a gestionar las emociones de manera efectiva para enfrentar esos retos. Por tanto, los espacios de aprendizaje creados por los maestros deben prestar atención en desarrollar habilidades cognitivas como emocionales, ayudando a regular las emociones para promover el bienestar personal y social. En este contexto, la complejidad de las experiencias educativas se convierte en una oportunidad para integrar la información disponible de manera significativa, lo que ayuda a entender a profundidad y a adaptarse de manera efectiva a los diferentes problemas que se presenten en la vida.

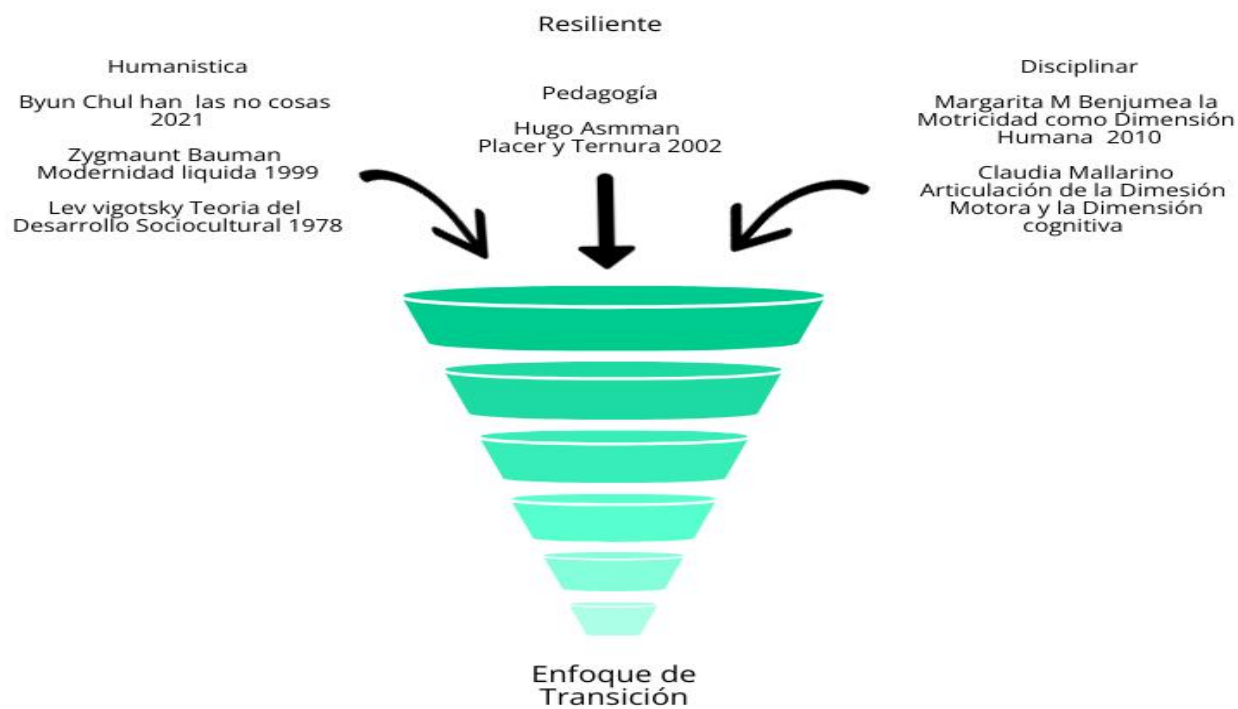
Al comprender cómo las habilidades cognitivas y motoras se relacionan, es posible entender mejor la importancia de la dimensión emocional y de manejar las emociones en el proceso educativo. En este sentido, el enfoque pragmático de regular las emociones, buscando sentirse bien a largo plazo, se hace presente de manera coherente. Cuando se reconoce que todos tienen limitaciones y desafíos, no solo hay motivación a ajustar las diferentes estrategias de aprendizaje, sino que también se impulsa a gestionar las emociones de manera efectiva para enfrentar esos retos. Por tanto, los espacios de aprendizaje creados por los maestros deben prestar atención en desarrollar habilidades cognitivas como emocionales, ayudando a regular las emociones para promover el bienestar personal y social. En este contexto, la complejidad de las experiencias

educativas se convierte en una oportunidad para integrar la información disponible de manera significativa, lo que ayuda a entender a profundidad y a adaptarse de manera efectiva a los diferentes problemas que se presenten en la vida.

Por lo tanto, la interacción social es crucial para el desarrollo de habilidades motoras mediante actividades colaborativas que requieren coordinación y cooperación. Cognitivamente, un entorno social dinámico enriquece el aprendizaje, permitiendo el intercambio de ideas y experiencias que fomentan un pensamiento crítico y significativo. Emocionalmente, el apoyo y la retroalimentación de compañeros y docentes fortalecen la gestión emocional, promoviendo la resiliencia y bienestar, aportando directamente en la percepción que cada sujeto tiene del mundo y en el sentido de su actuar.

## Figura 2

*Relación de elementos teóricos para el aporte en la formación del sujeto resiliente y su desarrollo en un enfoque curricular de transición.*



*Nota.* Elementos teóricos de las áreas de análisis de la educación física y su decantación en un enfoque de transición.

## **Diseño Curricular**

En el marco de este proyecto se utilizará el enfoque curricular de transición, este basa su estructura en el modelo de núcleos temáticos y problémicos, concibiendo el currículo como una entrada entre la teoría y la realidad, facilitando el conocimiento y las acciones educativas. Se asume como un proyecto educativo, como un proceso en construcción y en este caso en especial como campo de investigación, donde se construye mediante las necesidades de un contexto social y educativo definido.

En este enfoque no se formula un tipo específico de estrategias metodológicas; ellas se establecen en un trabajo conjunto con los profesores y según el contenido a desarrollar. Entre los procedimientos utilizados, prima la libre exposición de ideas y de preguntas, en un ambiente de respeto por las diferencias entre los actores principales de este enfoque: docentes y estudiantes, sin la pretensión de decidir o fijar posiciones sobre un tema en especial; se pretende reconocer de esta manera las estructuras cognitivas, antes que alcanzar una verdad y propiciar la construcción de conocimientos. (Luna, E & López, M, 2012, p. 69)

Teniendo en cuenta lo anterior, se pretende que el sujeto asuma un rol activo, donde aporte en la construcción y modificación a lo largo del proceso de Enseñanza - Aprendizaje, permitiendo alcanzar estructuras cognitivas complejas que aporten para la construcción del conocimiento, lo cual brindará herramientas necesarias para sentar las bases de un ser humano resiliente que se adapte a los cambios sociales, económicos y políticos de la sociedad. Por lo tanto, el modelo curricular tiene relación con la teoría sociocultural de Vygotsky y la teoría de la liquidez de Zygmunt Bauman. Estas proporcionan un marco útil para comprender el desarrollo de la motricidad

en los sujetos puesto que, el desarrollo humano está influenciado por la interacción entre la persona y su entorno social y cultural.

Ahora bien, en el marco de la trascendencia del concepto de motricidad, el desarrollo de las habilidades motoras están moldeadas por la interacción con otros sujetos y con el ambiente físico que lo rodea, lo que a su vez enlazando la experiencia corporal, desde la consciencia y percepción del cuerpo como un todo, va a permitir trabajar en un sujeto resiliente que sea consciente de sus emociones y de sus acciones. Además, Vygotsky (1931) introdujo el concepto de zona de desarrollo próximo, la cual es definida como la brecha entre lo que un sujeto puede hacer de forma independiente y lo que puede lograr con la ayuda de un adulto o un compañero más competente, lo mencionado crea experiencia y genera conocimiento.

Ese conocimiento que se da en la interacción es una herramienta necesaria para que junto con las construcciones propias del sujeto se produzca una acción que contenga intención. Lo cual va más allá del simple movimiento físico; implica una toma de conciencia sobre el propósito y el significado de cada gesto, conectando lo corporal, social, emocional y cognitivo. En este sentido, un ser humano resiliente que comprende sus emociones y es capaz de regularlas, actúa con una intención clara y consciente, lo que permite adaptarse a los diferentes contextos a los que se enfrenta. La motricidad resulta ser el fin y la experiencia corporal el vehículo, donde el cuerpo no solo responde a los estímulos externos, sino que también refleja las capacidades internas de los sujetos para superar adversidades por medio de soluciones creativas.

El diseño curricular de este proyecto parte de una perspectiva integral de la educación física, donde la motricidad no se restringe a lo físico, sino que integra también lo cognitivo, emocional y social. Aquí, la motricidad se concibe como una acción con propósito, llena de significado, y

vinculada al crecimiento personal. Este enfoque está pensado para formar sujetos resilientes, capaces de gestionar sus emociones y adaptarse a los cambios y retos de su entorno. El diseño curricular está inspirado en la visión integral de la motricidad de Margarita Benjumea y el enfoque de la experiencia corporal de Claudia Mallarino, se propone un marco educativo que promueve el desarrollo interrelacionado de las competencias motoras, cognitivas y emocionales. A través de estrategias como la autoevaluación, coevaluación, heteroevaluación, resolución de conflictos y el descubrimiento guiado, buscando potenciar la subjetividad, el desarrollo personal y la colaboración, creando un ambiente de aprendizaje que promueva el crecimiento integral de cada estudiante.

Adentrándose en la primera característica del propósito formativo, esta se denomina conciencia emocional, compuesta por las siguientes características: reconocimiento de las emociones y sensibilidad interpersonal. Siendo además relacionadas con los contenidos del enfoque disciplinar de la experiencia corporal: la intracción y la interacción. En donde se busca que en primer momento cada sujeto reconozca aspectos básicos de las emociones para poder identificarlas, a partir de lo anterior se plantea el eje de análisis de: Saber ser/ estar, en donde hace referencia a la reflexión que genera el sujeto de manera individual, en donde se trabajará el tema de la mismidad que pretende una actuación crítica consigo mismo y la transformación de los estados cognitivos, afectivos, conceptuales y axiológicos. Haciendo referencia a la necesidad de construir el concepto de su cuerpo.

**Tabla 1***Diseño curricular del primer eje de análisis.*

Ser humano Resiliente	Características	Contenidos Disciplinar	Hacer Disciplinar	Eje de Análisis	Preguntas orientadoras	Propósitos	Temas	Metodología	Evaluación
Conciencia Emocional	Reconocimiento de las Emociones	Intra/ Interacción Emocional Y Corporal	Cinestesia Lateralidad Propiocepción Estimulación Sensorial	Saber Ser	¿Cómo identificar y comprender las emociones del otro permiten que el sujeto se reconozca?	Apropiación de Aspectos básicos del conocimiento emocional y corporal	Autopercepción Corporal Sensibilidad Propioceptiva Imagen Corporal	D. Guiado	Auto Evaluación Hetero Evaluación

*Nota:* Elaboración propia.

En un segundo momento, se busca la sensibilidad interpersonal, en donde se pretende que el sujeto realice una actuación inteligente con el otro y a su vez, construya una representación propia en relación a la otredad. A partir de ello se presenta el eje de análisis denominado: saber hacer, el cual demuestra la importancia de la Interacción para fomentar relaciones significativas y promover la consonancia y disonancia. Manifestando la importancia de ponerse en la situación del otro, cómo entenderlo, cómo se le da significado a esta relación, apreciando, respetando y valorando el discurso que el otro ha generado.

**Tabla 2***Diseño curricular del segundo eje de análisis.*

Ser humano Resiliente	Características	Contenidos Disciplinar	Hacer Disciplinar	Eje de Análisis	Preguntas orientadoras	Propósitos	Temas	Metodología	Evaluación
Conciencia Emocional	Sensibilidad Interpersonal	Intra/ Interacción Emocional Y Corporal	Expresión Corporal Intra/ Inter Regulación Psicomotricidad	Saber Hacer	¿Cómo la percepción de los sentires del otro promueve las relaciones sociales significativas?	Reconocimiento de los sentires del otro para un ambiente de aprendizaje optimo	Esquema Corporal Sombra-Espejo Regulación Tónica	D. Guiado/ Resolución de Conflictos	Co-Evaluación Hetero Evaluación

*Nota.* Elaboración Propia.

Ahora bien, para desarrollar los contenidos de la propuesta curricular se han planteado cuatro preguntas problema las cuales corresponden en coherencia a los núcleos del enfoque disciplinar, el primero; saber ser- estar, se ubica la pregunta ¿Cómo identificar y comprender las emociones propias permiten que el sujeto se reconozca? permitiendo desglosar como la comprensión propia permite una reflexión y a partir de ello se da el propósito de apropiación de aspectos básicos del reconocimiento emocional, corporal y actuación con sentido en el contexto, permitiendo establecer temas con base al reconocimiento emocional, representación de estados emocionales y clasificación de acciones y emociones ante desafíos cognitivos.

Por consiguiente, en el desarrollo de los primeros tres temas se utiliza la metodología de Descubrimiento guiado, la cual permite que los sujetos sean sujetos activos de su proceso educativo

además de establecer una relación directa entre alumno- maestro en donde progresa secuencialmente en busca de una lógica, es decir que aporta en la construcción de estructuras mentales, por lo tanto de sentido. En línea con lo anterior, se propone un tipo de evaluación desde los sujetos la cual en este caso específico le corresponde a la autoevaluación en coherencia con el contenido disciplinar de la intracción. En el eje temático, saber hacer, se encuentra la pregunta: ¿cómo la percepción de los sentires del otro promueve las interacciones sociales significativas?, integrándose con el propósito; reconocer los sentires del otro para un ambiente de aprendizaje óptimo, dando paso a los núcleos temáticos; la asociación para resolver conflictos interpersonales de manera constructiva, codificar diálogos corporales, la confrontación y la cooperación en la resolución de conflictos.

Por lo tanto, para el desarrollo del primer y último eje temático del enfoque disciplinar de interacción, se utilizó la metodología de resolución de conflictos dado que al entrar en el estado de disonancia cognitiva se amplía la percepción de la situación, por ende se relaciona con los procesos de asociación y confrontación, haciendo referencia a la indagación que realizan los sujetos para establecer diferentes soluciones a un conflicto. En cuanto al segundo eje temático se utilizó la metodología de resolución de conflictos junto con el descubrimiento guiado dado que los alumnos deberán descubrir la finalidad del porqué es importante la dialogicidad corporal en relación con el otro y como eso aporta en la construcción de la percepción propia, del otro e incluso del mundo.

En el eje de análisis saber estar, se encuentra la pregunta orientadora ¿Cómo se ajustan las emociones en contextos específicos para contribuir a la formación del sujeto como miembro de la sociedad? Las emociones se ajustan en contextos específicos cuando, a través de la educación física, los estudiantes aprenden a identificar y adaptarse de forma consciente respecto a la situación.

Este proceso, que combina el desarrollo motor, cognitivo y emocional, les permite no solo comprender sus propias emociones, sino también las de los demás, promoviendo habilidades como la empatía y la cooperación.

La segunda característica del propósito formativo se llama Adaptabilidad, está la conforman dos particularidades: asertividad y resolución de conflictos, las cuales serán abordados en ejes de análisis fundamentales, el primero saber estar, en donde por medio del contenido propio de la experiencia corporal, Transacción; que se refiere a la representación que hace un sujeto de sí mismo como parte de un sistema social, se trabajará el tema de Corporatividad, con el objetivo de sentar las bases de la comprensión del entorno y las situaciones de conflicto que ocurren en él. Enfatizando en la importancia de realizar la lectura de la realidad.

**Tabla 3**

*Diseño curricular del tercer eje de análisis.*

Ser humano Resiliente	Características	Contenidos Disciplinar	Hacer Disciplinar	Eje de Análisis	Preguntas orientadoras	Propósitos	Temas	Metodología	Evaluación
Adaptabilidad	Asertividad	Trans/Enacción Emocional Y Corporal	Acción Intencionada Mundos Compartidos	Saber Estar	¿Cómo se ajustan las emociones en contextos específicos para contribuir a la formación del sujeto como miembro de la sociedad?	Comprensión del entorno y las situaciones de conflicto	Exploración Libre Corporatividad	D. Guiado/ Resolución de Conflictos	Co Evaluación Hetero Evaluación

*Nota.* Elaboración Propia.

En el último núcleo temático se encuentra la pregunta ¿Cómo la resolución de conflictos permite la actuación creativa del sujeto en situaciones cotidianas? Se busca que los sujetos desarrollen una mentalidad flexible y creativa al enfrentar situaciones complicadas, debido a que brinda la oportunidad de aprender diferentes perspectivas, adaptarse a nuevos contextos y encontrar soluciones innovadoras. Al interactuar con el contexto y la diversidad que en él se encuentra, el sujeto se enriquece emocional y cognitivamente, lo que le facilita abordar desafíos de manera resiliente y creativa, ajustándose gradualmente a la complejidad del entorno.

En el segundo eje denominado Saber, Saber se encuentra la Enacción; concebida como la capacidad social y cultural de producir conocimiento pertinente para la cultura. A partir de esto se trabajara el tema de Poiesis, derivando en la capacidad de crear y proponer, enfatizando en la importancia de las habilidades sociales de los sujetos para la interacción asertiva, lo cual permite la construcción de conocimiento propio y colectivo de una manera eficiente, a su vez aportando en la actuación con sentido para ser un sujeto resiliente ante las situaciones de cambio y conflicto en la sociedad.

**Tabla 4***Diseño curricular del cuarto eje de análisis.*

Ser humano Resiliente	Características	Contenidos Disciplinar	Hacer Disciplinar	Eje de Análisis	Preguntas orientadoras	Propósitos	Temas	Metodología	Evaluación
Adaptabilidad	Resolución de Conflictos	Trans/Enacción Emocional Y Corporal	Información Divergente Practicas Corporales	Saber Saber	¿Cómo la resolución de conflictos permite la actuación creativa del sujeto en situaciones cotidianas?	Resolución de Conflictos de manera creativa	Juegos Cooperativos Poiesis	Resolución de Conflictos	Co Evaluación Hetero Evaluación

*Nota.* Elaboración Propia.

Los ejes mencionados serán desarrollados bajo la metodología de Resolución de conflictos y descubrimiento guiado, ya que estos estilos se inclinan hacia el descubrimiento y la creación lo que hace que el sujeto tome decisiones para llegar al conocimiento adecuado, pero buscando no condicionar el carácter productivo de estos, sin dejar de lado el objetivo de formar un ser humano Resiliente ante situaciones de constante cambio en la clase de Educación Física y posteriormente en la sociedad, entendiendo el movimiento consciente como forma de participación en un contexto determinado, al respecto Mosston, habla del movimiento en estos estilos de enseñanza en particular:

Las áreas de educación física, deportes, y danza ofrecen grandes oportunidades para el descubrimiento, el diseño y la inventiva. Siempre existe un posible nuevo movimiento o

combinación de movimientos, otra manera de pasar el balón o plantear una estrategia o coreografía. La variedad de movimientos humanos es infinita y las posibilidades de episodios con este estilo innumerables. (1993, p. 220).

En cuanto al proceso evaluativo, se ha determinado que el modelo de evaluación por competencias y desempeños es el adecuado ya que se centra en evaluar cómo los estudiantes aplican habilidades y conocimientos en contextos reales o simulados. El tipo de evaluación es desde los sujetos, atendiendo a ello se crearon rúbricas de autoevaluación y coevaluación, permitiendo a los estudiantes reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje como sobre el de sus compañeros. Esta evaluación valora especialmente las nuevas cualidades que han emergido desde la subjetividad de cada sujeto. Promoviendo el crecimiento cognitivo, motor y emocional, además de fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo y significativo. Se pretende que cada estudiante pueda descubrir nuevas facetas de sí mismo, fortaleciendo su resiliencia y capacidad de adaptación.

En este marco, la educación se convierte en una experiencia transformadora, donde cada logro es un paso hacia una comprensión profunda y una expresión auténtica de la propia humanidad. Este enfoque no solo busca medir conocimientos y habilidades, sino que también se centra en la persona en su totalidad. Al implementar las rúbricas de autoevaluación, los estudiantes tienen la oportunidad de mirar hacia adentro, identificar sus fortalezas y reconocer áreas de mejora. Este proceso de autorreflexión es crucial para el desarrollo de una mentalidad de crecimiento, donde los errores se ven como oportunidades de aprendizaje y el progreso personal se celebra con entusiasmo.

Por otro lado, la coevaluación permite a los sujetos aprender unos de otros, valorar las perspectivas y habilidades únicas de sus compañeros, y desarrollar empatía y habilidades sociales. Este intercambio de retroalimentación no solo enriquece el aprendizaje individual, sino que también construye una comunidad de apoyo y respeto mutuo. Los estudiantes se convierten en co-creadores de su experiencia educativa, asumiendo una responsabilidad compartida en el proceso de aprendizaje. El uso de estas herramientas evaluativas fomenta un entorno en el que los estudiantes pueden explorar y expresar su creatividad y capacidad de adaptación. En última instancia, el propósito es que cada sujeto no sólo adquiera conocimientos, sino que también se convierta en una persona segura de sí misma y pueda enfrentarse a cualquier situación de la vida con resiliencia.

Tabla 5

## Macro diseño curricular.

INTENCIÓN FORMATIVA		MACRO DISEÑO							
Ser humano a formar: <b>RESILIENTE</b>	Características	Contenidos de la Perspectiva Disciplinar	Hacer Disciplinar	Eje de Análisis	Preguntas orientadoras	Propósitos	Temas	Metodología	Evaluación
Conciencia Emocional	Reconocimiento de las emociones	Intra/ Interacción Emocional y corporal	Cinestesia, Lateralidad	Saber ser	¿Cómo identificar y comprender las emociones propias permiten que el sujeto se reconozca?	Apropiación de aspectos básicos del conocimiento emocional y corporal	Autopercepción Corporal	Descubrimiento Guiado	Auto Evaluación
			Propiocepción				Sensibilidad Propioceptiva		
			Estimulación Sensorial				Esquema Corporal		
	Sensibilidad interpersonal		Expresión Corporal	Saber hacer	¿Cómo la percepción de los sentires del otro promueve las interacciones sociales significativas?	Reconocimiento de los sentires del otro para un ambiente de aprendizaje óptimo	Imagen Corporal	Resolución de Conflictos	
			Intra/inter regulación				Sombra - espejo	Descubrimiento Guiado	
			Psicomotricidad				Regulación tónica	Resolución de Conflictos	
Adaptabilidad	Asertividad	Trans/ Enacción Emocional y Corporal	Acción intencionada	Saber estar	¿Cómo se ajustan las emociones en contextos específicos para contribuir a la formación del sujeto como miembro de la sociedad?	Comprensión del entorno y las situaciones de conflicto	Exploración libre	Descubrimiento Guiado	Co Evaluación
			Mundos Compartidos				Corporatividad		
	Resolución de conflictos		Información Divergente	Saber saber	¿Cómo la resolución de conflictos permite la actuación creativa del sujeto en situaciones cotidianas?	Resolución de conflictos de manera creativa	Juegos Cooperativos	Resolución de Conflictos	
			Prácticas Corporales				Poiesis		
									Hetero Evaluación

Nota. Elaboración Propia.

### **Implementación piloto y análisis de la experiencia**

Las planeaciones de clase están conformadas por diferentes segmentos, el primero con datos específicos los cuales son: número de sesión, duración, fecha, contenido, unidad, subtema, pregunta orientadora, metodología y recursos didácticos. El segundo segmento conlleva el desarrollo de la sesión la cual se divide en tres momentos los cuales se han denominado como: emocionalidad, movimiento consciente y expresión libre. Finalmente el tercer segmento está compuesto por tarea motriz y posteriormente la casilla de observaciones.

El primer segmento permite llevar ordenadamente el registro del desarrollo de las sesiones en donde el tema se deriva del eje del proyecto y los contenidos de la perspectiva disciplinar en función de responder la pregunta orientadora. El segundo segmento está compuesto por tres momentos, permite plasmar el desarrollo de la sesión de clase, las denominaciones se realizan teniendo en cuenta la temática del proyecto. Primero, emocionalidad ya que las primeras actividades pretenden fomentar un ambiente de participación, además de que los sujetos manifiesten sus emociones. Segundo, movimiento consciente, las actividades centrales son propuestas bajo la lógica de pensar para actuar y aumentar la dificultad a medida que se avanza, esto debido a que la motricidad es concebida como actuación con sentido. Tercero, expresión libre, busca que se dé un análisis reflexivo en cuanto al desarrollo de las actividades, las emociones que se expresaron y aspectos por mejorar.

El tercer segmento soporta la tarea motriz y las observaciones que realiza el maestro en cuanto a la sesión. La tarea motriz permite realizar una conexión entre sesiones en busca de la coherencia, Mosston (1993) sus decisiones están relacionadas con la evaluación de la ejecución y los feedbacks ofrecidos a los alumnos. A partir de lo anterior emergen las observaciones, en donde

el maestro registra reflexiones, ajustes y situaciones imprevistas que surgen durante el desarrollo de la clase. Esta sección facilita la evaluación continua del proceso de enseñanza - aprendizaje, permitiendo identificar qué tan apropiadas son las actividades y las necesidades particulares de los sujetos. Ofrece un espacio para anotar mejoras futuras, lo que contribuye a la adaptación y mejora constante de las actividades pedagógicas

En las primeras dos sesiones de clase se trabajó la característica del reconocimiento de las emociones en relación con el contenido de la perspectiva disciplinar de la intracción, la relación profunda y auto exploratoria de cada individuo con su cuerpo, para ello los temas seleccionados fueron la autopercepción corporal y la sensibilidad propioceptiva, el primer tema a abordar fue el reconocimiento consciente que tiene un sujeto de su propio cuerpo en el espacio, mientras que el segundo tema corresponde a las sensaciones internas y la posición del cuerpo sin necesidad de verlo.

Para comenzar a trabajar ese reconocimiento consciente, se realizó un pequeño conversatorio con base a ¿qué es una emoción? por lo que se hizo alusión a la película intensamente (Mann, 2024), en donde se pudo conceptualizar que una emoción genera una respuesta de carácter fisiológico, es decir que la emoción incide en el actuar. A partir de ello, se justificó la lógica de las actividades de cinestesia y lateralidad en cuanto proporcionan la información sensorial que construye y refuerza la autopercepción corporal, ayudando a que los sujetos se conozcan mejor a sí mismos y puedan ajustar sus movimientos y emociones de manera consciente. Al respecto Benjumea (2010) indica que la cinestesia contribuye a la conciencia corporal, con ello al desarrollo de la imagen corporal y a la comprensión del progreso de los movimientos, las adaptaciones que se dan, sus ajustes y precisión; todo como parte de una función neuromuscular compleja.

Finalmente, se realizó el taller de cartografía corporal con el propósito de obtener el diagnóstico inicial sobre cómo se perciben los estudiantes.

Para abordar las sensaciones internas que tienen los sujetos se plantearon actividades de propiocepción con el objetivo de desarrollar el sentido de control sobre el propio cuerpo, favoreciendo la adaptabilidad y la autopercepción corporal, siendo esto clave para mantener el equilibrio, la coordinación y la adaptación físico emocional al entorno. Benjumea (2010) menciona que la propiocepción es la percepción total que se tiene del propio cuerpo en reposo o en movimiento, y que se establece a partir de sensaciones cinestésicas.

### Figura 3

*Conversatorios.*



*Nota. Clase 1, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

En la tercera sesión de clase se trabajó la característica de la sensibilidad interpersonal en relación con el contenido de la perspectiva disciplinar de la intracción, por lo que el tema seleccionado fue Imagen Corporal, donde Benjumea (2010) la define como almacén de información semántica corporal, o información proposicional (adquirida verbal o visualmente)

acerca de las propiedades de las partes de nuestro cuerpo. Tiene un papel fundamental en la intracción propuesta por Claudia Mallarino (2010), ya que resalta la conexión entre la experiencia corporal y la autoconciencia. Implicando la forma en que cada sujeto se ve en términos de tamaño, forma y funcionalidad, y a la vez, promueve una mayor conciencia de sus capacidades y limitaciones.

Lo anterior contribuye a una imagen corporal positiva y realista, esencial para fortalecer la autoestima y el bienestar emocional, Mestre (2012) menciona que en el instante en que el proceso es consciente, los sujetos llevan una serie de pasos hacia el descubrimiento de las peculiaridades de las connotaciones situacionales, la interpretación que tienen de sí y del mundo representa su integridad, equilibrio y bienestar. Además, la sensibilidad propioceptiva, que permite a las personas percibir la posición y el movimiento de su cuerpo, complementa este proceso al ayudar a los sujetos a comprender mejor cómo se sienten. Al desarrollar una imagen corporal positiva y una sólida autopercepción, también se cultivan las bases de la sensibilidad interpersonal, que es la habilidad para percibir y comprender las emociones y necesidades de los demás. Así, al aprender a regular sus propias emociones y a conectarse con su cuerpo, los sujetos se vuelven más receptivos, creando un entorno de aprendizaje donde se dan interacciones significativas.

Con base a lo anteriormente mencionado y con la información recogida para el estudio de la experiencia del proceso que se llevó a cabo en la institución educativa Ciudad Verde con el grupo 804 y la institución educativa Gustavo Morales con los grupos 801 y 803, se realiza un análisis por momentos de cada sesión y después se realiza una comparación en donde se identifica que:

En la sesión de clase número uno, en el primer momento, se reconoce la predisposición de los tres grupos para realizar prácticas deportivas, por lo que el conversatorio y los estribillos no

fueron una estrategia acertada, por ende se contempla que para el inicio de la implementación es necesario buscar otro tipo de actividades que llamen la atención de los estudiantes, se llega a la conclusión de que se hubiese podido aprovechar mejor el interés por la práctica del fútbol y plantear las actividades. En el segundo momento de la sesión, se observó que en los tres grupos resultó ser extraña la actividad de la cartografía corporal, sin embargo los grupos 804 y 803 fue exitosa en cuanto a la participación activa, mientras que en el grupo 801 no fue acogida de la misma manera, actuando de manera displicente, lo cual indica una falta de conexión en el reconocimiento de sí mismo.

En el tercer momento de la sesión, se dio el espacio de reflexión en donde los tres grupos convergieron al expresar opiniones controvertidas sobre la inclusión del aspecto emocional en la clase de educación física, lo cual sugirió que aún no se comprendía completamente la relación entre lo físico y lo emocional. Revelando una posible falta de consciencia sobre cómo la no regulación de las emociones puede afectar su interacción con el entorno. Además, resalta la importancia de sensibilizar a los sujetos sobre la influencia de las emociones en el actuar y lo que este genera.

Ahora bien, en cuanto al análisis de las cartografías y las preguntas se encontró que en el grupo 804 de la institución educativa ciudad verde, conformado por 23 niñas y 17 niños. Las emociones que más predominan y con las que más se sienten identificados son: Tristeza, Alegría, Furia, Ansiedad, Vergüenza, además del sentimiento del orgullo y el estado de Pereza. Estas emociones reflejan un panorama de intervención respecto a la regulación de las mismas en donde se apuesta al actuar con sentido y por medio de la experiencia corporal facilitar el autoconocimiento y la adaptación emocional. La calidad con la que se representaron en el papel va más allá de la destreza artística, permite entender la relación de la persona con su cuerpo, sus emociones y su

entorno. A través del dibujo se obtiene información sobre la imagen corporal, las emociones, las habilidades de expresión y los procesos cognitivos.

Un ejemplo de ello puede ser una cartografía corporal en donde el sujeto se representó con una gorra, teniendo en cuenta el contexto y la observación al sujeto se infiere que este accesorio puede simbolizar una actitud particular, quizá una postura relajada, despreocupante e incluso desafiante. Lo cual tiene que ver directamente con la percepción que el sujeto tiene de sí mismo y la que quiere proyectar frente a los demás o con cómo se enfrenta a situaciones de conflicto.

Respecto a las preguntas, se realizó un análisis de todas las respuestas por pregunta, la primera fue; ¿Qué es una emoción?, donde las respuestas encontradas fueron: formas de sentir bien sea positiva y negativa- manera natural en la que los humanos reaccionan a lo que ocurre en el contexto- alteración del estado de ánimo- sentidos de la vida- alteración de ánimo- sentimientos hacia algo... Teniendo en cuenta lo anterior, se entiende que la mayoría del grupo concibe que la emoción es una reacción a un estímulo, una menor cantidad confunde emoción con sentimiento y otros confunden emoción con estado de ánimo, existe una concepción errada de parte de la mitad del grupo. En este aspecto se identifica una oportunidad, debido a que es necesario explicar las diferencias de los términos para lograr que ellos se expresen teniendo certeza de que saben con exactitud qué es lo que sienten en su cuerpo.

La segunda pregunta correspondió a; ¿Qué es regulación emocional?, donde la variabilidad de las respuestas fue poca, entre estas se encontró: Capacidad para controlar las emociones de manera adecuada y capacidad de reprimir emociones... A partir de ello, se entiende que la concepción predominante sobre regulación emocional es la tradicional, en donde las personas regulan sus emociones dependiendo el momento y para cumplir objetivos a corto plazo, Mestre

(2012) indica que la regulación emocional típica implica llegar a objetivos prácticos más que placenteros.

La última pregunta ¿Qué es motricidad?, de igual manera la variabilidad de las respuestas fue poca, las respuestas encontradas fueron: Capacidad de realizar movimientos coordinados y controlados, dominio del propio cuerpo- contracción muscular... Estas respuestas indican que la concepción predominante sobre la motricidad es la tradicional y biologicista.

El curso 803 de la Institución Educativa Gustavo Morales Morales cuenta con 36 estudiantes, 24 niños y 12 niñas, se utilizó la cartografía corporal acompañada de preguntas para el diagnóstico, en donde se encontró que las emociones que más prevalecen en el grupo son: tristeza, furia, alegría, incluso se encontró el estado de aburrimiento. Algunos estudiantes mencionan que existen conflictos en clase con algunos compañeros y esto hace que prevalezcan este tipo de emociones, sin embargo también se destaca que otros estudiantes manifiestan sentirse muy cómodos en el colegio y en todas las actividades que se llevan a cabo.

¿Qué es emoción? La concepción de emoción es un concepto con el cual más se familiarizan los estudiantes, sin embargo hay varios casos en donde se asocian más con los sentimientos, algunas respuestas que se encontraron fueron: las emociones son sentimientos que no podemos controlar, sentimientos que tenemos por nosotros o por acciones de otros, las emociones son acciones que uno demuestra. A partir de ello, es claro que debíamos abordar la diferencia entre los conceptos, atendiendo a que si se quiere llegar a que los sujetos piensen para actuar, deben saber exactamente lo que experimenta su cuerpo.

¿Qué es regulación emocional? Al abordar esta pregunta, se deduce que el concepto de regulación emocional predominante es el tradicional, las respuestas que más se repitieron fueron:

la regulación emocional controla y modifica las emociones, no exceder sus emociones, autorregular sus acciones, portarse bien y calmarse. Estas respuestas permiten vislumbrar en gran medida la realidad en la cual este proyecto se está aplicando.

¿Qué es Motricidad? se encontró que la mayoría de estudiantes conciben la motricidad como tradicionalmente se ha hecho, incluso llegan a confundirlo con la coordinación, otros lo asocian con el movimiento del cuerpo, controlar su cuerpo, moverse de forma correcta, lo cual hasta cierto punto no está alejado de la concepción que se pretende fomentar. Sin embargo, romper con estos imaginarios es un proceso complicado que llevará tiempo, un panorama inspirador y a su vez desalentador.

En la parte de las preguntas se observa claramente que unos sujetos pueden influir en las respuestas de los otros, esto a su vez brinda la oportunidad de análisis distinto pues el curso está dividido por los grupos que forman los mismos estudiantes según sus gustos e intereses, en realidad todos tienen una concepción diferente pero en esencia fundamentada por lo tradicional y mecanicista, no significa que esté mal, simplemente este proyecto curricular busca ir más allá, en palabras de la profesora Benjumea (2010), trascendencia, entendiéndose como la capacidad de ser más y mejor, dado que la existencia es una sucesión de superaciones.

Finalmente, el grupo 801 de la jornada mañana de la institución educativa Gustavo Morales Morales, está conformado por 29 estudiantes neurotípicos, 16 niñas y 13 niños, quienes realizaron la cartografía corporal, se encontró que las emociones con las que más se identifican son: alegría, tristeza, furia, ansiedad. La forma en cómo ellos se dibujaron fue de gran importancia ya que en primer momento demuestran la disposición y actitud con la que se querían representar, también pudo indicar la relación que tienen con su cuerpo, mostrando de qué manera se perciben y quieren que

los otros los perciban. Por otro lado, se aplicaron las tres preguntas sobre las concepciones básicas de los conceptos que son claves en la investigación.

¿Qué son las emociones? muchos lo comprenden como esos estímulos que generan una acción, lo cual es acertado con la lógica planteada a lo largo del proyecto, sin embargo otra parte de los estudiantes confunden las emociones con estados de ánimo, algunas de las respuestas encontradas fueron: las emociones son sentimientos expresados por nosotros, son las que crean nuestra personalidad y mentalidad, son las que nos permiten ser únicos.

¿Qué es la regulación emocional? en el desarrollo de esta pregunta se evidencio que los sujetos presentan algunos desafíos a la hora de definirla con precisión, por la expresión de sus rostros se infiere que existía confusión en cuanto al término. Algunas de las respuestas encontradas fueron: la regulación emocional es la que nos permite estar bien con nosotros mismos, es como cuando estoy enojado y puedo respirar y calmarse, cuando me siento triste y puedo hablar con un amigo para sentirme mejor.

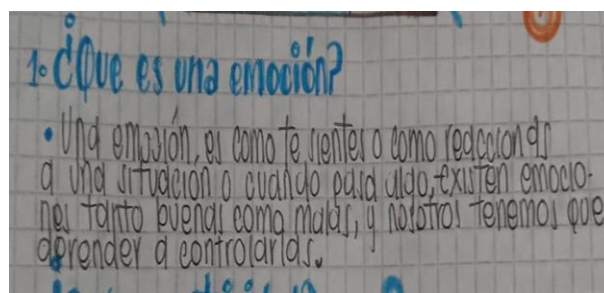
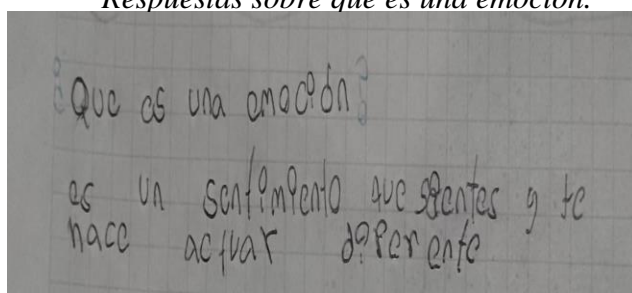
¿Qué es la motricidad? En el desarrollo de esta pregunta se dieron comentarios que indican que existía cierta familiaridad con el término, sin embargo, al revisar sus respuestas se encuentra que la concepción de motricidad que predomina en el grupo es la tradicional y biologicista, que no se pasa por alto como uno de sus componentes pero que se busca complejizar, las respuestas que más se repitieron fueron: movimientos y segmentos corporales, es lo que me permite moverme, son las partes de nuestro cuerpo, es mi integridad física, es cuando se coordinan los movimientos.

Las preguntas realizadas permitieron identificar las diferentes concepciones que se tienen en cuanto a los términos clave que en el proyecto se manejan, sin embargo debe tenerse en cuenta la realidad en que este se está implementando, en donde la sociedad del consumo mantiene ocupada

a la población sin siquiera darles un momento para reflexionar sobre cómo se sienten y sobre cómo están actuando, el factor contextual permea en gran medida las dinámicas escolares, y en este caso no se dio la excepción, muchas respuestas fueron superficiales, simplemente por acabar rápidamente la actividad. Ampliando aún más el panorama sobre las oportunidades que este proyecto puede brindar para una educación integral que abogue por la regulación emocional para la actuación con sentido de los sujetos.

#### Figura 4

*Respuestas sobre que es una emoción.*



*Nota. Cuestionario, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

En la última sesión del primer eje de análisis, es decir la clase número tres, el tema a trabajar fue Imagen Corporal entendida como la representación mental y emocional que cada sujeto tiene de su propio cuerpo, para esto se realizó el taller de oclusión óptica ya que al reducir el sentido de la vista, permite que los sujetos conecten con las sensaciones internas de su cuerpo. Moverse sin ver ocasiona que se desarrolle mayor conciencia de sus posturas, límites y movimientos, creando una percepción más precisa de sí mismo. Debe tenerse en cuenta que el taller se desarrolla en parejas por lo que ya se comienza a vislumbrar la otredad dentro del contexto, tener presente al

otro también hace parte de la percepción de sí mismo lo que a su vez también incide en el esquema Corporal.

El taller de oclusión resultó ser efectivo en los tres grupos de clase, permitió la participación activa, el reconocimiento individual e incluso la colaboración. Se dejó que los sujetos explorarán la institución educativa en compañía del guía, que en este caso específico era la pareja que ellos mismos habían elegido, se les indicó un límite de tiempo para volver y finalizar la sesión con un conversatorio en donde se expresaron comentarios como: qué actividad tan chévere, me gustó mucho, es muy difícil orientarse, sentí miedo de caerme, entre otros; Se habló del privilegio del sentido de la vista y del sentido de plantear un taller de oclusión buscando aportar en el enriquecimiento de su autoconocimiento.

### **Figura 5**

#### *Oclusión Óptica.*



*Nota. Clase 3, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

Ahora bien, el taller de oclusión no sólo impulsó el autoconocimiento, sino que también fomentó el reconocimiento del otro. Al confiar en indicaciones verbales o señales no visuales, se buscó que los sujetos interactúen con mayor sensibilidad hacia los movimientos y necesidades de los demás, esto también permitió darle un cierre coherente al primer eje de análisis y sentó las bases del desarrollo de la siguiente sesión de clase que corresponde a la característica de la sensibilidad interpersonal en relación con el contenido de la perspectiva disciplinar de la interacción en donde por medio de la expresión corporal se busca abordar el tema de Esquema corporal, Benjumea (2010) la define como representación interna de las partes del propio cuerpo y sus relaciones con el entorno y otros individuos, construida progresivamente a través de nuestras acciones, independientemente de la información.

La novela corporal invitó a los sujetos a construir su esquema corporal explorando y expresando cómo perciben su cuerpo en diferentes situaciones. Al combinar narrativa y movimiento. Pudieron reconocer emociones y valores asociados a su apariencia y habilidades, lo que permitió desarrollar una percepción equilibrada de sí mismo que refuerza su aceptación personal. Para el desarrollo de la sesión, los sujetos eligieron problemas cotidianos los cuales iban a representar de la forma que quisieran. La actividad fue exitosa en los tres grupos, convergen en que se dio la participación activa de todos los estudiantes, incluso de aquellos que se muestran más cerrados para expresar lo que sienten. Por otro lado, la actividad permitió reconocer las situaciones a las que más miedo le tiene los sujetos y su posible reacción ante ellas. En este sentido, el feedback se orientó hacia la manera de afrontar conflictos y el respeto, enfatizando en que para poder resolver el conflicto es necesario comprenderlo y en que cada persona es libre de expresar lo que siente, piensa y actúa sin miedo al rechazo social, sin embargo debe prestarse atención a la forma de expresar.

## Figura 6

### *Novela Corporal.*



*Nota. Clase 4, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

La novela corporal buscó fomentar en los sujetos la construcción de su esquema corporal explorando y expresando cómo perciben su cuerpo en diferentes situaciones. Al combinar narrativa y movimiento, se esperaba que pudieran reconocer emociones y valores asociados a su apariencia y habilidades en función de la situación de conflicto, esto con el propósito de reconocer y gestionar sus emociones para así adaptarse mejor a las dificultades.

En cuanto a las sesiones de clase cinco y seis, se trabajó la característica de la sensibilidad interpersonal en relación con el contenido de la perspectiva disciplinar de la interacción, por lo que los temas seleccionados fueron: sombra- espejo y regulación tónica, en la quinta sesión se realiza la actividad de ajuste rítmico en sombra y espejo, se da un patrón básico el cual es interpretado por un sujeto a la vez, mientras que los demás deberán ajustarse a aquella interpretación. Esta actividad pretende que los sujetos tomen conciencia del propio cuerpo, las posibilidades de movimiento, el cuerpo y movimientos del otro, promoviendo el desarrollo de la percepción del cuerpo en función del espacio compartido.

La actividad fue acogida por los grupos 803 y 801 mientras que el grupo 804 no la acogió como se esperaba, en los primeros dos grupos la participación fue constante, en donde se dieron interpretaciones innovadoras que se manifestaron por medio de movimientos, el ambiente de aprendizaje generado por los maestros fue efectivo dado que tuvieron en cuenta los gustos musicales de sus grupos y con ellos comenzaron, hasta cierto punto de la actividad los mismos sujetos proponen las canciones y los movimientos.

Por otro lado, observando que en el grupo 804 la actividad de sombra- espejo no fue acogida, se realizó la segunda actividad que cual estaba para el momento de actividad consciente, en donde se debía realizar la representación de una película sin embargo se aplicó la variante de representar una canción por medio del cuerpo, sin utilizar las palabras. La actividad fue acertada, por ende se interpreta que al grupo no le gustan las actividades que tienen que ver con bailes cotidianos, argumentando en la mayoría de los casos que les da pena.

Finalmente, es importante resaltar que en el desarrollo de esta sesión se explica la diferencia entre emoción- sentimiento- estado de ánimo. Esto por medio de una actividad de atención en donde debían reaccionar teniendo en cuenta la denominación que se indicaba, esto con el objetivo de que los sujetos interiorizan las diferencias y al momento de explicar cómo se sienten, puedan hacerlo con certeza y seguridad. En el cierre de la sesión se realiza una charla abierta en donde los estudiantes expresan los aspectos a mejorar, indicando nuevamente que sienten extraño que se integren aspectos emocionales en la clase de educación física. En el caso de los dos grupos del colegio Gustavo Morales se menciona que les llama la atención las actividades con música y baile, la variante aplicada resultó ser novedosa y significativa en cuanto a la percepción de sí mismo, la percepción del otro y la percepción del otro sobre sí mismo.

En la última sesión del segundo eje de análisis y sexta clase, se abordó el tema de regulación tónica, el cual desde la perspectiva de Mallarino (2010) es fundamental para construir una imagen corporal saludable. Esta regulación se refiere a la forma en cómo los sujetos pueden mantener el equilibrio y la conciencia de su cuerpo en diferentes situaciones, controlando las tensiones que se producen en su cuerpo y sus reacciones ante los estímulos. Esta mayor conciencia permite que los sujetos reconozcan en el otro, reacciones y gestos, lo cual es fundamental en la estructuración de las relaciones sociales y manifestarse en un espacio de clase cooperativo.

Se hizo por medio de un circuito en donde se debía trabajar en colectivo, lograr la meta era el objetivo común, para ello cada integrante del grupo tenía que cumplir con una responsabilidad, además de regularse tónicamente para no afectar el desempeño del equipo. Desde el comienzo de la sesión se observa en los tres grupos que hay gran disposición, puesto que el circuito de simple vista suscita a la imaginación, Assman (2002) El ambiente pedagógico debe ser un lugar de fascinación e inventiva: no inhibir sino propiciar la dosis de ilusión común entusiasta requerida para que el proceso de aprender se produzca como mezcla de todos los sentidos.

La predisposición que se genera a raíz del estímulo visual que se produce por la construcción del circuito genera que el ambiente sea muy dinámico y la participación muy activa, las actividades por sí solas tuvieron cierta complejidad sin embargo se buscó que las mismas actividades tuvieran la opción de complejizarse por sí mismas en dado caso de un error procedimental, esto con el propósito de que cada sujeto le preste la debida atención a sus acciones y a las de sus compañeros.

Al finalizar se realiza la retroalimentación de la actividad en donde nuevamente se aborda la regulación emocional instrumental, a pesar de que los ánimos para realizar la actividad fueran

muy elevados, muchos actuaron sin tener en cuenta las consecuencias que tendrían a largo plazo tanto para sí mismos como para los otros. Seguido se da el espacio de expresión donde los estudiantes manifiestan el agrado por la actividad, de lo que se había llevado a cabo hasta el momento, fue la sesión de clase que más los ha motivado. Por tanto, se deduce que en los tres grupos las actividades con mayor índice de participación son aquellas que promueven la participación activa de todos los sujetos al tiempo en un mismo espacio.

### Figura 7

#### *Regulación tónica.*



*Nota. Clase 6, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

Continuando con el tercer eje de análisis, en la sesión de clase número siete se abordó la característica de la asertividad por medio de la exploración libre, buscando que los sujetos observen y reconozcan elementos del entorno que comúnmente no utilizan o no tienen presentes, además de la diversidad de situaciones problema que se dan en él, al respecto Mallarino (2010) la exploración se caracteriza por la necesidad del sujeto de recopilar información para dar cuenta de los elementos

del contexto, en este sentido las actividades fueron orientadas hacia la construcción de bases en ciertas áreas de la institución las cuales eran elegidas por los mismos estudiantes.

Al haberles dado la posibilidad de establecerse en lugares poco concurridos como parte estratégica, se esperaba que lograrán reconocer en mayor medida las instalaciones escolares. Sin embargo el escenario de clase planteado resultó tener un efecto contraproducente en los tres grupos, a pesar de que no es en la mayoría de los casos, por medio de las observaciones se evidencia que hay pequeños grupos los cuales aprovechan la situación y se van realizar otro tipo de cosas en la institución, teniendo en cuenta lo sucedido y la convergencia situacional de los tres escenarios, se llega a la conclusión de que los sujetos no estaban preparados para regularse en un entorno sin control rígido. Dejando en evidencia la importancia de fortalecer aspectos como la responsabilidad y el compromiso grupal.

La sesión de clase número ocho, la cual es la última del tercer eje de análisis, pretendió la comprensión del entorno y las situaciones que se dan en él, en palabras de Mallarino (2010) conjugación del mundo- hombre, teniendo en cuenta lo anterior se plantearon actividades que permitieran a los sujetos actuar en un espacio determinado con más sujetos. El primer momento se desarrolló con gran éxito en los tres grupos, contando con un alto índice de participación y evidenciando incluso movimientos no convencionales, aclarando que en el grupo 804 se hicieron adaptaciones en el espacio teniendo en cuenta las experiencias previas con las actividades que involucraron danzas.

La actividad central tomó elementos del Voleibol y le estableció una situación limitante, la cual fue que los glúteos debieran permanecer en constante contacto con el suelo, lo cual involucra un alto nivel de consciencia corporal y colaboración entre los sujetos ya que debían trabajar en

colectivo para lograr conseguir la meta, la restricción tenía por objetivo concientizar de sus limitaciones físicas a los sujetos y de cómo sus acciones afectan al grupo. Fue una actividad muy exitosa en términos de participación e incluso de innovación, permitió la participación de aquellos quienes tienen mayores complicaciones en establecer relaciones sociales y de aquellos que normalmente son excluidos en las prácticas deportivas.

### Figura 8

*Corporatividad.*



*Nota. Clase 8, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

Para concluir la sesión se desarrolla el feedback final donde los sujetos por sus expresiones se ven entusiasmados, indican ya haber jugado voleibol pero nunca con la adaptación realizada, la practicidad con la que se puede construir una cancha para la práctica es un punto a favor debido a que permitió que todos los integrantes de los grupos participarán. Lo anterior contribuyó a que en el grupo 804 el ambiente fuera colaborativo lo cual se evidencio en el reparto del refrigerio donde uno de los subgrupos lo hizo aun teniendo en cuenta que no se llevan bien con todos.

Ahora bien, se aborda la característica de la resolución de conflictos, en donde los sujetos realizan una representación de sí mismo como parte de un sistema social en donde hay diferentes problemáticas, además este sistema se encarga de que el sujeto adquiriera conocimientos pertinentes para que posteriormente los utilice y cree nuevos conocimientos, indica Mallarino (2010) entiende que se mueve con un fin y es capaz de crear nuevos movimientos y estructuras cognitivas, no se trata de moverse por moverse, se trata de moverse para conocer. En relación con lo anterior, se trabaja el juego cooperativo con el propósito de fortalecer las relaciones sociales de los sujetos dentro del grupo y fomentar un ambiente de aprendizaje que sea colaborativo.

Los diferentes juegos promovieron la participación activa de todos los sujetos de los grupos, no solo se buscó la aplicación de habilidades motoras sino también habilidades como la comunicación asertiva y la consciencia emocional. La identidad individual debía ampliarse para formar parte del colectivo, por ende los sujetos debían aprender que sus decisiones y movimientos no solo eran significativos para ellos sino también para el grupo, generando una consciencia compartida.

En relación con lo anterior, se integra el componente de la resolución de conflictos dado que de la exposición al conflicto emerge la subjetividad del sujeto para poder solucionarlo, en este sentido las actividades cumplieron con su propósito ya que se buscaba la actuación creativa, cada grupo tuvo respuestas particulares, en donde además de la innovación propiciaron risas entre los mismos sujetos. Al realizar el feedback final, algunas de las reflexiones de las actividades fueron: es importante que todos se pongan de acuerdo para solucionar conflictos, llevarse mal con el otro solo empeora más las condiciones.

Por parte de los maestros se habló brevemente de la llamada sociedad de la información, la cual además de promover la problemática que se pretende abordar, puede llegar a ser una herramienta útil para la ampliación de la perspectiva de los problemas que los aquejan, la profundización es clave y actualmente el acceso tanta información lo hace posible, recalcando en la importancia de las fuentes. Al respecto Vinyamata (2001) la forma en la que entendemos los conflictos depende del conocimiento sobre ellos, la profundización genera entendimiento y este entendimiento cambia la percepción del conflicto hasta facilitar su resolución.

Finalmente, se realiza la sesión de clase número diez la cual corresponde a la última sesión del diseño curricular, bajo el eje de análisis de saber saber, trabajando el tema Poiesis, entendido según Mallarino (2010) como la construcción de nuevos órdenes conceptuales que se sitúan en la perspectiva de lo no convencional. Para ello se rescataron dos juegos tradicionales los cuales eran: policías y ladrones y captura la bandera, con la adaptación de que se daban dos reglas base en cuanto a delimitación de espacio y roles, así los mismos sujetos a medida que se iba desarrollando el juego, tomarán acción y por medio del representante que ellos mismos elegían, decidieron el rumbo del mismo.

En este sentido, los sujetos comenzaron a interactuar entre ellos, debían realizar una constante lectura de contexto para identificar qué elementos podrían ser estratégicos para que el juego fuera emocionante y divertido. En los momentos de conciliación donde se reunía a los dos representantes se observó como de un momento a otro los cambiaron y de manera impactante resultaron siendo representantes aquellos estudiantes que más poder ejercen en su cotidianidad, cada uno asumió su rol y se encargó de defender la postura de su grupo, por lo que para poder darle desarrollo a las actividades era necesario llegar a concertar.

Al finalizar la sesión, se dio el momento de la reflexión en donde los estudiantes expresaron el gusto por las actividades, mencionando que nunca habían realizado algo igual y que además, refleja la importancia de observar y decidir acertadamente ya que en ocasiones las mismas reglas que proponen no permitían que el juego fuese divertido, por lo que era necesario realizar una correcta lectura de contexto para tomar acción. La actividad fue trascendental, los mismos sujetos se encargaron de que fuera más y mejor, al respecto Benjumea (2010) menciona que esa capacidad que me permite trascender, es la Motricidad. Capacidad que no es observable como todas las capacidades, sino a través de los actos que se realizan los cuales no siempre implican desplazamiento espacial, sino intención de seguir vivo.

### **Figura 9**

*Poiesis*



*Nota. Clase 10, Perdomo. Montoya. Franco. 2024. Fuente: instituciones educativas (2024).*

Para concluir con el apartado de la implementación piloto y el análisis de la experiencia, es importante tener en cuenta el proceso evaluativo que se realizó, en donde el modelo elegido fue por competencias y desempeños, teniendo en cuenta que se esperaba que aplicaran habilidades y

conocimientos en contextos reales y simulados. A su vez, el tipo de evaluación fue desde los sujetos, buscando que no se centrara únicamente en los resultados, sino que se valorará el proceso de aprendizaje. Todo lo anterior con el propósito de que logran ser partícipes activos de su propia evaluación, lo cual les permitió reconocer sus avances, áreas para mejorar y el alcance de sus habilidades en diferentes situaciones.

Este enfoque permitió que se integrarán diferentes perspectivas a la evaluación, los sujetos pudieron autoevaluarse, coevaluar a sus compañeros e incluso ser evaluados por el docente, lo cual facilitó un proceso completo y equitativo. La autoevaluación se realizó en la tercera clase del primer eje de análisis, en donde se esperaba que cada quien reflexionará sobre su proceso personal teniendo en cuenta las competencias corporal, emocional y social; las cuales se materializaron en tres preguntas que debían ser desarrolladas según el ítem de valoración elegido. Las tres preguntas fueron: ¿logre reconocer mis emociones a lo largo de la implementación?, ¿comprendí cómo mis emociones me ayudan a entenderme mejor a mí mismo?, ¿qué tanto las emociones influyeron en mi participación de las sesiones de clase?

En cuanto a la coevaluación, se construyó buscando que abarcara los últimos tres ejes de análisis debido a que a partir del segundo eje se pretendieron que predominaran las actividades grupales. Se aplicó en la segunda sesión de clase del cuarto eje de análisis, al evaluar a sus compañeros, se buscó que aprendieran a ponerse en el lugar del otro y a dar retroalimentaciones constructivas. Este proceso los invito a reflexionar sobre la idea de que el aprendizaje es una

responsabilidad compartida, en donde los sujetos no sólo aprendieron del docente, sino también entre ellos mismos, demostrando que el éxito de un solo sujeto contribuye al crecimiento de todos.

Para llevar a cabo lo anterior, se tuvieron en cuenta las competencias corporal, emocional y social en los tres ejes de análisis, las cuales se manifestaron en seis preguntas que se desarrollaron en función del ítem de valoración elegido. Por tanto, las seis preguntas fueron: ¿Logró percibir las emociones del otro a lo largo de la implementación de las sesiones?, ¿Las emociones del otro incidieron en las relaciones del grupo durante las sesiones?, ¿Evidenció el trabajo en equipo en todos los integrantes del grupo?, ¿Sus compañeros ajustaron sus emociones durante la implementación para contribuir al bienestar del grupo?, ¿Ha evidenciado la resolución de conflictos por parte de su compañero en situaciones cotidianas?, ¿Su compañero fue creativo en alguna situación de las implementaciones?

Por último, se estructuró la rúbrica de heteroevaluación buscando obtener una visión objetiva e íntegra sobre los procesos individuales y grupales al final de la implementación, por lo tanto se aplicó en la sesión de clase once, sujeto por sujeto. Permitiendo al docente evaluar el desarrollo de habilidades motoras, la capacidad de regulación emocional y la interacción social por medio de cuatro preguntas, una por cada eje de análisis la cual se relaciona directamente con la característica del ser humano a formar en relación con los ítems de valoración. Lo anterior permitió identificar aspectos a mejorar en el diseño del currículo, asegurando que los propósitos de formación integral se logren alcanzar y así orientar ajustes para futuros proyectos u implementaciones.

Por lo tanto, las cuatro preguntas que integran la heteroevaluación como se mencionó anteriormente, corresponden a cada eje de análisis, respecto al primer eje se formuló: ¿Demostró

un reconocimiento emocional?, en relación con el segundo eje se planteó: ¿Actuó de una manera sensible con sus compañeros?, en cuanto al tercer eje se propuso: ¿Hubo colaboración en equipo y respeto por los otros a la hora de realizar las actividades?, finalmente, en el cuarto eje se estipuló: ¿Demostró diferentes maneras para resolver las situaciones planteadas de manera creativa?. Para concluir, las tres evaluaciones aplicadas crean una perspectiva integral y humana que va más allá de medir habilidades, buscando aportar en la formación de sujetos resilientes y conscientes de su desarrollo personal y social.

## Conclusiones

Las evaluaciones dan un paso importante para la respuesta a las preguntas orientadoras que se dan en cada uno de los cuatro ejes de análisis de la propuesta, esto fue fundamental para realizar un análisis crítico de la experiencia basado en la información recogida en la implementación y a partir de ello generar reflexiones que permitan saber qué tan cerca se estuvo de los objetivos planteados y qué elementos podrían potenciarse.

La primera pregunta fue: ¿Cómo identificar y comprender las emociones propias permiten que el sujeto se reconozca? la cual correspondió al eje de análisis Saber Ser, en donde se encuentra que según las respuestas de la coevaluación y la experiencia de la implementación, los sujetos están cercanos a responder la pregunta con sus acciones pues desde las sesiones del primer eje de análisis, donde se acercó a los sujetos a los conceptos a trabajar con ayuda de la película *Intensamente*, se dio entrada al reconocimiento emocional propio, a partir de ello, se pudo evidenciar que en el momento de identificar alguna emoción como propia por algún estímulo, los sujetos también se reconocían a sí mismos.

Ahora bien, en las preguntas de la Autoevaluación se dio paso a reflexionar sobre qué tan acertadas fueron las sesiones de clase del primer eje, la mayoría de las respuestas encontradas se enmarcaron en el ítem de valoración *casi siempre*, en donde algunas de sus respuestas fueron: “*cuando alguno se mete con mis compañeros en una actividad siento ira o rabia*”, “*reconozco las emociones que se dan en la clase ya que la mayoría son divertidas*”, “*siento ira cuando pierdo en las actividades*”. Estas respuestas aunque parecen ser muy básicas dieron paso para reflexionar sobre la implementación del primer eje de análisis, dando cuenta de que se sentaron las bases para

que los sujetos reconozcan sus emociones vivenciadas a través de sus experiencias, no solo en clase de educación física sino en los otros contextos en los que interactúan.

La segunda pregunta fue: ¿Cómo la percepción de los sentires del otro promueve las relaciones sociales significativas?, esta correspondió al eje de análisis Saber hacer, si bien los sujetos respondieron de manera cercana a los sentires propios, se evidenció que aún les costaba reconocer a los demás sobre todo si no hacen parte de su grupo de interés. Se pudo evidenciar que en aquellos grupos que se generan dentro de los mismos cursos ya sea por gustos, comportamientos, géneros... siempre existirá la afinidad entre los que son parecidos en su actuar y sentir.

Teniendo en cuenta lo anterior, se deduce que hubo un reconocimiento del otro en cuanto a que se sensibilizan aquellos sujetos que son similares, sin embargo, en general ese reconocimiento del que es diferente a como actúa o piensa, no se pudo lograr. La mayoría de las respuestas encontradas se enmarcaron en el ítem de valoración *pocas veces*, en donde se encontraron respuestas como: *“Si uno se equivoca otros compañeros con rabia la cogen contra uno”*, *“se logró percibir la energía de otros en las actividades y esto contagia”*, *“como me traten a mí, trato a los demás”*. De lo anterior se entiende que desde los pequeños grupos internos en clase se participa de forma activa lo cual genera ese contagio, sin embargo a la hora de interactuar todos en comunidad, la percepción de los sentires del otro es casi nula, pues es pertinente recordar que en este eje la respuesta de los sujetos no fue la esperada, sin embargo, se sentaron bases del reconocimiento de la importancia del otro para promover relaciones sociales significativas.

La tercera pregunta fue ¿Cómo se ajustan las emociones en contextos específicos para contribuir a la formación del sujeto como miembro de la sociedad? Esta hace parte del eje de análisis Saber estar, en este eje se busca fortalecer las bases plantadas del eje anterior, pues estos

pequeños avances permitieron que los sujetos sean conscientes de que el otro también los construye a sí mismos y que sin el otro no se podría tener una experiencia significativa, en este punto de la implementación algunos sujetos se muestran más comprometidos con el proceso, esto se puede evidenciar en algunas respuestas de la coevaluación donde su ítem de valoración en mayor medida fue *casi siempre*, algunas de las respuestas fueron: “*Pude trabajar en equipo con personas que no lo hacía*”, “*se trabajó en equipo para lograr un logro entre todos*”, “*los otros siempre van a incidir en nuestras relaciones*”. A partir de ello podemos deducir que existe una mayor conciencia del otro para el trabajo en equipo y la toma de decisiones para un objetivo en específico.

la cuarta pregunta fue ¿Cómo la resolución de conflictos permite la actuación creativa del sujeto en situaciones cotidianas?, esta correspondió al eje de análisis saber saber, en donde por medio de las respuestas de la coevaluación, se encuentra que la simulación de problemas cotidianos en las sesiones de clase fue una estrategia acertada para fomentar la resolución de conflictos y la creatividad en los sujetos, dado que la mayoría de las respuestas se enmarcaron en el ítem de valoración *siempre*, algunas de sus respuestas fueron: “*jugando fútbol mis compañeros buscan solucionar los problemas que van apareciendo en el juego*”, “*en el juego de policías y ladrones, nosotros fuimos los encargados de decidir la dirección del juego para hacerlo más divertido*”, “*en la creación de la torre más alta mis amigos fueron muy creativos amarrando palos*”. Por tanto el reconocimiento y afrontamiento de los conflictos que se trabajaron en el desarrollo de la implementación, suscitó la creatividad en los sujetos direccionándolos hacia la materialización de múltiples soluciones.

Ahora bien, en cuanto a la heteroevaluación aplicada por los docentes teniendo en cuenta los ítems de valoración, la habilidad del reconocimiento emocional se ubica en *casi siempre*, puesto

que con las actividades realizadas durante el primer eje de análisis, se sentaron las bases del reconocimiento emocional como elemento importante en el reconocimiento de sí mismo. Por otro lado, la sensibilización con el otro se ubica en *pocas veces*, dado que se evidenció que los sujetos reconocen los sentimientos de aquellos con quienes tienen intereses compartidos, pero no realizan el mismo reconocimiento con quienes casi no interactúan.

Otra habilidad que se observó fue la colaboración, la cual se enmarca en *casi siempre*, esto debido a que al comienzo de la implementación del tercer eje de análisis, los sujetos daban cuenta de poca sensibilización hacia los sentimientos del otro, por lo que se esperaba que los ambientes de aprendizaje que promovieran el trabajo en equipo fueran una estrategia metodológica acertada. Al finalizar el eje de análisis, por medio de la actividad de voleibol adaptado, se logró evidenciar cómo los sujetos lograron superar sus diferencias y trabajar en equipo en pro de lograr un objetivo común. Finalmente, la resolución de conflictos, se sitúa en *siempre*, en el desarrollo del cuarto eje temático se observó como las actividades suscitaron en los sujetos el pensamiento creativo, además de ello, dieron aportes que fueron pensados en el beneficio y diversión de todo el grupo, por lo que ellos mismos se hicieron responsables de su proceso de enseñanza- aprendizaje.

Para concluir el presente proyecto, se pretende dar una posible solución a la pregunta que permitió direccionar el mismo, ¿Cuál es el aporte de la motricidad y la regulación emocional en el marco de la resolución de conflictos en estudiantes de octavo grado de las instituciones educativas?

Se dieron bases para comprender cómo la motricidad y la regulación emocional son fundamentales para abordar y resolver conflictos de manera efectiva. La motricidad, permite a los sujetos experimentar y comprender sus propios cuerpos y acciones lo cual es importante para la expresión adecuada de las emociones. Benjumea (2010) menciona que motricidad es hablar de la

vivencia misma de ser cuerpo. Al combinar la experiencia corporal con la regulación emocional en un contexto de conflicto, los estudiantes logran desarrollar habilidades para el reconocimiento de sus emociones en momentos de dificultad, considerar sus reacciones, comunicarse de manera asertiva y actuar con sentido. Mallarino (2010) precisa que en la actualidad, la sociedad exige personas cada vez más creativas, que sean capaces de enfrentarse a la ambigüedad, complejidad e incertidumbre de los contextos actuales.

Resolver conflictos de manera innovadora, generar conocimiento propio, mantener la curiosidad y establecer conexiones inesperadas y relevantes requiere de habilidades expresivas las cuales surgen al entender el conocimiento no como algo predefinido, sino como un proceso dinámico y en constante construcción donde la realidad se reinventa y emerge de manera continua. Estas habilidades brindan herramientas para responder a los conflictos de forma reflexiva, en lugar de impulsiva, de esta manera, la motricidad y la regulación emocional se convierten en elementos fundamentales que fortalecen el desarrollo de relaciones colaborativas, permitiendo que cada estudiante participe en un entorno de aprendizaje donde se fomenta la resiliencia frente a los desafíos de una cotidianidad sumergida en la información.

Para abordar conflictos de manera efectiva, es necesario repensar las instituciones encargadas de gestionarlos. Más allá de recurrir al uso de la fuerza o la represión, es esencial que sectores como la educación asuman un papel proactivo en la prevención y resolución de problemas, basándose en enfoques humanos y sociales que sean inclusivos y justos, Vinyamata (2001) menciona que para llevar a cabo esto es necesario un cambio de perspectiva, donde la comprensión del ser humano y sus complejidades emocionales y sociales sean el punto de partida.

Sin embargo, es importante tener en cuenta que para llevar a cabo un proceso de enseñanza-aprendizaje con fines de transformación, como lo es en este caso, y no solo quedarse en la creación de las bases, se deben desarrollar muchas más implementaciones que imiten problemas de la realidad y de ellos se generen múltiples variables, para ello las vivencias que se propongan deben ser muy bien pensadas y ejecutadas, ya que deben buscar traspasar el umbral de conciencia que menciona Mestre (2012) en donde aquel estímulo es interpretado o pensado como un factor que puede alterar el estado del sujeto.

Deben considerarse las situaciones que se dan en la cotidianidad pero tener cuidado ya que al trabajar propiciando situaciones de conflicto puede darse un efecto contraproducente ya que podría ocasionar que el ambiente de aprendizaje sea nocivo. La educación debe ayudar a que se viva plenamente en el presente, debe conectarse con las emociones y las expectativas con el “aquí” y el “ahora”. Históricamente se han proyectado las esperanzas y temores hacia un “más allá”, pero es esencial aprender a integrar estas experiencias a la vida cotidiana al tiempo que se vive y se siente con el cuerpo.

Para futuras intervenciones en donde sea aplicado y se disponga de un mayor tiempo, es necesario tener en cuenta que cada tema requiere de una amplia profundización para que llegar a cumplir lo que se espera, por tanto, es necesario realizar ajustes teniendo en cuenta la población y sus características, el tiempo para el desarrollo y las necesidades del contexto.

## Referencias

Alcaldía Municipal de Soacha, Cundinamarca. (2020)

<https://www.alcaldiasoacha.gov.co/NuestroMunicipio/Paginas/Geografia.aspx>; (2020)

Assman, H. (2002). *Placer y ternura en la educación. Hacia tina sociedad aprendiente*. Prólogo de Leonardo Boff. Avanzini, G. La pedagogía en el siglo xx. Narcea, S. A. De ediciones Madrid.

Bauman, Z. (2007). *Tiempos Líquidos vivir en una época de incertidumbre*. Tusquets Editores España.

Benjumea, M. (2010). *Motricidad como dimensión humana*. Léeme.

Byung, H (2021). *No – Cosas quiebras del mundo de hoy*. Taurus.

Camacho, O. J. (2017). La recreación como estrategia lúdica para resolver conflictos de manera pacífica en estudiantes de noveno grado de la Institución Educativa Comuneros (Bucaramanga, Santander, Colombia). <http://hdl.handle.net/20.500.12749/2261>.

Carrera, Beatriz, Mazzarella Clemen. Vygotsky: enfoque sociocultural. Educere [en línea]. 2001, 5(13), 41-44[fecha de Consulta 21 de Mayo de 2024]. ISSN: 1316-4910. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=35601309>.

García, L. E. & Gómez, A. (2023). Emoción, movimiento y experiencia: una propuesta con miras a la educación emocional autorregulativa. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19187>.

García-Merino, R., & Lizandra, J. (2022). La hibridación de los modelos pedagógicos de aprendizaje cooperativo y educación aventura como estrategia didáctica para la mejora de la convivencia y la gestión de conflictos en el aula: una experiencia práctica desde las clases de educación física. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.86289>

Guerra, L. (2022). La autorregulación emocional de estudiantes en zona de conflicto armado: un estudio comparativo entre escuelas de San José de Uré y Sahagún, Córdoba <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/10891#page=1>.

Guzman, B (2021). Dimensiones que caracterizan la convivencia escolar en las instituciones educativas El Limonar y San José Obrero de San Antonio de Prado, de la ciudad de Medellín. Universidad de Antioquia [https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29334/1/GuzmanBernardo\\_2021\\_DimensionesConvivenciaEscolar.pdf](https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29334/1/GuzmanBernardo_2021_DimensionesConvivenciaEscolar.pdf).

Luis Martin Trujillo Florez (2017) Teorías pedagógicas contemporáneas /Bogotá D.C., Fundación Universitaria del Área Andina.

Luna, E & Lopez, M, (2012) el currículo: concepciones, enfoques y diseño. Revista Unimar.

Mann K. (Director). (2014) *Intensamente 2* (Película). Mark Nielsen Productions.

Manual de convivencia Institución Educativa Ciudad Verde. (2021).

Manual de convivencia Institución Educativa Gustavo Morales Morales (2022)

- Mallarino C. (2010). *La articulación de la dimensión motora y la dimensión cognitiva Una propuesta renovada para la educación del movimiento*. Bonaventuriana.
- Mestre J. & Guil Bozal R. (2012). *La regulación de las emociones*. Pirámide.
- Ministerio de Educación Nacional. (2013). Ley 1620 del 15 de marzo de 2013.
- Morgado, I. (2017). *Emociones corrosivas*. Ariel.
- Mosston, M. (1993). *La enseñanza de la educación física*. Hispano europea S.A.
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2021) Salud Mental del Adolescente.
- Ponty M (1945). *Fenomenología de la percepción*. Planeta- Agostini.
- Quiroga, D. (2021). El conflicto en la clase de Educación física, una oportunidad de construcción social a partir de la Praxiología Motriz  
<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/80060?show=full>
- Ramón. P. (2020). La mediación escolar en los conflictos de adolescentes ecuatorianos en los colegios de la ciudad de Machala <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=291221>
- Ramón Pineda, Miguel Ángel, García Longoria Serrano, María Paz, Olalde Altarejos, Alberto José. (2019). Algunas consideraciones sobre la resolución de los conflictos escolares. Conrado  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000200135&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000200135&lng=es&tlng=es).
- Vygotsky, L. S. (1979) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Buenos Aires: Grijalbo.

Vinyamata, C. (2015) *Conflictología*, Revista de Paz y Conflictos, Vol. 8, n° 1, pp. 9-24.

Vinyamata, C. (2001) *Introducción a la Conflictología*. Ariel.

### **Anexos**

A continuación, se adjunta el link donde se encuentran muestras de todo lo que fue el proceso de implementación en las instituciones educativas.

Link: [https://docs.google.com/document/d/1dZAekqNrdymi-mxVRcSa6UZ0MKMwr73KLhCzClhIw\\_s/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1dZAekqNrdymi-mxVRcSa6UZ0MKMwr73KLhCzClhIw_s/edit?usp=sharing)