

**Conciencia Corporal: Promoción la Salud en el Ámbito laboral desde la educación
física**

Ginna Valentina Ríos Núñez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Mg. John Jairo García Díaz

Bogotá, D. C, 2025

Tabla de contenido

Dedicatoria	5
Introducción	6
1. Contextualización	7
Diagnostico	11
2. Perspectiva Educativa	26
Ser Humano a Formar	26
Antecedentes	26
Antecedentes Locales.....	27
Antecedentes Nacionales	28
Antecedentes Internacionales.....	29
3. Marco Teórico	31
Componente Disciplinar	31
Componente Humanístico.....	32
Componente Pedagógico	38
4. Diseño curricular.....	41
Matriz de la metodológica	48
1. Conciencia corporal	49
2. Conciencia de sus movimientos.....	50
Micro Diseño	52

Evaluación.....	56
Evaluación Postural de Rubiano (2012)	56
Encuesta sobre conciencia y esquema corporal	56
feedback o análisis de la experiencia	56
Diario de campo	57
5. Análisis de la experiencia	59
Evaluación.....	67
Evaluación de aprendizaje	67
Evaluación docente	67
Evaluación de la propuesta	69
Referencias.....	70

Tabla de figuras

Figura 1 Árbol de problemas	10
Figura 2 Evaluación postural	12
Figura 3 Ítems evaluativos de la evaluación postural	13
Figura 4 Gráfico de resultados vista anterior.....	20
Figura 5 Gráfico de resultados vista lateral	22
Figura 6 Gráfico de resultados vista posterior	23
Figura 7 Grafica de Conductores más afectados	24
Figura 8 Matriz de relaciones humanístico-disciplinar.....	48
Figura 9 Cuadro de competencias y relación de lo que se quiere enseñar.....	52
Figura 10 Formato de planeación de clase intervención N°7	53
Figura 11 Relación horizontal del cuadro de competencias (control motor).....	54
Figura 12 Formato de diario de campo practica #2	58
Figura 13 Cronograma de las sesiones de clase.....	59
Figura 14 Gráfica del diseño curricular “Ruta de la conciencia corporal”	61
Figura 15 Análisis del formato de diario de campo practica #2	64
Figura 16 Gráfica de la experiencia.....	66

Dedicatoria

Es un honor para mí dedicar y expresar agradecimiento a todas las personas que hicieron parte de este proceso tan significativo en mi vida, tanto en mi formación profesional como en mi crecimiento personal.

Con lágrimas, amor y dolor, hoy puedo decir que lo logré.

Primeramente, es dedicado a mi angelito, mi abuelita, quien partió al cielo en medio de este proceso. Su amor, su dulzura y su fuerza fueron mi guía silenciosa en los días más difíciles. Aunque su ausencia dolió profundamente, la sentí presente en cada paso, inspirándome a no rendirme. Este logro también es suyo, porque su luz me acompañó hasta el final.

También, dedico este trabajo a mi hermana y mi mami, las mujeres más importantes de mi vida, quienes me enseñaron el verdadero significado de la fortaleza y el amor incondicional.

A mi compañero de vida, quien presencié cada detalle de esta etapa, gracias por caminar a mi lado.

A mi perrita Morita, mi compañera fiel, quien me dio motivos para sonreír.

A mi amiga, por demostrarme que la amistad es uno de los mayores regalos de la vida.

A mis maestros, por su entrega y enseñanza, y en especial a mi tutor, por su apoyo y paciencia.

Y por supuesto a mí, por nunca desistir.

Fue un camino lleno de aprendizajes.

Introducción

El presente proyecto surge del interés por comprender la realidad del cuerpo en la vida contemporánea y los efectos que los estímulos desfavorables tienen sobre su salud. En la actualidad, el ritmo acelerado de la vida y las dinámicas sociales han generado una progresiva desconexión con la propia corporalidad, lo que afecta la manera en que las personas se perciben y se relacionan consigo mismas. Esta desvinculación las lleva en muchos casos, a enfrentar diversas enfermedades derivadas principalmente de sus condiciones y hábitos laborales.

La propuesta de conciencia corporal se plantea como un camino hacia la construcción de un cuerpo consciente de su propia corporalidad y de sus movimientos, orientado al cuidado de la salud física y al desarrollo integral para la vida. La necesidad de promover esta conciencia surge como una herramienta formativa dentro del ámbito laboral, favoreciendo el bienestar y la prevención de afecciones derivadas de las dinámicas cotidianas de trabajo.

Es así como se propone una educación física que promueva experiencias de autoconocimiento y reflexión, en las que cada persona reconozca su cuerpo como el centro de su ser y de su hacer. Una educación que invita a percibir y habitar el cuerpo de manera consciente, comprendiendo que este no solo actúa, sino que también siente, comunica y expresa. Así, la conciencia corporal se convierte en un proceso de reeducación corporal, donde el sujeto aprende a transformar y armonizar sus movimientos, redescubriendo en ellos una vía para el equilibrio y la conexión consigo mismo.

1. Contextualización

El hombre vive en todas partes. Dificilmente hay un lugar en el mundo donde él no haya penetrado

M. Ilin, E. Senegal (s.f. p. 14)

El hombre desde sus inicios se ha caracterizado por estar en constante movimiento, sin embargo, la actualidad ha traído consigo limitantes/condiciones que han transformado la vida cotidiana y al hombre en sí, es por ello, que se mencionara de manera concreta la influencia que ha tenido el movimiento en el hombre a lo largo de la historia.

Las condiciones naturales, sociales y culturales han sido las principales influencias en la evolución de las prácticas corporales del ser humano. En sus orígenes, el movimiento era una necesidad esencial para la supervivencia y la adaptación al entorno. Actividades como cazar, danzar, correr, lanzar, caminar, trepar y golpear formaban parte de la vida cotidiana, lo que mantenía al ser humano en constante movimiento. Esta relación innata con el movimiento ha sido una característica fundamental a lo largo de su vida.

La sociedad en la actualidad responde a un modelo de crecimiento económico que gira en torno a la competencia y que convierte al ser humano en un objeto útil para la generación de riquezas, un humano transformado que presenta una necesidad distinta, la necesidad de trabajar para sobrevivir en el mundo moderno, lo que lo ha alejado de su esencia innata de movimiento, sometiendo su cuerpo a movimientos repetitivos y poco concientes para la obtención de rendimiento laboral, todos estos sistemas recaen en las personas llevándolas a una automatización por su práctica laboral, en donde el cuerpo pasa a ser una maquina dejando de

lado la conciencia y las percepciones de cada uno de sus movimientos, así como lo menciona Martha Nussbaum (2010) “las naciones de todo el mundo en breve producirán generaciones enteras de máquinas utilitarias, en lugar de ciudadanos cabales con la capacidad de pensar sobre sí mismos” (p. 20).

Los avances tecnológicos, la urbanización y los cambios en los estilos de vida han reducido drásticamente esa relación antes mencionada, ya que, las jornadas laborales tienden a ser extensas, así como menciona la Organización Mundial de la Salud (2017) Protección de la salud de los trabajadores “Las personas económicamente activas pasan aproximadamente una tercera parte de su tiempo en el lugar de trabajo. Las condiciones de empleo y de trabajo tienen efectos considerables sobre la equidad en materia de salud.” (par. 9). Como consecuencia, la disminución del movimiento ha generado efectos negativos en la salud.

A partir de lo anterior, se ha diagnosticado síndrome del manguito rotador, tendinitis, miositis, lumbalgia, síndrome del túnel carpiano y traumas musculares crónicos etc. Estas enfermedades surgen a lo largo del tiempo por malas posturas, y principalmente por el desgaste rutinario que ha llegado a saturar el cuerpo por movimientos repetitivos poco favorables para las personas, ya que, son movimientos que implican una fuerza y tensión constante, por lo tanto, ciertos grupos musculares mantienen tensionados durante largas horas de trabajo sin un descanso apropiado o un espacio para el esparcimiento que ayude a bajar o a pausar la carga de estas rutinas que demandan tanto desgastante físico en las personas.

Lo anterior se sustenta desde lo que establece la Organización Mundial de la Salud (2017):

Los riesgos para la salud en el lugar de trabajo, incluidos el calor, el ruido, el polvo, los productos químicos peligrosos, las máquinas inseguras y el estrés psicosocial provocan enfermedades ocupacionales y pueden agravar otros problemas de salud. Las condiciones de empleo, la ocupación y la posición en la jerarquía del lugar de trabajo también afectan a la salud. Las personas que trabajan bajo presión o en condiciones de empleo precarias son propensas a fumar más, realizar menos actividad física y tener una dieta poco saludable. (párr.11)

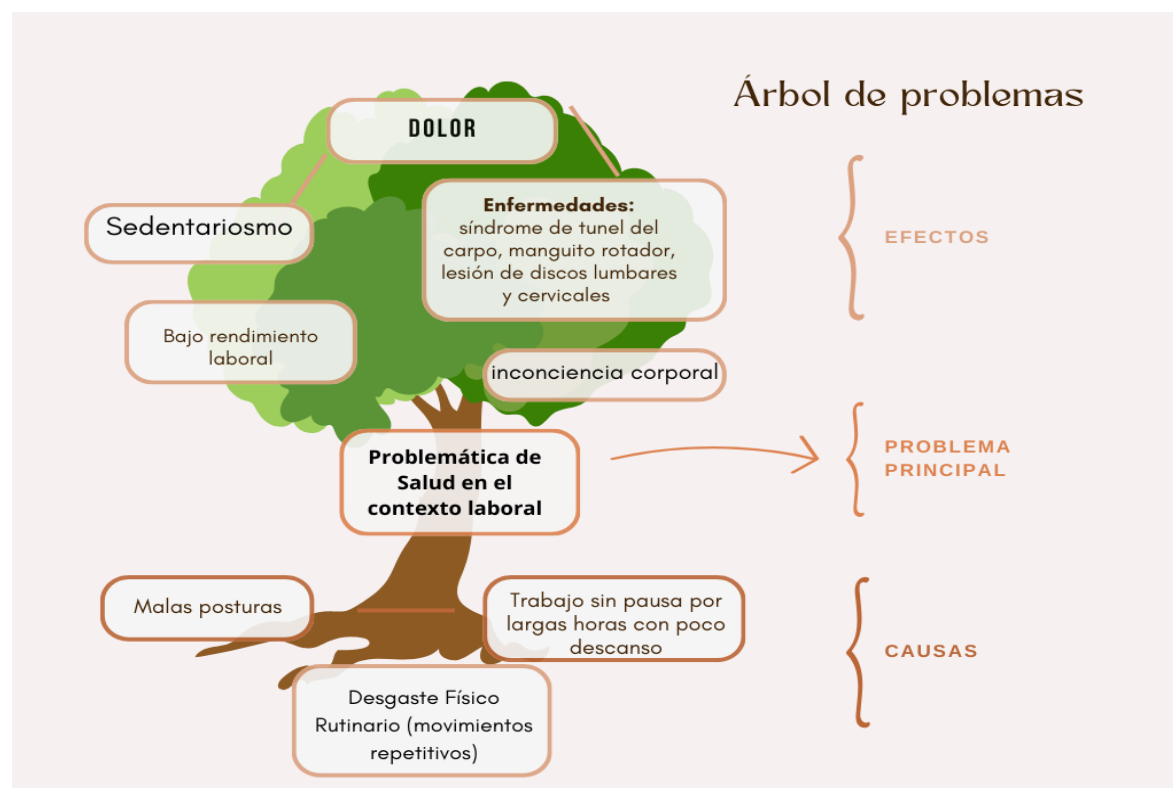
Ahora bien, la problemática en la que recae este PCP se envuelve en los trastornos o desordenes musculoesqueléticos, puesto que, las causas de estos son por movimientos repetitivos, posturas inadecuadas, sobrecarga física o incluso factores psicológicos como el estrés, afectando diversos tejidos del sistema musculoesquelético.

Se resalta que, los trastornos o desordenes musculoesqueléticos son los problemas más evidenciados en el ámbito laboral, pues estos desordenes son afecciones de la salud de los trabajadores por las mismas condiciones que su oficio le otorga, estas afecciones inciden toda una comunidad de grupos musculares, huesos, articulaciones, tendones, nervios y ligamentos, esto, produciendo molestias o dolor local y restricción de la movilidad, que puede problematizar su vida laboral y cotidiana.

Ahora bien, focalizando de manera concreta la problemática, se evidencia normalmente en las personas adultas que se dedican gran parte de su vida al trabajo. Este PCP, en particular, enfatiza en conductores que, al cumplir con su labor, realizan movimientos desgastantes en un espacio reducido. Estas personas, en su mayoría, son sedentarias, no tienen ningún enfoque hacia lo deportivo o recreativo en sus tiempos libres. Usualmente, ellos presentan problemas de salud, puesto que, llevan un largo tiempo sirviendo a la empresa. Además, se evidencia agotamiento,

disminución en su rendimiento profesional, poco ánimo y baja disposición hacia sus tareas. Esto se ve ejemplificado en la figura 1

Figura 1
Árbol de problemas



Fuente: Elaboración propia (2025).

Es así, que a raíz de lo anterior se evidencia la necesidad de que los sujetos se *muevan conscientemente*, puesto que, es inevitable que no estén inmiscuidos en el ámbito laboral, por ende, normalmente van a estar propensos a desarrollar problemas musco-esqueléticos. Moverse conscientemente posibilita que los sujetos reconozcan que es necesario tomar una pausa para reconstruir esa relación con el movimiento en pro de prevenir y mejorar su salud física y mental.

El generar un movimiento conciente, permite a los sujetos comprender que están haciendo, pensando y sintiendo, permite que se abra un camino en relación con su corporalidad y con sus movimientos, posibilitando una conexión consigo mismo, con su cuerpo interno y externo, propiciando un equilibrio en cuanto a la vida laboral y la salud corporal, así como lo establece Felicitas Estevez (2009):

Se trata de un hacer conciente. Cada lugar de nuestro cuerpo nos conduce a nuestras reacciones cotidianas, a nuestros modos de estar, de ser y de relacionarnos con nosotros mismos y con el Otro. Son hábitos que iremos deshaciendo conscientemente para poder reconstruirlos, conscientemente también, a otro nivel. Un nivel que nos permita vivir de un modo más armónico. (p.38)

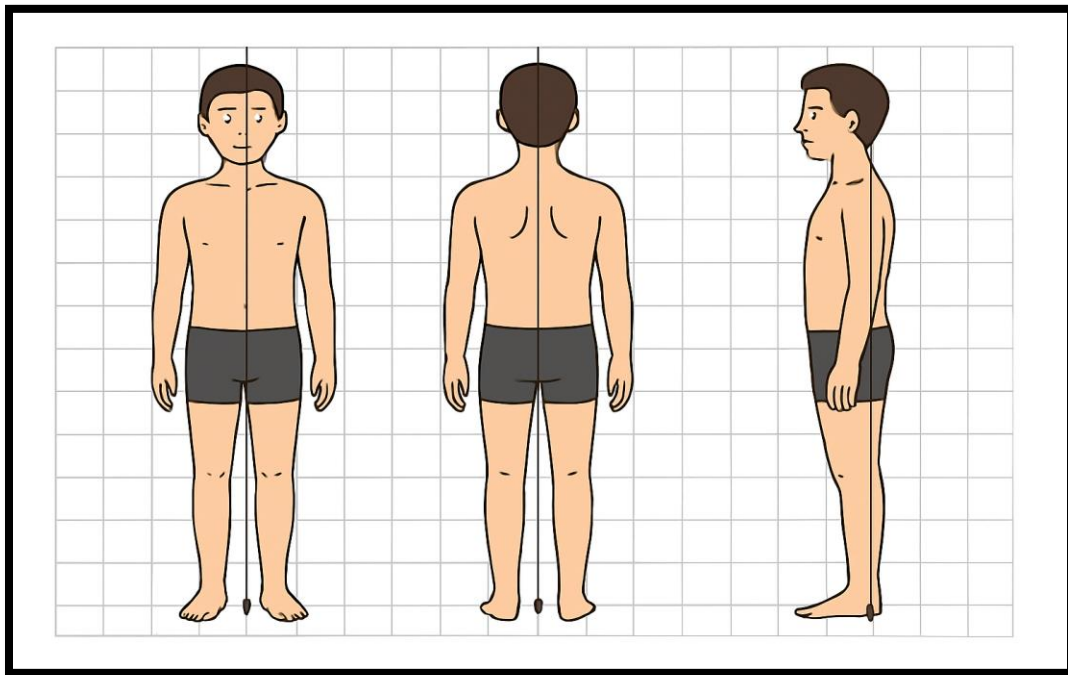
Diagnostico

El diagnóstico fue implementado en la Empresa de turismo de transporte privado Turisnal S.A.S, ubicada en Facatativá. La comunidad cuenta con aproximadamente 120 conductores, sin embargo, la población objeto de estudio estuvo conformada por 12, 8 de son de planta y 4 conductores externos de la sede Nutresa Zenú en Bogotá, localidad de Fontibón.

Para la recolección de la información se utilizaron dos instrumentos de diagnóstico, el primero es una encuesta con 20 preguntas abiertas, enfocadas en dos categorías relevantes del proyecto: Conciencia Corporal y Conciencia del Esquema Corporal. El segundo es una Evaluación Postural de Rubiano (2012) con el fin de evidenciar las desviaciones corporales que se han generado desde el ámbito laboral. Esta evaluación consiste en obtener 3 tomas fotográficas en vista anterior, posterior y lateral, los conductores deben estar de pie, la vestimenta debe ser lo más ligera posible, utilizando únicamente una pantaloneta corta, sin prendas que

cubran el torso o las extremidades, con el fin de facilitar una adecuada observación, esto con ayuda de una plomada y plantilla cuadriculada se hace una observación de simetría, tanto horizontal como vertical.

Figura 2
Evaluación postural



Fuente: Elaboración propia con asistencia de ChatGPT (2025).

A continuación, se presentan los ítems evaluados en cada vista:

Figura 3
Ítems evaluativos de la evaluación postural

Vista Anterior	Vista Lateral	Vista Posterior
1. Rotación de la cabeza	1. Antepulsión de la cabeza	1. Escápula alada
2. Inclinación de la cabeza	2. Retropulsión de la cabeza	2. Escápulas aducidas
3. Hombro ascendido	3. Aplanamiento cervical	3. Tronco inclinado
4. Flanco disminuido	4. Hombros en antepulsión	4. Tronco rotado
5. Espina iliaca ascendida	5. Hombros en retropulsión	5. Pliegue glúteo descendente
6. Genu varo	6. Abdomen prominente	6. Genu varo
7. Genu valgo	7. Hiperlordosis lumbar	7. Genu valgo
8. Rótulas altas	8. Hipercifosis dorsal	
9. Rótulas bajas	9. Pelvis en anteversión	
10. Rótulas convergentes	10. Pelvis en retroversión	
11. Rótulas divergentes	11. Rodillas en recurvatum	

Fuente: Elaboración propia (2025).

En la prueba postural se evaluaron diferentes ítems distribuidos por segmentos corporales y según los planos anatómicos de observación: anterior, lateral y posterior. En la vista anterior se analizó la alineación de la cabeza, simetría de hombros, posición de las rodillas y orientación de los pies. En la vista lateral se observó la curvatura de la columna vertebral, la posición de la pelvis, hombros y cabeza, así como la alineación de rodillas y tobillos. Finalmente, en la vista posterior se evaluó la presencia de asimetrías escapulares, desviaciones laterales de la columna, y la alineación del tendón de aquiles y pies.

Estos instrumentos fueron diseñados y ejecutados con el fin de identificar principalmente si existe en la población problemáticas de salud, como los desórdenes musculoesqueléticos por causa de la presencia de la Amnesia Sencomotora (AMS).

La aplicación de los instrumentos se llevó a cabo el 7 de marzo de 2025. La encuesta fue administrada de forma digital durante la jornada laboral de los participantes, mientras que la evaluación postural se realizó de manera presencial. Cabe destacar que dicha evaluación fue realizada por la docente investigadora en formación Ginna Valentina Ríos Nuñez, a cada uno de los conductores.

En los resultados obtenidos de la encuesta, los ítems fueron organizados en dos bloques de análisis con el fin de facilitar la interpretación de la información. El bloque 1, conformado por las preguntas 1 a 11, centradas en el concepto de la conciencia del esquema corporal, y el bloque 2, conformado por las preguntas 12 a 20, centradas en la conciencia corporal.

A continuación, se presenta la información recogida durante la etapa del diagnóstico.

¿Has oído hablar del concepto de "esquema corporal"? ¿Qué entiendes por esto?

El esquema corporal es una de las competencias específicas que se desarrollan en este PCP, ya que, el esquema corporal es la representación interna que cada persona tiene de su cuerpo, desde cada parte que lo compone, hasta sus posibilidades de movimiento y de sus posiciones. Sin el esquema corporal no habría conciencia de uno mismo.

¿Consideras que tienes conciencia sobre la posición de tu cuerpo en el espacio sin necesidad de mirarte?

¿Puedes describir cómo percibes tu postura corporal en diferentes momentos del día (trabajando, descansando, en movimiento)?

En estas dos preguntas se busca indagar la propiocepción y autoobservación de cada conductor, su capacidad de percibir junto a su imagen interna las posiciones de su cuerpo en

diferentes situaciones laborales y cotidianas de su vida, conociendo si los conductores son capaces de notar el cambio de sus posturas corporales. Esto permitiendo identificar el nivel de conciencia corporal.

¿Crees que eres conciente de cómo tu cuerpo se mueve o reacciona durante actividades diarias, como caminar o levantar objetos?

La pregunta se enfoca en la conciencia de sus movimientos, identificando si los conductores reconocen sus movimientos frente a sus actividades diarias, permitiendo evaluar la automatización de sus prácticas.

¿Piensas que ser conciente de tu cuerpo favorece tu bienestar físico? ¿Por qué?

Se indaga si los conductores reconocen la importancia de un movimiento conciente para su bienestar físico, previniendo los trastornos musculoesqueléticos que surgen por su labor. Esta pregunta pretende relacionar la conciencia corporal para el bienestar físico.

¿Alguna vez has sentido que tienes dificultades para coordinar tus movimientos?

Se busca detectar probables desajustes en la coordinación motriz, que puede ser posible por la rigidez de las posturas, tensiones musculares y sobre todo por la falta de conciencia corporal y de sus movimientos.

¿Qué tan frecuentemente realizas actividades que requieren una conciencia activa de tu cuerpo, como yoga, pilates, ejercicios de respiración o ejercicios Somáticos?

Esta pregunta ayuda identificar si los conductores practican alguna actividad que promueva la conciencia corporal, enfocadas en la atención y reflexión postural, la movilidad conciente y su fluidez.

¿En tu trabajo necesitas coordinar movimientos específicos o mantener una postura prolongada? ¿Cómo afecta esto en ti?

Aquí se analiza el impacto físico y la percepción de su práctica laboral que es la conducción prolongada, permitiendo comprender el sometimiento de su cuerpo e identificando la presencia de problemas físicos como los trastornos musculoesqueléticos.

¿Tienes algún hábito de autocuidado físico?

Ésta como la pregunta 7, me ayuda a conocer sobre los hábitos de los conductores relacionados con su bienestar corporal, esto reflejando la conciencia corporal.

¿Consideras que tu lugar de trabajo promueve una buena postura y movimiento?

Se evalúa el entorno laboral, pretendiendo identificar si las condiciones de trabajo afectan físicamente a los conductores y si ellos lo logran concientizar.

11. ¿Sientes que tener conciencia de tu cuerpo podría ayudarte a prevenir lesiones laborales o mejorar tu salud física?

Por último, esta pregunta finaliza con el enfoque de conciencia del esquema corporal, con el propósito de explorar la percepción del conductor sobre la utilidad práctica de la conciencia corporal en su contexto laboral.

Ahora bien, en el bloque 1 se evidenció que la mayoría de los participantes entienden y perciben la posición de su cuerpo en sus horas laborales, sin embargo, en la pregunta 6, el 90% manifestó que tienen dificultades para coordinar algunos movimientos, lo que evidencia que si existe una falta de movilidad, fluidez y coordinación de sus movimientos. Y que además, por su trabajo estas se han visto afectadas, ya que, en la pregunta 8 un 85% reveló que en su jornada

laboral necesitan coordinar movimientos específicos o mantener una postura prolongada y que esto los afecta, dando como resultados problemas físicos como el dolor de espalda, cintura y rodillas. Sin embargo, la mayoría mencionan que es importante ser conscientes de su cuerpo para beneficios físicos y saludables. Nunca han realizado actividades que requieran una mayor concentración en sus movimientos para concientizar sus acciones corporales en cualquier estado o momento que su cuerpo se encuentre, de igual forma, mencionan que realizan pocos hábitos de autocuidado, sin embargo, todos sienten que necesitan tener conciencia de su cuerpo para prevenir lesiones tanto en su trabajo como en su vida cotidiana, lo que expone un área de mejora importante.

A continuación, el desarrollo de las preguntas que conforman el bloque 2:

¿Cómo describirías tu postura habitual? ¿Eres consciente de cómo esta varía según la actividad que realizas?

Esta pregunta refleja que una persona con buena conciencia corporal reconoce cómo cambia su postura al estar de pie, sentado o en movimiento, además, si no hay identificación de estas, existiría la automatización del gesto y de la postura.

¿Alguna vez has sentido que tienes que ajustar tu postura para sentirte más cómodo/a?
¿Por qué?

Se relaciona con las sensaciones que el conductor puede llegar a sentir e identificar por causas como las posturas prolongadas. Modificar la postura para prevenir o evitar la incomodidad.

¿Has experimentado algún tipo de dolor o incomodidad corporal? ¿crees que se relaciona con la falta de conciencia corporal?

La pregunta ayuda a identificar si existe reflexión sobre la responsabilidad corporal individual en el cuidado y prevención.

¿Eres conciente de cómo se sienten tus músculos y articulaciones al realizar actividades físicas?

Se evalúa la propiocepción, que es la capacidad de sentirse internamente, percibiendo cómo trabajan sus músculos y articulaciones, para el desarrollo de su control motor y eficiencia en el movimiento.

¿Cómo sueles reaccionar ante el dolor o la incomodidad física? ¿Eres capaz de identificar su origen?

Ayuda a evaluar la gestión del malestar de los conductores, las acciones frente a la identificación de su problema exponen su nivel de conciencia, ya que, ignorarlo o taparlo con medicación revela desconexión del cuerpo.

¿Has notado que algún compañero ha cambiado su actitud o rendimiento debido a problemas de salud relacionados con el trabajo?

¿Sientes que los problemas de salud relacionados con el trabajo suelen ser ignorados en tu equipo de trabajo?

¿Has notado que algún compañero de trabajo tiene una postura incorrecta durante las actividades laborales?

¿Percibes que alguno de tus compañeros se queja de dolores físicos relacionados con el trabajo, como dolor de espalda, cuello o muñecas, etc.?

Estas últimas 4 preguntas se enfocan en la Conciencia colectiva de cuidado del cuerpo, con el propósito de identificar cómo el cuerpo y la salud se viven socialmente en el trabajo, como reconocer en el otro las posturas inadecuadas, la presencia de dolor y los trastornos musculoesqueléticos en su entorno laboral.

Frente al bloque 2, partiendo de la pregunta 13 el 80% de los conductores como expresó el “conductor 10” han sentido que, “tengo que ajustar la postura para sentirme más cómodo por los trayectos largos” y expresan como menciona el “conductor 7) “me canso de la misma postura”. Esto quiere decir que ellos entienden su postura corporal y cómo esta puede ir cambiando por síntomas de incomodidad e incluso dolor, 10 conductores mencionan que, si existe la presencia de dolor y que su solución siempre va hacia la medicación, pero que también lo relacionan con la falta de actividad física.

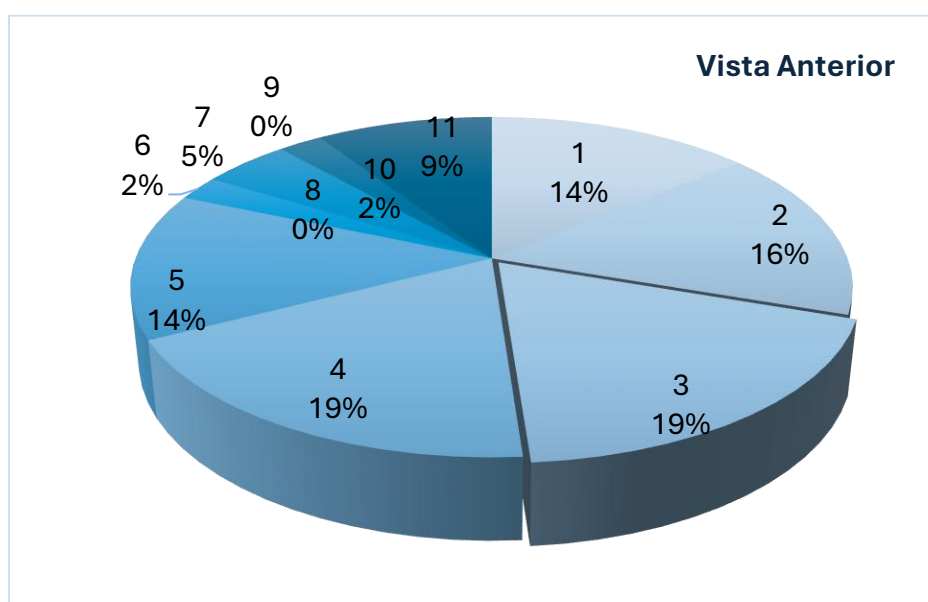
En la pregunta 19 un 75% han notado que algún compañero de trabajo tiene una postura incorrecta durante las actividades laborales, y que, además de esto, algunos de ellos se quejan de dolores físicos relacionados con el trabajo, llevándolos a un cambio de actitud y bajo rendimiento por problemas de salud causados por su labor.

Posteriormente al analizar la encuesta, se procedió a la evaluación postural con el propósito de identificar las alineaciones corporales de los participantes en relación con su esquema y conciencia corporal. Este instrumento se aplicó a un total de 12 conductores, cuyos resultados de las observaciones se organizaron en tres vistas (anterior, posterior y lateral), permitiendo una valoración detallada de la simetría y las posibles desalineaciones posturales.

En la vista anterior se observaron aspectos relacionados con la simetría corporal. Todos los participantes presentaron un hombro ascendido y el flanco disminuido, con una inclinación

de cabeza en su mayoría hacia la derecha, al igual que con la rotación de la cabeza, la espina ilíaca esta ascendida en 8 conductores y 5 de ellos presentan las rotulas divergentes. Desde la vista anterior se logra denotar más desajustes corporales que en las otras. Las zonas más afectadas se ubican en el segmento superior del tronco, específicamente en su región cefálica y cintura escapular.

Figura 4
Gráfico de resultados vista anterior



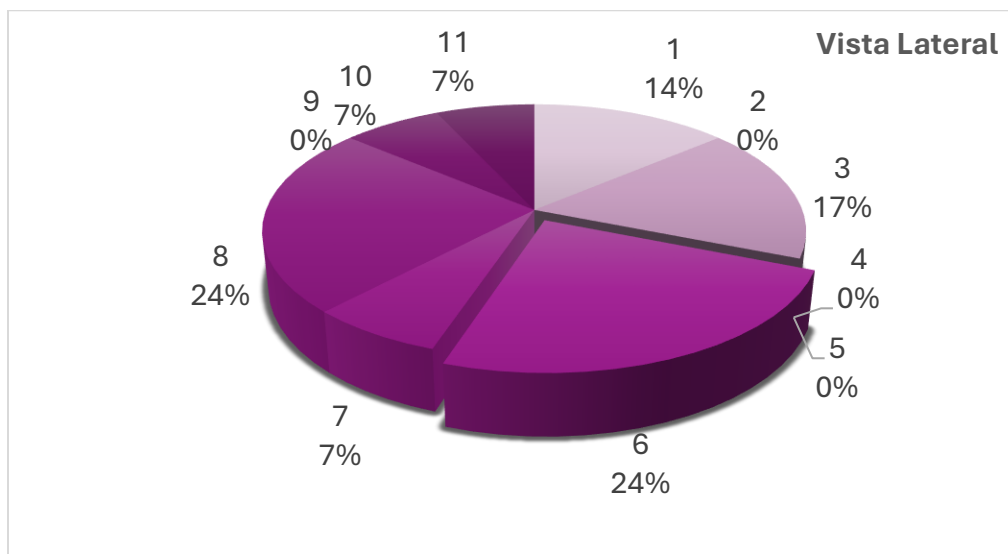
1. Rotación de la cabeza	2. Inclinación de la cabeza	3. Hombro ascendido	4. Flanco disminuido	5. Espina ilíaca ascendida
6. Genu varo	7. Genu valgo	8. Rótulas altas	9. Rótulas bajas	10. Rótulas convergentes
11. Rótulas divergentes				

Fuente: Elaboración propia (2025).

Estos hallazgos relacionados con su práctica laboral indican que la mayoría de los movimientos repetitivos se ejecutan en estas zonas del cuerpo, los movimientos son: girar la cabeza para observar los retrovisores; flexión y extensión del codo y del hombro para girar el volante; postura sentada sostenida; flexión, extensión y desviación de muñeca para el control del volante, etc.

De igual modo, en la vista lateral se valoró la alineación de cabeza, hombros, columna y pelvis. Se hallaron irregularidades, principalmente en el abdomen, siendo este prominente en 8 conductores, de igual manera con la hipercifosis dorsal y el aplanamiento cervical, 5 conductores presentan antepulsión de la cabeza. Además, en ciertos casos se observó retroversión pélvica, este patrón puede estar asociado a interpretación, como la permanencia prolongada en posición sedente, y otros movimientos como mantener de forma prolongada los brazos en flexión sobre el volante y girar constantemente la cabeza. Dichos movimientos, al repetirse de manera continua, favorecen la adopción de una postura adelantada de cabeza, cierre de hombros y sobrecarga en la región lumbar, lo que a largo plazo puede generar compensaciones musculares y molestias osteomusculares.

Figura 5
Gráfico de resultados vista lateral



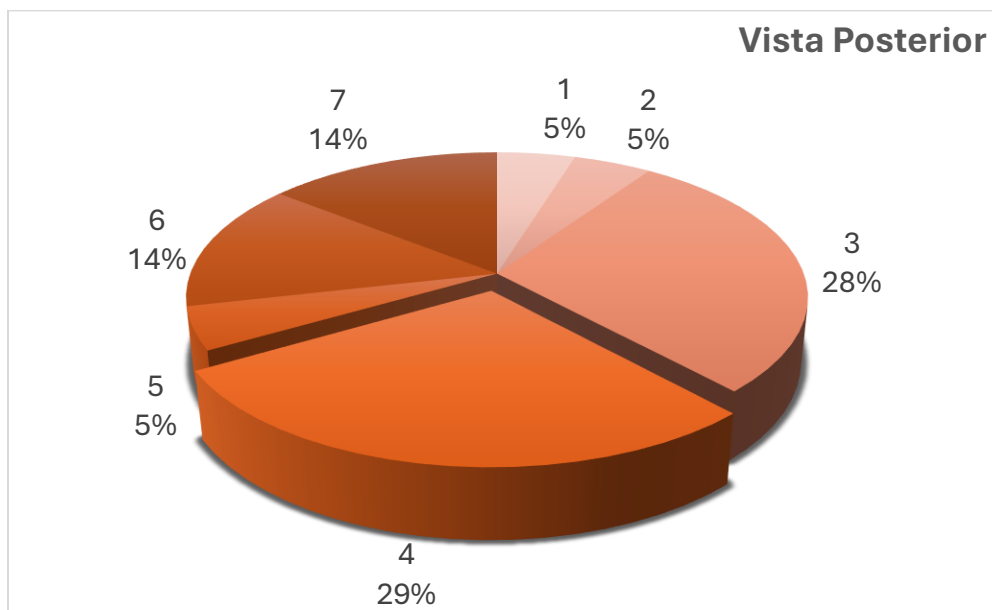
1. Antepulsión de la cabeza	2. Retropulsión de la cabeza	3. Aplanamiento cervical	4. Hombros en antepulsión	5. Hombros en retropulsión
6. Abdomen prominente	7. Hiperlordosis lumbar	8. Hipercifosis dorsal	9. Pelvis en anteversión	10. Pelvis en retroversión
11. Rodillas en recurvatum				

Fuente: Elaboración propia (2025).

En cuanto a la vista posterior, las problemáticas más detonantes de este grupo son el tronco inclinado y el tronco rotado, en el cual 8 conductores los presentan, por otro lado, el genu varo y genu valgo se manifiesta en 4 conductores. Es importante mencionar que en su mayoría las causas de estas problemáticas son por movimientos repetitivos y las posturas inadecuadas

como apoyarse más de un lado del asiento, mantener el peso del cuerpo cargado hacia un lado, posición prolongada con las piernas abiertas al conducir, mantener las rodillas juntas en exceso, etc.

Figura 6
Gráfico de resultados vista posterior



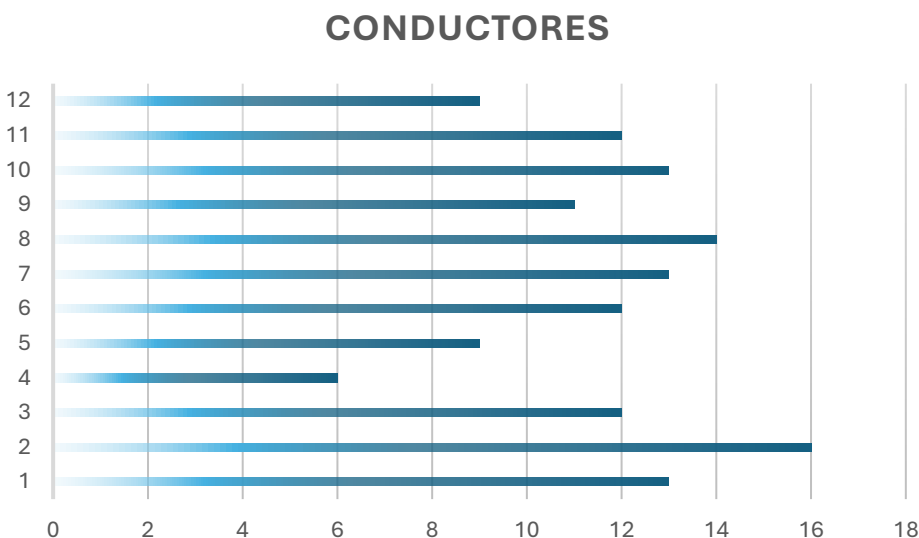
1. Escápula alada	2. Escápulas aducidas	3. Tronco inclinado
4. Tronco rotado	5. Pliegue glúteo descendente	6. Genu varo
7. Genu valgo		

Fuente: Elaboración propia (2025).

Es pertinente destacar el nivel de afectación en cada uno de los conductores, diferenciando a quienes presentaron mayores alteraciones de quienes no. Esto para un mayor análisis de la población y identificación de sus problemáticas.

En la siguiente gráfica se puede detectar y examinar quiénes presentaron más dificultades en la evaluación de alineación postural.

Figura 7
Grafica de Conductores más afectados



Fuente: Elaboración propia (2025).

Se hace evidente que el conductor 2 presentó más alteraciones que los demás, sin embargo, cabe resaltar que este conductor es de mayor edad, cuenta con 61 años y ha trabajado como conductor aproximadamente de 30 a 35 años, aun así, el conductor 1 es el más joven tiene 33 años y como se puede demostrar es uno de los conductores con más presencia de problemas corporales, esto demostrando que los desórdenes musculoesqueléticos pueden estar presentes a muy temprana edad, incluso de niños.

En términos generales, los 12 conductores manifiestan anomalías, lo cual evidencia patrones recurrentes de desalineación que afectan su desempeño y bienestar físico, no solo en lo laboral, sino, en su vida cotidiana. Por tanto, refleja la necesidad de intervenir mediante

actividades preventivas y correctivas a partir de la conciencia corporal, en donde el sujeto se concientice de cada uno de sus movimientos para la prevención y el cuidado de su cuerpo.

Finalmente, es claro que estos sujetos son partícipes de la sociedad actual en donde sus cuerpos son sometidos a movimientos repetitivos que dejan de ser conscientes, llevándolos a la creación del cuerpo máquina en donde automatizan sus prácticas, específicamente su práctica laboral, dejando de lado el sentir y cuidar de su cuerpo. Por tanto, como se logra evidenciar, presentan anomalías en su corporalidad, acompañadas del dolor y el desgaste físico por su trayectoria sirviendo a una empresa para su bienestar económico, ignorando su bienestar físico e incluso mental. Innegablemente, requieren de moverse conscientemente, para que así puedan comprender lo que hacen, piensan y sienten en su cuerpo y con su cuerpo, potenciando un cuerpo sano partiendo de la conciencia corporal.

Finalmente, surge la pregunta que envuelve este PCP ¿Cómo fomentar la conciencia corporal en los conductores, para reeducar las practicas corporales laborales desde la educación física?

2. Perspectiva Educativa

La sociedad en la actualidad se ve mediada por el capitalismo, el consumismo y por el dinero, por ende, se centra en producir mayormente sujetos que sean útiles para la sociedad por medio de la educa y esta tiene el propósito de enseñar las capacidades requeridas para los cargos laborales, dejando en segundo plano la importancia de pensarse así mismo, por lo tanto, este PCP apunta hacia una sociedad que valore la integración del cuerpo y la mente, promoviendo la autoconciencia y el bienestar psico-físico, a través del aprendizaje conciente de sí mismo.

Una sociedad que desarrolle la capacidad de que los sujetos reconozcan y reflexionen sobre sus movimientos y percepciones corporales; fomente la conciencia de sí mismos y de su entorno, para que estos puedan tomar decisiones sobre su salud y bienestar; y, finalmente, que permita una buena relación consigo mismo a pesar de las condiciones culturales y sociales.

Ser Humano a Formar

El ser humano a formar es un ser Conciente de su corporalidad y su movimiento.

Él se caracteriza por un cuerpo vivo, un cuerpo que es percibido internamente con la capacidad de ser conciente de su entorno y del actuar en él, que se da cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente, enfocándose en la importancia de su autoconsciencia y autoconocimiento mediante el entorno y el movimiento.

Antecedentes

La falta de actividad física por la inconciencia corporal en el trabajo se ha relacionado con problemas de salud como enfermedades cardiovasculares y problemas musculoesqueléticos. Además, la mala ergonomía en el lugar de trabajo puede contribuir a dolores crónicos y lesiones

musculoesqueléticas. Estos antecedentes resaltan la importancia de promover un entorno laboral que fomente y privilegie la salud de los trabajadores.

Antecedentes Locales

En el Proyecto Curricular Particular de Laura Catalina Mahecha Grosso llamado “Actividad física En Un Rol Laboral” (2015) se abordan aspectos relevantes de la salud ocupacional y su relación con la educación física en el ámbito laboral. Se busca comprender y abordar las dificultades y problemas de salud que enfrentan los trabajadores diariamente. Se pretende ofrecer una visión y, en el futuro, soluciones a estos problemas, derivados de las cargas laborales y la rutina, que afectan la salud y el rendimiento laboral. También busca cambiar la percepción instrumentalista de la educación física y del educador físico, promoviendo una visión en la que el individuo no sea tratado como un objeto, sino como un sujeto capaz de reflexionar y participar en su propio proceso de aprendizaje y desarrollo personal.

Frente a este proyecto tomo el sujeto que describen como capaz de reflexionar sobre sus prácticas corporales, ya que es una de las características que hacen parte del ser humano a formar, en donde el cuerpo maquina no existe y que, además de esto, es un cuerpo expresivo, valorado y sintiente, capaz de identificar y percibir su cuerpo en su totalidad, en donde privilegia su bienestar físico, evitando estas problemáticas de salud cuando se enfrenta a su realidad laboral y por su puesto a su vida cotidiana.

Por otro lado, en la Implementación de Una Propuesta Pedagógica Que Incentive La Realización De Las Pausas Laborales Activas En Los Empleados De La Empresa Meta Petroleum Corp de Adolfo Cuestas Montero, se comprende que esta investigación se centra en el estudio de las pausas laborales activas, definidas como espacios para el mantenimiento de la

salud y la condición física, con el objetivo de prevenir enfermedades laborales y mejorar la calidad de vida de los trabajadores. Sin embargo, el principal problema identificado es la falta de aceptación y participación continua en estos programas por parte del personal.

Se analizan las posibles causas de esta problemática, incluyendo la falta de incentivos y propuestas adecuadas para implementar los ejercicios, así como la orientación limitada por parte de un experto durante las sesiones de actividad física. La investigación se lleva a cabo para comprender los factores que influyen en la falta de interés y participación de los empleados de Meta Petroleum Corp en las pausas laborales activas. Por ende, la aceptación y ejecución de los ejercicios propuestos están relacionadas con la forma en que se diseñan y aplican los programas.

Con relación a esta propuesta, mi interés se enfoca en el concepto del mantenimiento de la salud, el cual llega a ser un objetivo muy importante en mi proyecto, ya que además de querer generar conciencia corporal, este espacio debe ser para la salud del trabajador, para mejorar sus hábitos y fortalecer la relación entre el cuidado de su propio cuerpo y el uso que le da, entendiendo que este se convierte en nuestra herramienta de trabajo y que, por lo tanto, en determinadas ocasiones olvidamos valorarlo.

Antecedentes Nacionales

La Ley 1562 de 2012, promueve el bienestar de los empleados en Colombia. En esta se reconoce la importancia de la prevención de enfermedades laborales y recomienda la implementación de programas de salud ocupacional que incluyan pausas activas. Esta normativa lleva a que las empresas adopten medidas que favorezcan la movilidad y el descanso durante la jornada laboral para la mejora del ambiente de trabajo y la reducción de riesgos laborales.

Esto define una de las intenciones que se evidencian en mi PCP, la intención de promover espacios desde la educación física para la salud integral de las personas que a lo largo de su vida han tenido que priorizar sus prácticas laborales dejando de lado su bienestar físico.

En el Sistema de Vigilancia Epidemiológica Para La Prevención De DME, involucrando a agentes clave de la Universidad La Gran Colombia, se enfoca en buscar e identificar problemas y mejorar las condiciones de trabajo y el bienestar de los colaboradores, con efectos positivos en la productividad. Además, se resalta la importancia de integrar conceptos ergonómicos en las empresas, no solo para corregir errores existentes, sino también para diseñar procesos y productos nuevos de manera ergonómica, involucrando a diversos actores de la organización.

Antecedentes Internacionales

En el texto *Relación Entre La Práctica De Actividad Física y Los Empleados Saludables En Un Club Deportivo-Social*, de la Universidad de Murcia en España se destaca la relación positiva entre la práctica de actividad física en el ámbito laboral y la productividad, la salud en general, el bienestar psicológico, entre otros aspectos. El objetivo principal del estudio es explorar la relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables, así como sus fortalezas, mediante un enfoque cuantitativo descriptivo y de corte transversal, así como lo mencionan Gómez y Fernández (2020):

Los hallazgos encontrados en este estudio indican que, planteando programas de gestión de la salud mediante la práctica de actividad física, bien en la empresa o bien por medio de convenios con centros deportivos, mejorará la resiliencia, las emociones positivas y el engagement percutiendo en beneficios físicos y psicosociales en los empleados y a su vez repercutirá en las empresas en términos económicos. (p. 70)

Por otro lado, Bravo (2022) anuncia que, “Es importante que el educador físico se empodere de los programas de pausas activas y empiece a realizar propuestas que permitan crear consciencia en las empresas sobre su importancia y los beneficios que la práctica de estas conlleva” (p. 3). Considero demasiado importante que el educador físico tome un papel activo y asuma la responsabilidad de liderar e influir en la introducción y ejecución de estas pausas activas en las empresas; es aquí donde se debe fortalecer y empoderar la educación física para el bienestar integral de todas las personas.

Por último, y no menos importante en el artículo “Una aproximación al estudio de los factores psicosociales laborales en Venezuela”, se aborda la relevancia de los factores psicosociales en el ámbito laboral y su impacto en la salud y el bienestar de los trabajadores. Destaca cómo estos factores, que incluyen condiciones relacionadas con el trabajo, el ambiente laboral, influencias económicas y sociales, pueden afectar la salud física, mental y social de los trabajadores.

Se menciona la importancia de prevenir y abordar el acoso laboral, así como de identificar y controlar los factores psicosociales en el entorno laboral para promover ambientes de trabajo saludables y proteger la salud y el bienestar de los trabajadores.

3. Marco Teórico

El marco teórico permite comprender los sustentos que argumentan el sentido y finalidad de este PCP, es así como en este apartado se presentan las interrelaciones entre los componentes Humanístico, Pedagógico y Disciplinar comprendidos desde el PCLEF.

Componente Disciplinar

Desde este componente, me baso en la Psicomotricidad de Jean Le Boulch, principalmente en su concepción de la conciencia del esquema corporal.

Le Boulch estudia el movimiento en el desarrollo de la persona y considera que este tiene una finalidad. El autor entiende el cuerpo como un organismo totalizante en donde se integran la dimensión corporal y cognitiva para lograr la conciencia del cuerpo, destacando la importancia del movimiento en el desarrollo integral del ser humano.

El esquema corporal, como menciona Le Boulch (1987), es “el conocimiento inmediato y continuo que nosotros tenemos de nuestro cuerpo, en estado estático o en movimiento, en relación con sus diferentes partes y sobre todo en relación con el espacio y los objetos que nos rodean” (p.43). Es entonces la conciencia del propio cuerpo y de sus capacidades, y la psicomotricidad es quien ayuda al sujeto a entender y relacionarse con su cuerpo mediante el movimiento.

Él propone como estructura del esquema corporal unas etapas de evolución psicomotriz, esto es: cuerpo vivido, cuerpo percibido y cuerpo pensante. Este último, está anclado a la conciencia, pretendiendo regular el movimiento humano como un acto conciente y reflexivo, con la finalidad de unir cuerpo y mente.

Por otro lado, el cuerpo en el que se enfoca es un cuerpo pensante, ya que menciona que el sujeto no solo está en el mundo, sino que actúa en él, que es reflexivo, racional y pensante. En conclusión, Le Boulch intenta establecer un enlace psicomotor entre conciencia y cuerpo.

Como ya había mencionado, de la teoría sobre la psicomotricidad, me enfoco en la conciencia del esquema corporal, y es importante entender que el esquema corporal es comprender que existe un componente sensomotor que ayuda a la adquisición de una imagen interna del cuerpo, en donde el sistema de propiocepción otorga información de todas sus dimensiones, movimiento, ubicación, sensación y posición. Esta conciencia del esquema corporal es de suma importancia ya que permite el desarrollo de la coordinación, el equilibrio y el control motor, generando que el individuo se mueva con seguridad y eficacia en su entorno.

El componente de propiocepción es un sistema que permite identificar como se posiciona el cuerpo y cada una de las extremidades acompañado de los sentidos, ya que permiten la sensación de cada parte del cuerpo, dándonos información de estos diferentes estímulos para la comprensión de cada movimiento. Cuando una persona no tiene un buen desarrollo de propiocepción no tiene conciencia de su cuerpo.

Componente Humanístico

Teniendo en cuenta el ideal de ser humano a formar que se caracteriza por un cuerpo vivo, un cuerpo que es percibido internamente con la capacidad de ser consciente de su entorno y del actuar en él, que se da cuenta de lo que se hace, se piensa y se siente, enfocándose en la importancia de su autoconciencia y autoconocimiento mediante el entorno y el movimiento, se acuña la teoría de la Educación Somática de Tomas Hanna, puesto que esta se centra en la conciencia del cuerpo y la conexión entre el cuerpo y la mente, teniendo en cuenta la importancia

de la autoconciencia y el autoconocimiento, apuntándole a la mejora de la percepción y el control del cuerpo a través de la conciencia y el movimiento.

Su enfoque va directo hacia la conciencia corporal, la cual se basa en que el ser comprende lo que sucede dentro de él, entendiendo lo que se piensa, se hace y se siente. La conciencia es la percepción de cómo se siente el cuerpo frente a un estímulo. “La conciencia es hacer conciente lo inconsciente” (Castro y Uribe, 1998, p.33).

En el enfoque somático se habla de una conciencia somática relacionada con la percepción anestésica, la cual está en la base de los contenidos simbólicos y afectivos, considerados como la expresión de lo que esa conciencia cinestésica permite con relación a cómo se experimenta la realidad.

La conciencia es conformada por aprendizajes sensorio-motrices, estos aprendizajes se adquieren a lo largo de la vida en diversas experiencias, siendo el movimiento y la sensación el centro del proceso somático, las experiencias del humano surgen gracias a las sensación internas del cuerpo, lo que se piensa y se siente del movimiento. Y la sensación es el sentido cinestésico y somático. En el cinestésico se abordan las sensaciones como el estiramiento, la tensión y la comprensión, asimismo, las orientaciones del espacio, tiempo y ritmo. Desde lo somático, son aquellas sensaciones que se producen por respuestas fisiológicas (dolor, hambre, necesidad de orinar, de moverse).

Ahora bien, entendiendo qué es la Educación Somática y cómo esta se compone, para este proyecto es de suma importancia mencionar una de las problemáticas que se presenta en la realidad, y que desde esta perspectiva es concurrente: la Amnesia Sensomotriz.

Nuestro sistema sensomotor es quien reacciona constantemente a las tensiones y traumas cotidianos con reflejos musculares específicos, estos reflejos crean contracturas musculares crónicas que no se pueden relajar de forma voluntaria e inconsciente y que por lo tanto ya no se puede recordar como moverse con soltura, agilidad y fluidez, de lo contrario el movimiento es rígido, tenso e inflexible y se presenta inflamación y disminución de la capacidad del propio movimiento. Este olvido se llama AMNESIA SENSORIAL (ASM).

La Amnesia Sensomotriz es una patología que se adhiere a lo largo de la vida del sujeto cuando este deja de ser conciente en sus movimientos y que por lo tanto no sabe utilizar bien su cuerpo, como lo mencionan Castro y Uribe (1998), “Es como si se hubieran olvidado de cómo sentir el movimiento y cómo moverse con facilidad” (p. 36). Esto lo conforma el sistema sensomotriz, que con el transcurso de la vida éste reacciona a situaciones estresantes y traumáticas con reflejos musculares. Estos reflejos crean unas tensiones musculares crónicas, lo que lleva al sujeto a la pérdida del control voluntario conciente. Por ende, no se da cuenta de esta falencia hasta que se empieza a percibir el dolor y su dificultad de los movimientos habituales que se hacen presentes. Esto se presenta, ya que ocurre a nivel del sistema nervioso central en donde no existe la conciencia de lo que sucede.

La Amnesia Sensomotriz ocurre a cualquier edad, de la niñez en adelante, pero esta es mucho más relevante en los adultos por los traumas y experiencias que ya han vivido a lo largo de su trayecto, esta patología somática no se diagnostica o trata, por lo que debe ser educada.

La ASM es una respuesta de adaptación aprendida, se puede olvidar, se puede evitar y se puede revertir, como dijo Hanna (1928), “Olvidar lo que se ha aprendido y recordar lo que se ha olvidado” (p. 15). Reeducar los movimientos constituye el mejoramiento de sí mismo, con la

intención de enfocar la atención adentro del sujeto para que este pueda recobrar la autoridad de los sentidos.

Es importante destacar que esta tendencia nunca sugiere que el envejecimiento sea una limitación. Por el contrario, sostiene que el avance de la edad NO debería conllevar una reducción en la actividad física. El debilitamiento, la fragilidad y el deterioro de nuestras capacidades ocurren de manera gradual y sutil, no debido a la edad en sí, sino a las actividades que dejamos de realizar. Como dijo Hanna (1928), “Lo que no se usa se atrofia ... la estructura se conserva por su función” (p. 57). El deterioro de las capacidades físicas no son consecuencia del envejecimiento sino del estilo de vida poco favorable que se lleve.

Thomas Hanna diseñó un programa de ejercicios somáticos, con el fin de reducir los efectos de la ASM con base al trabajo del científico Feldenkrais. Este programa ofrece procedimientos que ayudan a efectuar cambios en las áreas sensoriomotoras, su organización es progresiva y se divide en distintas áreas del cuerpo, los 4 primeros consisten en la sensibilidad y control de los músculos, los siguientes 2 se enfocan en piernas, brazos y cuello, por último, 2 ejercicios son enfocados en dos funciones principales del cuerpo: respirar y caminar. La tarea de estos 8 ejercicios somáticos es enfocar su atención en las sensaciones internas de movimiento. Al practicar estos ejercicios debe existir una concentración muy alta para lograr comprender la conciencia sensorial de cada ejercicio somático.

Las características de estos ejercicios son:

Se deben hacer acostados.

Movimientos lentos y con suavidad.

Ningún movimiento debe ser forzado.

Ningún ejercicio es doloroso.

Debe ser persistente, paciente y positivo.

Según Castro y Uribe (1998): mediante estos ejercicios se logran resultados como:

Mejorar la postura y la respiración.

Mejorar la coordinación, la flexibilidad y la capacidad para actuar.

Reducir el tono muscular predominante.

Aumentar la cualidad y destreza de los movimientos al hacerlos más simples, fluidos y fáciles.

Equilibrar las funciones de los hemisferios cerebrales.

Incrementar la retroalimentación sensorial conciente. (p.43)

Se resalta, que esta teoría es un factor importante en el desarrollo de este PCP, puesto que, aporta elementos esenciales a la hora de reeducar a ese ser humano al que se le apuesta, ya que, esta teoría se centra entre la relación conciencia corporal y el movimiento eficiente, lo que tiene un impacto directo con el desarrollo de un sujeto que sea conciente de su corporalidad. Esto a partir de las siguientes relaciones:

A partir del autoconocimiento y la reeducación, el sujeto que vuelve conciente de corporalidad, permitiendo identificar patrones de movimientos ineficientes o tensiones musculares crónicas, permitiendo trabajar en ello para moverse con más libertad.

Al trabajar la conciencia somática se desarrolla una conciencia interna de la postura, tensiones y hábitos de movimiento, permitiendo que los sujetos reconozcan su corporalidad y sus movimientos

A través de las técnicas somáticas, los sujetos pueden recuperar el control neuromuscular y mejorar la movilidad, factor importante, puesto que, una de las problemáticas encontradas en el contexto recae en los problemas musculoesqueléticos.

Es por lo anterior que este proyecto tiene gran relación con esta teoría, puesto que, a partir de la Educación Somática y su programa de ejercicios somáticos, se busca desarrollar bienestar y una vida saludable en el ámbito laboral.

En consonancia con los planteamientos previos que consideran la conciencia corporal un factor importante en el desarrollo del sujeto, se introduce la tendencia de la psicomotricidad de Jean Le Boulch, puesto que, comparte un enfoque centrado en la conciencia corporal y el movimiento como medio de desarrollo integral.

Se resalta que, Hanna enfatiza la conexión entre el sistema nervioso y el control motor, ayudando a las personas a recuperar la movilidad consciente y a eliminar patrones de tensión involuntarios, Le Boulch aborda el movimiento desde una perspectiva psicomotriz, entendiendo el desarrollo motor como un proceso ligado a la percepción, la emoción y la cognición. Ambas teorías coinciden en que la reeducación del movimiento es clave para mejorar la funcionalidad corporal y el bienestar general, promoviendo una mayor autoconciencia y control sobre el cuerpo. Así, la educación somática y la psicomotricidad convergen en la idea de que el movimiento no solo es una acción mecánica, sino una expresión de la relación entre el cuerpo y la mente, fundamental para el desarrollo humano.

Componente Pedagógico

Cuando hablamos de reeducar, de cambio, de transformación y reflexión, estamos atendiendo a la Teoría de Modificabilidad Estructural Cognitiva de Reuven Feurstein.

Esta teoría nos menciona que las personas tienen posibilidades de cambio y de conversión de las estructuras deficientes, se basa en el principio de la autoplaticidad cerebral que permite al sujeto adaptarse y actualizarse a los cambios. La autoplaticidad es la habilidad de una persona para reorganizar y transformar sus funciones mentales y conductuales, adaptándose a los desafíos del entorno mediante un proceso interno de cambio y aprendizaje. Este concepto se conecta con la idea de que el desarrollo humano no está limitado por factores genéticos o ambientales, sino que puede ser moldeado activamente a través de intervenciones educativas o terapéuticas.

En este ámbito, la autoplaticidad podría vincularse a la capacidad del cuerpo para reorganizarse y aprender nuevas formas de moverse o percibir a través de la experiencia y la exploración.

Las capacidades cognitivas no son fijas, pueden ser modificadas y se pueden desarrollar a lo largo de la vida, por lo tanto, no existe edad para estimular estas capacidades del ser humano. A través de intervenciones intencionadas, como la mediación pedagógica y estrategias específicas de aprendizaje, es posible fomentar el desarrollo de habilidades cognitivas incluso en personas con limitaciones o en etapas avanzadas de la vida.

Es importante mencionar que existen 2 grupos de interacciones de aprendizaje, el aprendizaje directo y el aprendizaje mediado. Por un lado, el aprendizaje directo se caracteriza por su estructuralidad, en donde se dan instrucciones claras del docente y los estudiantes pasan a

realizar estas indicaciones, por otro lado, el aprendizaje mediado es cuando el docente pasa a ser la guía y enfatiza en el proceso de aprendizaje. “El aprendizaje mediado por otro ser humano es indispensable para un/a niño/a puesto que le ayuda a crear aquellos pre-requisitos cognitivos que luego hacen que el aprendizaje directo sea efectivo” (Feurstein, 2014, p. 36).

Reuven piensa la mediatización como una estrategia de intervención, con el fin de que el mediatizador en este caso el docente busque ayudar al mediatizado en la mejora y eficacia del procesamiento de su información.

Feurstein diseñó un programa de enriquecimiento instrumental (PEI) con el objetivo de modificar las estructuras cognitivas del sujeto y es aquí en donde el papel del maestro es de suma importancia ya que es el principal agente de cambio. Su propósito es que el educando desarrolle una motivación intrínseca en donde logre forjar un deseo de aprender para mejorar, esto con el fin de rehabilitar una función cognitiva.

El papel del maestro pasa a ser de “Mediador” en donde cumple con 4 principios:

1. Los seres humanos son modificables
2. El individuo específico con el que estoy trabajando es modificable
3. Yo soy capaz de cambiar al individuo
4. La sociedad también y debe ser modificable

La implementación de los principios de Feurstein como la creencia en la modificabilidad del ser humano y la capacidad del mediador para influir positivamente en el desarrollo del otro posiciona al sistema educativo como un espacio transformador. Aquí, no solo se enseña, sino que

se construyen las bases para que el individuo pueda superar limitaciones, adquirir herramientas cognitivas y responder con eficacia a un entorno en contra.

En síntesis, estas teorías no solo se articulan y envuelve a las demás, sino que también se convierten en el eje transformador dentro del PCP, al orientarse hacia la modificación de conductas corporales desfavorables para la salud. Desde esta perspectiva, se reconoce que el cuerpo puede aprender, adaptarse y reorganizarse continuamente, planteando la posibilidad de transformar patrones de comportamiento a partir de experiencias educativas significativas. De esta manera, el trabajo con la conciencia y el esquema corporal busca no solo reorganizar movimientos perjudiciales, sino también moldear nuevas formas de acción que favorezcan un cuerpo más sano, equilibrado y funcional. En consecuencia, a través de la educación somática, se promueve un proceso constante de construcción y reconstrucción del movimiento, donde el individuo adquiere mayor control, autonomía y bienestar en su relación consigo mismo y con su entorno.

4. Diseño curricular

Este proyecto opta por un currículo por competencias con enfoque en el aprendizaje significativo, en donde su objetivo no va hacia lo memorístico, sino a un aprendizaje que transforma sus actividades, potenciando la capacidad de movilizar de manera integral conocimientos, habilidades, actividades y valores para resolver problemas en contextos reales. Por tanto, me alinee con la postura del autor Julián de Zubiría Samper, dado que sus planteamientos resultan pertinentes para comprender este diseño curricular.

Esta teoría busca que los sujetos desarrollen competencias aplicables a la vida, no solo conocimientos abstractos. En la educación tradicional, la enseñanza se limita solo al aprendizaje de contenidos, dándole prioridad a la extensión de cada uno de estos, mas no a su profundidad.

Así como menciona de Zubiría (2013):

A la escuela tradicional subyace una visión del ser humano como ser obediente, sumiso y cumplidor; un hombre que se vinculará al trabajo para realizar infinidad de procesos rutinarios y mecánicos, profundamente homogeneizados y que no implican procesos de creatividad y cognición complejos. La escuela tradicional forma a los estudiantes a imagen y semejanza de la fábrica, para prepararnos para los trabajos rutinarios que llevan a cabo los obreros y los empleados. Las fábricas exigen trabajadores rutinarios, obedientes y cumplidores. (p. 58)

Esta visión reduce al ser humano a su utilidad laboral, dejando de lado dimensiones esenciales como la innovación, la sensibilidad y la capacidad de transformación social, esto hace repensar la educación para que trascienda lo mecánico y se oriente hacia la formación integral del individuo.

La evolución transformó la educación actual a una educación más liberalista, en donde se fortalecen los derechos humanos, permitiendo al alumno opinar y pensar de cada aprendizaje, y que, por tanto, llevo a la sociedad una nueva manera de entender al ser humano, no solo como un sujeto receptor de información sino como un individuo capaz de pensar, reflexionar y actuar con sus conocimientos, entendiendo su finalidad y transformándolo en una herramienta para su vida. No es solo saber algo, es saber aplicarlo.

Es por esto que, esta teoría se enfoca en un currículo por competencias, las competencias son aprendizajes integrales que modifican las maneras de sentir, pensar y actuar. Una competencia se caracteriza por ser integral, general, contextual, flexible y con niveles de identidad. Esto involucra distintas dimensiones, de Zubiria menciona que se deben trabajar tres: cognitivo, práxico y valorativo. El cognitivo se refiere al entender, generando una herramienta para comprender lo que se hace, cómo y por qué lo hace. Lo práxico orientado hacia el hacer, la consecuencia de las habilidades reflexivas u conscientes a un alto nivel de capacidad. Y, por último, lo valorativo se refiere a trascender, el cual permite tener presente la vinculación emocional y afectiva. Estas con la finalidad de ser competencias para la educación y vida, para pensar, para convivir y para comunicar.

Por otro lado, en el currículo por competencias, el docente es mediador, en donde no solo, en este caso transmite información sobre el cuerpo, sino que se acompaña a los estudiantes en la exploración de su propio movimiento, facilitando experiencias que les permitan modificar conductas desfavorables como las malas posturas y los movimientos repetitivos que adoptan en su vida laboral. Además de esto, no es solo facilitar el conocimiento sino enseñar significativamente al alumno para motivar y dejar huella en cada aprendizaje de manera reflexiva

para su bienestar integral, como menciona de Zubiría, “un profe debe trabajar la cabeza, el corazón y los músculos” (Julca, 2019, 43:17).

Ahora bien, esto se refleja en mi PCP, en el cual la conciencia corporal no se enseña como teoría aislada, sino como una competencia práctica que permite al estudiante reconocer, reorganizar y mejorar sus movimientos en la vida cotidiana. De esta manera, se abarcan las tres competencias mencionadas por de Zubiría, competencia corporal y motriz, en la cual se identifican y transforman patrones de movimiento que resultan desfavorables; competencia cognitiva, reflexión sobre cómo el cuerpo se mueve, reconocer errores posturales o de esquema corporal; y la competencia actitudinal, desarrollo de hábitos de autocuidado y conciencia del cuerpo como pilar de salud y bienestar.

Cabe mencionar que este currículo tiene una metodología activa, así como de Zubiría propone el aprendizaje activo (proyectos, problemas, prácticas). Este proyecto opta por el desarrollo de actividades lúdicas, dinámicas y somáticas que permiten el aprender a través de la experiencia corporal, más que con teoría abstracta. Por tanto, dejando de lado la evaluación tradicional (memorística) se identifica si:

El estudiante logra identificar movimientos perjudiciales.

Aplica estrategias de reorganización corporal.

Demuestra mayor conciencia del esquema corporal en su vida diaria.

Demuestra motivación e importancia de los hábitos saludables

En síntesis, el desarrollo de la conciencia corporal se plantea como una competencia práctica y vivencial, más que como un contenido teórico. Así, el PCP busca que los participantes

no solo adquieran conocimientos sobre el cuerpo, sino que sean capaces de aplicarlos en la reorganización de movimientos y conductas desfavorables, favoreciendo la salud y el bienestar. En este sentido, el rol del docente se centra en mediar experiencias educativas significativas que potencien la modificabilidad estructural cognitiva, permitiendo que cada individuo construya y fortalezca un esquema corporal más consciente, autónomo y saludable.

Ahora bien, definido este currículo por competencias, es importante precisar la forma en que estas se pueden desarrollar en el proceso formativo, por tanto, la didáctica es esencial para generar estrategias, métodos y recursos que permitirán concretar los aprendizajes esperados y que estos sean significativos.

Para fundamentar la didáctica de este currículo, acudí a la teoría de la andragogía planteada por Malcolm Knowles, de acuerdo con el autor, se refiere “al arte de enseñar a los adultos a aprender”, esta teoría es entendida como la disciplina que estudia y orienta los procesos de enseñanza-aprendizaje de los adultos, por tanto, explica características del aprendizaje en adultos.

La posición de Knowles consiste en señalar que los adultos aprenden de manera distinta a los niños, por lo que requieren de estrategias pedagógicas específicas. La andragogía parte de un modelo de suposiciones, con el fin de comprender la docencia en adultos, estas suposiciones son:

La necesidad de saber: los adultos requieren comprender la finalidad y la utilidad de aprender lo que el maestro enseña, para comprometerse con el proceso. “El modelo andragógico parte del supuesto de que el adulto necesita saber por qué necesita aprender algo antes de emprender el aprendizaje y cómo puede utilizarlo en su vida real ” (Sánchez, 2015, p. 92). De

este modo el papel del facilitador es relevante, ya que, debe ayudar a ser conciencia la necesidad de saber.

El autoconcepto del alumno: el adulto se percibe como un ser autónomo y responsable de sus propias decisiones, de su vida y, por lo tanto, de su aprendizaje, desarrollando una autodirección. "...Se asume que el adulto tiene un concepto de sí mismo de persona autodirigida y autónoma."(Sánchez, 2015, p. 93).

El papel de la experiencia: los aprendizajes pasados, tanto en contextos formales como en la vida cotidiana, son recursos fundamentales para adquirir nuevos conocimientos, por lo tanto, debe haber un gran enfoque en la individualización de la enseñanza. " A través de las metodologías y técnicas de aprendizaje que ponen el énfasis en la experimentación, de manera que el alumno adulto pueda poner en juego o utilizar su experiencia para avanzar en su aprendizaje."(Sánchez, 2015, p. 97).

La disposición para aprender: esta está vinculada con las tareas y roles sociales que desempeña, en donde el adulto se muestra dispuesto a aprender aquello que le resulta funcional en su vida personal y profesional. "En andragogía, se asume que los adultos están preparados para aprender las cosas que necesitan saber para ser capaces de hacer frente a situaciones de su vida real. " (Sánchez, 2015, p. 98).

La orientación al aprendizaje: se inclina hacia un aprendizaje centrado en problemas reales y situaciones prácticas, más que en contenidos abstractos, dejando de lado los contenidos de las asignaturas. "La orientación al aprendizaje del adulto está centrada en la vida, la tarea o el problema." (Sánchez, 2015, p. 99).

La motivación: predomina la motivación intrínseca, relacionada con el deseo de superación, el crecimiento personal y la autorrealización. “Si bien los adultos responden a algunos motivadores externos (mejores trabajos, promociones, salarios más altos, etc.), los motivadores más potentes son precisiones internas (el deseo de incrementar su satisfacción laboral, autoestimas, calidad de vida, etc.)” (Sánchez, 2015, p. 100).

Knowles menciona estrategias para fomentar el aprendizaje en adultos como: reconocer las diferentes maneras de aprendizaje de cada adulto; ser flexibles, pues un adulto nunca quiere sentirse obligado a cumplir con el aprendizaje; reconocer la experiencia de todos, manteniendo las clases en referencia a las edades del grupo.

Ahora bien, el docente se convierte en un facilitador de conocimiento para el aprendizaje del adulto, por lo tanto, el estudiante y el facilitador están al mismo nivel durante este proceso, el estudiante solo está interesado en encontrar una persona que lo guíe más no en una autoridad que le diga qué es lo que debe hacer. Es por esto que Knowles diseña 5 estrategias: 1. Entienden por qué es importante saber o hacer algo, 2. Tienen la libertad de aprender a su manera, 3. El aprendizaje es experiencial, 4. Es el momento adecuado para que aprendan, 5. el proceso educativo es positivo y alentador.

La relación entre el facilitador de aprendizaje y el alumno debe ser recíproca, y para que este papel funcione, debe poseer unas cualidades actitudinales que le faciliten la enseñanza para el aprendizaje, las cuales son: autenticidad, consideración positiva y comprensión empática, ya que, el facilitador es el responsable del clima o experiencia de la clase, por lo que es muy importante la confianza entre sus estudiantes. Por otro lado, cabe mencionar que el facilitador, es quien ayuda a comprender los fines de los estudiantes, que signifiquen su fuerza de motivación para un aprendizaje significativo, siendo este un ayudante ideal para el adulto. “El ayudante es

una persona abierta y en crecimiento, no cerrada, negativa, estática, desconfiada o temerosa. Él mismo a menudo es un alumno y busca conocimiento y nuevas experiencias.” (Sánchez, 2015, p. 181).

Vale la pena precisar que el clima de aula, mencionado anteriormente, debe propiciar que los estudiantes se sientan satisfechos e interesados en el proceso de aprendizaje, ya que este entorno reúne características fundamentales para el logro de los objetivos formativos. Algunas de las características que resultan más adecuadas para favorecer la educación de los alumnos son: que los estudiantes se sientan seguros y apoyados; se promueva la libertad intelectual estimulando la experimentación y la creatividad; se trate a los estudiantes adultos como iguales; el aprendizaje sea autodirigido; se busque el desafío intelectual y se utilicen mecanismos de feedback.

Esta teoría andragógica y el enfoque curricular de Zubiría se centran en un punto esencial, ya que, ambas reconocen al sujeto como protagonista activo de su aprendizaje, por lo tanto, desde la educación somática, esta coincidencia se convierte en un proceso donde el adulto aprende a partir de su propio cuerpo, de la experiencia sentida y de la reflexión sobre su vivencia. En general, se propone un currículo que desarrolla competencias a partir de la comprensión, la acción y la transformación, para que el aprendizaje adulto sea autónomo, significativo y orientado a la vida.

Por lo tanto, este currículo enfocado en la conciencia corporal permite que el adulto no solo adquiera conocimientos sobre el movimiento o la postura, sino que construya el sentido y la comprensión de sí mismo. De esta manera, el proceso formativo se transforma en un aprendizaje consciente, donde la experiencia del cuerpo se relaciona con la capacidad de modificar, comprender y recrear la propia forma de habitarlo.

Matriz de la metodológica

Teniendo en cuenta lo anterior, este currículo se enfoca en competencias, ya que el ser humano a formar tiene la capacidad de movilizar sus conocimientos, habilidades y actitudes en un contexto determinado para resolver problemas o desempeñarse eficazmente. En este caso de la conciencia corporal y de su movimiento, es una competencia que implica al individuo no solo ejecutar acciones motoras, sino también comprender, regular y ajustar su corporalidad de manera consciente para su bienestar y desarrollo integral.

Figura8

Matriz de relaciones humanístico-disciplinar

SER HUMANO		C. DISCIPLINAR		ORGANIZACIÓN TEMÁTICA	
Conciencia Corporal	Maneja y domina su cuerpo	Conciencia del Esquema Corporal	Coordinación de sus movimientos	Representación interna del cuerpo para mejorar la coordinación y la funcionalidad motriz.	Sincronización y fluidez del movimiento
	Percibe sus sensaciones internas		Propiocepción		Coordinación motriz con objetos.
	Cuida de su cuerpo		Imagen corporal		Desarrollo de la motricidad gruesa y fina.
			Equilibrio y postura		Exploración del esquema corporal a través del reflejo

	Reconoce sus posturas corporales y sus movimientos		Control Motor	Conocimiento de cómo se mueve, como se siente y su posición en el espacio.	Equilibrio y estabilidad postural.
Conciencia de sus Movimientos	Controla sus Movimientos	Reeducación	Corrección de patrones posturales y de movimientos incorrectos	Control de su corporalidad	Ergonomía y prevención de lesiones en la conducción
	Previene malas ejecuciones de sus movimientos				
	Reflexiona, entiende y ejecuta		n	Potencialización de capacidades residuales	Ejecución de movimientos coordinados, eficientes y conscientes, basados en la representación interna del cuerpo.
Ajusta acciones inadecuadas para su bienestar físico.	Psicomotriz	Movimientos somáticos para control y relajación muscular.			

Fuente: Elaboración propia (2025).

Teniendo en cuenta la finalidad de este PCP y el tipo de ser humano a formar (conciente de su corporalidad y de sus movimientos), a continuación, se explica cada relación horizontal a partir de las competencias de este tipo de SH.

1. Conciencia corporal

1.1 Maneja y domina su cuerpo: Desarrolla habilidades motrices que le permiten ejecutar movimientos con precisión, control y fluidez. Es capaz de coordinar distintas partes de su cuerpo de manera eficiente, adaptando su postura y gestos según las necesidades de cada situación.

1.2 Percibe sus sensaciones internas: Es capaz de identificar y diferenciar las señales que su cuerpo le envía, como tensiones, relajación, esfuerzo y fatiga. Utiliza esta información para regular su actividad física, promoviendo el bienestar y la salud.

1.3 Cuida de su cuerpo: Es consciente de la importancia de mantener su cuerpo sano y en equilibrio. Adopta hábitos de autocuidado, presta atención a la ergonomía y a la prevención de lesiones, evitando movimientos perjudiciales o posturas que puedan generar molestias a largo plazo.

1.4 Reconoce sus posturas corporales y sus movimientos: Es capaz de identificar cómo se posiciona y mueve en diferentes contextos. Percibe si sus posturas favorecen la comodidad y el bienestar o si generan tensiones innecesarias.

2. Conciencia de sus movimientos

2.1 Controla sus movimientos: Desarrolla la capacidad de regular la intensidad, velocidad y dirección de sus movimientos de manera consciente y precisa. Evita acciones impulsivas o descoordinadas, logrando mayor eficiencia y armonía en su movilidad.

2.2 Previene malas ejecuciones de sus movimientos: Reconoce la importancia de realizar los movimientos de manera segura y adecuada para evitar lesiones o tensiones innecesarias.

2.3 Reflexiona, entiende y ejecuta: No solo se mueve de manera automática, sino que analiza la calidad y el propósito de sus movimientos. Comprende la relación entre intención y acción, ajustando su ejecución para que sea más efectiva y consciente.

2.4 Ajusta acciones inadecuadas para el bienestar de su cuerpo: Es capaz de identificar malos hábitos de movimiento para modificarlos y así favorecer su salud y comodidad.

En este punto, es necesario resumir con claridad las características que hicieron posible el desarrollo de la propuesta formativa, considerando los siguientes aspectos:

Competencia General: Fomentar en los conductores la conciencia corporal y la ergonomía, promoviendo la importancia de la postura y el movimiento consciente como medios para mejorar su salud y bienestar en el contexto laboral.

Competencias específicas:

Aplicar ejercicios de movimientos lentos y precisos para evitar tensiones musculares crónicas.

Identificar hábitos posturales perjudiciales y aprender ajustes ergonómicos.

Desarrollar la conciencia corporal a través de actividades recreativas y juegos, promoviendo la recuperación de habilidades coordinativas afectadas por la falta de movimiento.

Competencias:

Figura 9
Cuadro de competencias y relación de lo que se quiere enseñar

Competencias Macro	Desempeños esperados	Competencias específicas	¿Que se enseña?
conciencia corporal	Desarrollar en los participantes la capacidad de reconocer, cuidar y manejar su cuerpo de manera consciente, fortaleciendo la percepción interna, la postura, y el movimiento como base para el bienestar integral.	Coordinación	Coordinación ojo–mano–pie–objeto- Coordinación fina y gruesa - Coordinación respiración- movimiento.
		Propiocepción	Percepción del eje corporal y el equilibrio;Sensibilidad al movimiento y la tensión muscular; Relación cuerpo–vehículo.
		Esquema corporal	Reconocimiento corporal; ntegración sensorial y movimiento.
Conciencia de sus movimientos	Fortalecer en los participantes la capacidad de autorregular y controlar sus movimientos mediante la reflexión y la comprensión de su propio cuerpo, promoviendo la prevención de acciones inadecuadas y el bienestar físico.	Control Motor	Planificación del movimiento;Regulación de la fuerza; Precisión de los movimientos.
		Reeducación corporal	Reaprendizaje del movimiento funcional; Liberación de tensiones y readaptación postural; hábitos saludables.
		Correcciones posturales	Alineación corporal básica;Uso ergonómico del vehículo; Higiene postural y pausas activas.

Fuente: Elaboración propia (2025).

Micro Diseño

A partir de lo descrito, se plantean las sesiones de clase, lo que se enseña y sus respectivas competencias, la general y la específica de la clase, teniendo en cuenta las teorías, la didáctica y el currículo que se han sustentado a lo largo de este PCP, a continuación, se presenta un ejemplo de planeación para especificar su composición.

Figura 10
Formato de planeación de clase intervención N°7

Empresa: Turisnal S.A.S	No Participantes: 12 Conductores	Fecha: 04de Marzo de 2025	intervención No: 7
Material: <ul style="list-style-type: none"> - 10 bombas de colores y tamaños distintos - 5 sillas - 7 conos - 10 platillos - Ocluser individual - 3 lazos 	Nombre Practicante: Ginna Valentina Ríos Núñez	Horario: 8:00 am a 10:00 am	
	Competencia: Control de sus movimientos Actividad: "El Globo incontrolado"		
	Lugar: Parqueadero		
Competencia: General: Desarrollar el control postural y la regulación del tono muscular a través de movimientos suaves y coordinados, promoviendo la conciencia del cuerpo en relación con el espacio y la interacción con objetos externos. Específica: Planificar el movimiento frente a cada acción, regulando la fuerza y precisión del mismo.			
Fase Inicial	Fase Central	Fase Final	
Dinámica de apertura: -En grupos conformados por 5 o 6 personas deben mantener un globo en el aire, no pueden dejarlo caer, con toques hacia arriba y con ayuda de una parte específica del cuerpo la deben mantener en el aire.	Relevos con globos por colores y tamaños. 2 Grupos competirán, frente a ellos estarán los globos a la señal deben traer el globo con las características pedidas por mí, el desplazamiento debe ser con toques, con cierta parte del cuerpo hasta llegar a su grupo, así mismo deben pasar por obstáculos sin dejar caer el globo o generar movimientos bruscos, dominando el globo.	Esta conformada por 2 preguntas para los integrantes. ¿Con qué parte de su cuerpo fue más conciente o controlada? ¿Qué se le dificultó?	
Análisis de la experiencia: La actividad fue bien fundamentada, potencia la estimulación de la conciencia corporal desde lo lúdico, además, favorece la cohesión grupal e individual. Se promueve el juego, el movimiento y la reflexión, esto siendo un aspecto importante para el aprendizaje significativo. Sin embargo, como oportunidad para mejorar sería incluir progresión de la dificultad como la velocidad. También se podría centrar en la importancia de la respiración consciente y la postura en el ejercicio. Por último, un aspecto positivo es la división por fases, lo que ayuda a la estructura de la experiencia.			

Fuente: Elaboración propia (2025).

Como se puede evidenciar, en la planeación el eje temático que se trabajó fue el control motor, esta parte claramente del contenido macro, conciencia de sus movimientos, es así como se logran evidenciar las relaciones horizontales que surgen a partir de cada contenido, de lo macro a lo más específico teniendo en cuenta su propósito. Esto se evidencia en la siguiente imagen de relaciones de contenidos

Figura 11
Relación horizontal del cuadro de competencias (control motor)

Competencias Macro	Desempeños esperados	Competencias específicas	¿Que se enseña?
Conciencia de sus movimientos	Fortalecer en los participantes la capacidad de autorregular y controlar sus movimientos mediante la reflexión y la comprensión de su propio cuerpo, promoviendo la prevención de acciones inadecuadas y el bienestar físico.	Control Motor	Planificación del movimiento; Regulación de la fuerza; Precisión de los movimientos.
		Reeducación corporal	Reaprendizaje del movimiento funcional; Liberación de tensiones y readaptación postural; hábitos saludables.
		Correcciones posturales	Alineación corporal básica; Uso ergonómico del vehículo; Higiene postural y pausas activas.

Fuente: Elaboración propia (2025).

Ahora bien, el control motor constituye el enfoque principal de esta planeación, orientada al desarrollo de la competencia de conciencia y regulación del movimiento en el sujeto, por lo tanto, debe hacer una modificación a sus movimientos, siendo este el control motor, allí se enfatiza en la regulación de la fuerza cuando se enfrenta a situaciones laborales o cotidianas que llevan a los conductores a realizar movimientos poco favorables para su cuerpo, es por esto que se busca fortalecer la capacidad de autorregularse, abriéndole paso a la reflexión y comprensión para promover la prevención de acciones inadecuadas y fomentar el cuidado de sí.

Cabe mencionar que la metodología andragógica se logra evidenciar en la forma en cómo se llevó a cabo la clase y qué estrategias usé como mediadora del conocimiento para el aprendizaje de los adultos, en este caso se resalta principalmente una estrategia pedagógica la cual va ligada al juego, en donde el material didáctico que en este caso es el globo, da una motivación para que los adultos se sientan más atraídos por la actividad y por el interrogante de ¿por qué? o ¿para qué? se hacen estas actividades o que fin tienen.. Cabe destacar que la flexibilidad y el dinamismo de la actividad generan la disposición de los adultos para aprender.

Por otro lado, las planeaciones se dividen en 3 fases: inicial, central y final. En la fase inicial se busca además de entrar en calor y confianza, la motivación y el rompehielos para la actividad central, asimismo, en esta primera parte se pretende evidenciar los movimientos libres, simplemente la ejecución, sin correcciones o propósitos, para que en la transición a la fase central se reflexione sobre esas ejecuciones desfavorables y sus causas, esto con el fin de que exista una concientización de la práctica.

La fase central, se enfoca en el desarrollo del control motor, dando continuidad a la primera fase, se hace una reflexión de la primera práctica, de los movimientos desfavorables para modificarlos mediante la regulación de la fuerza, y precisión con el fin de llevarlos a planificar los movimientos con distintas partes del cuerpo y con la complejidad de cada obstáculo, dándoles a entender que siempre deben ser concientes de sus movimientos.

La fase final corresponde al análisis de la experiencia o feedback, cuyo propósito es que los conductores reconozcan y reflexionen sobre lo vivido durante la sesión. Esta etapa se estructura a partir de dos preguntas orientadoras que permiten identificar si los participantes lograron tomar conciencia del objetivo propuesto. Es importante destacar que la información obtenida en esta parte se incorpora en la evaluación continua implementada en todas las clases,

mediante los diarios de campo, los cuales permiten evidenciar el desarrollo progresivo de la conciencia corporal.

Evaluación

En el proceso de evaluación se implementaron varios instrumentos y tipos de evaluación con los cuales se realiza la recolección de información, estos son:

Evaluación Postural de Rubiano (2012)

Ésta se usó en la evaluación inicial. La evaluación consiste en analizar las desviaciones o desalineaciones corporales, con ayuda de 3 tomas fotográficas enfocando la vista anterior, posterior y lateral, estos desajustes como la inclinación de la cabeza prominente a un lado o el hombro caído y más, surgen a lo largo de la vida por malas posturas y movimientos repetitivos que propició desfigurar la naturalidad del cuerpo humano y su fusión del movimiento.

Explicación detallada de la evaluación descrita en el Capítulo 1.

Encuesta sobre conciencia y esquema corporal

Esta fue aplicada como parte del diagnóstico inicial, la encuesta cumple con el propósito de identificar y evaluar la conciencia corporal y de los movimientos de los conductores, estas preguntas se enfocan en el movimiento, la conciencia del esquema corporal, su ambiente laboral y postura. La profundización de la encuesta se abordó en el Capítulo 1.

Feedback o análisis de la experiencia

Esta, como se mencionó en el anterior apartado, es una retroalimentación al final de cada sesión de clase, con el fin de que los conductores reconozcan y reflexionen sobre lo vivido durante la sesión, dándoles la vocería a quienes quieran participar con preguntas orientadoras a la práctica.

Diario de campo

Este apoya el proceso de reconocimiento de las experiencias vividas, pues es una herramienta evaluativa que permite registrar, describir y reflexionar las prácticas, posibilitando la identificación de reacciones, comportamientos, avances o dificultades de los conductores y de mi labor como docente y mediadora.

El diario se compone de 3 elementos: descripción, reflexión y foto de la experiencia. La descripción es la más relevante, ya que, es la parte de redacción de la experiencia de la práctica, en esta se toman todos los datos que sean necesarios, todo lo apuntado es de gran importancia pues lleva un análisis específico de lo que se desea identificar que en este caso es el desarrollo de la conciencia corporal y de sus movimientos. El segundo elemento, que es la reflexión, me permite, como docente y mediadora, analizar mi práctica: lo que planeé, lo que sucedió, si funcionó o qué le faltó. Es un complemento específico para mí, la docente y mediadora de los conductores. Y por último, la foto, además de ser un registro visual, permite captar aspectos importantes como la postura o el mismo movimiento; depende del propósito de cada sesión. Una imagen puede comunicar más que mil palabras.

A continuación, se presenta un ejemplo del diario de campo con su análisis antes expuesto.

Figura 12
Formato de diario de campo practica #2

 LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FORMATO DE REGISTRO DEL DOCENTE			
DIARIO DE CAMPO			
Practica N.º 2	Fecha: 1 4 de marzo de 2025	Hora de inicio: 8:00am	Hora de finalización: 10:00 am
Empresa: Turismo Nacional Turisnal S.A.S			
Practicante: Ginna Valentina Ríos Núñez		No. de Participantes: 12	Espacio: Plazoleta
Tutor: John Jairo García		Recursos Didácticos: - Equipo de sonido - Categorías de música	
Nombre de la práctica: Rumba Conciencia			
Descripción: <p>La actividad inicia con una bienvenida a este nuevo espacio, contextualizando a la población las principales problemáticas a las cuales están expuesto por su labor, específicamente reconociendo la AMS, y dándoles a entender el propósito de cada actividad, la cual es volver a retomar y ejercitar esas capacidades motoras que se olvidan a lo largo de sus vidas y sus experiencias laborales como lo es el equilibrio, la coordinación, el esquema corporal, la lateralidad, las orientaciones espaciales y la expresión corporal.</p> <p>En los sujetos se logra evidenciar que empiezan con una actitud muy rígida y poco interesante; sin embargo, cuando empiezo a realizar esa explicación, expresaron interés y confusión. Al colocar la música y empezar con los movimientos de calentamiento articular, funciono como un rompe hielo ya que la música era de su agrado además de que el movimiento motivaba cada ejercicio, la experiencia logra ser mucho más significativa cuando la música y ritmo empieza a ser compleja, fácil de evidenciar, difícil de ejecutar, por tanto, sus guías eran observar al compañero o a mi como líder, cabe mencionar que la mayoría presentaba dificultad al momento de coordinar algunos ejercicios, pues esta población la conforman adultos y adultos mayores, los cuales 4 no podían saltar y 1 no podía hacer rotación de cadera por tanto, realizaba modificaciones del ejercicio sin dejar de moverse TODOS SE MOVIAN, no había excusa, y cuando ellos empezaron a sentir el sudor por su cuerpo y su ropa mojada se motivaba aún más, y haciendo los ejercicios sin parar hasta donde resistieran.</p> <p>Ya en media hora de "rumba terapia" los sujetos reflejaban cansancio, pero aun hacia presencia de la motivación, la música era un impulso más para no rendirse, algo muy importante es que con los gestos logre evidenciar cuando un ejercicio no era cómodo para ellos o no lo lograban hacer y a lo que optaban era en observar al compañero e intentar imitar.</p> <p>En los momentos de hidratación expresaban <u>fatiga</u> pero felicidad, al finalizar para bajar la carga y con la retroalimentación, escuché comentarios positivos en cuanto a la actividad porque se sentían "sanos", a pesar del cansancio se sentían tranquilos, los estiramientos para todos fueron complejos y poco cómodos.</p>			
Reflexiones: <ul style="list-style-type: none"> - Fomentar más la reflexión de la inconciencia corporal y la presencia de AMS para generar la conciencia. - Entender que sus movimientos se limitan solo por no realizarlos 		Foto de la experiencia: 	

Fuente: Elaboración propia (2025).

5. Análisis de la experiencia

En esta propuesta curricular particular se implementaron 11 sesiones de clase partiendo el día 7 de marzo de 2025 y finalizando el 16 de mayo de 2025. La planificación de estas sesiones de clase se estructuró de la siguiente manera:

Figura 13
Cronograma de las sesiones de clase

Núcleo temático	Propósitos	Temas	Marzo				Abril			Mayo			
			7	14	17	28	4	11	11	2	2	5	16
conciencia corporal	Desarrollar en los participantes la capacidad de reconocer, cuidar y manejar su cuerpo de manera consciente, fortaleciendo la percepción interna, la postura y el movimiento como base para el bienestar	Coordinación	X			X							
		Propiocepción			X		X						
		Esquema corporal		X									
Conciencia de sus movimientos	Fortalecer en los participantes la capacidad de autorregular y controlar sus movimientos mediante la reflexión y la comprensión de su propio cuerpo, promoviendo la prevención de acciones inadecuadas y el bienestar físico integral.	Control Motor						X				X	
		Reeducación corporal						X		X			
		Correcciones posturales									X		X

Fuente: Elaboración propia (2025).

Este diseño se divide en dos competencias macro, Conciencia Corporal y Conciencia de sus movimientos. La primera se compone por tres micro competencias, a saber: coordinación,

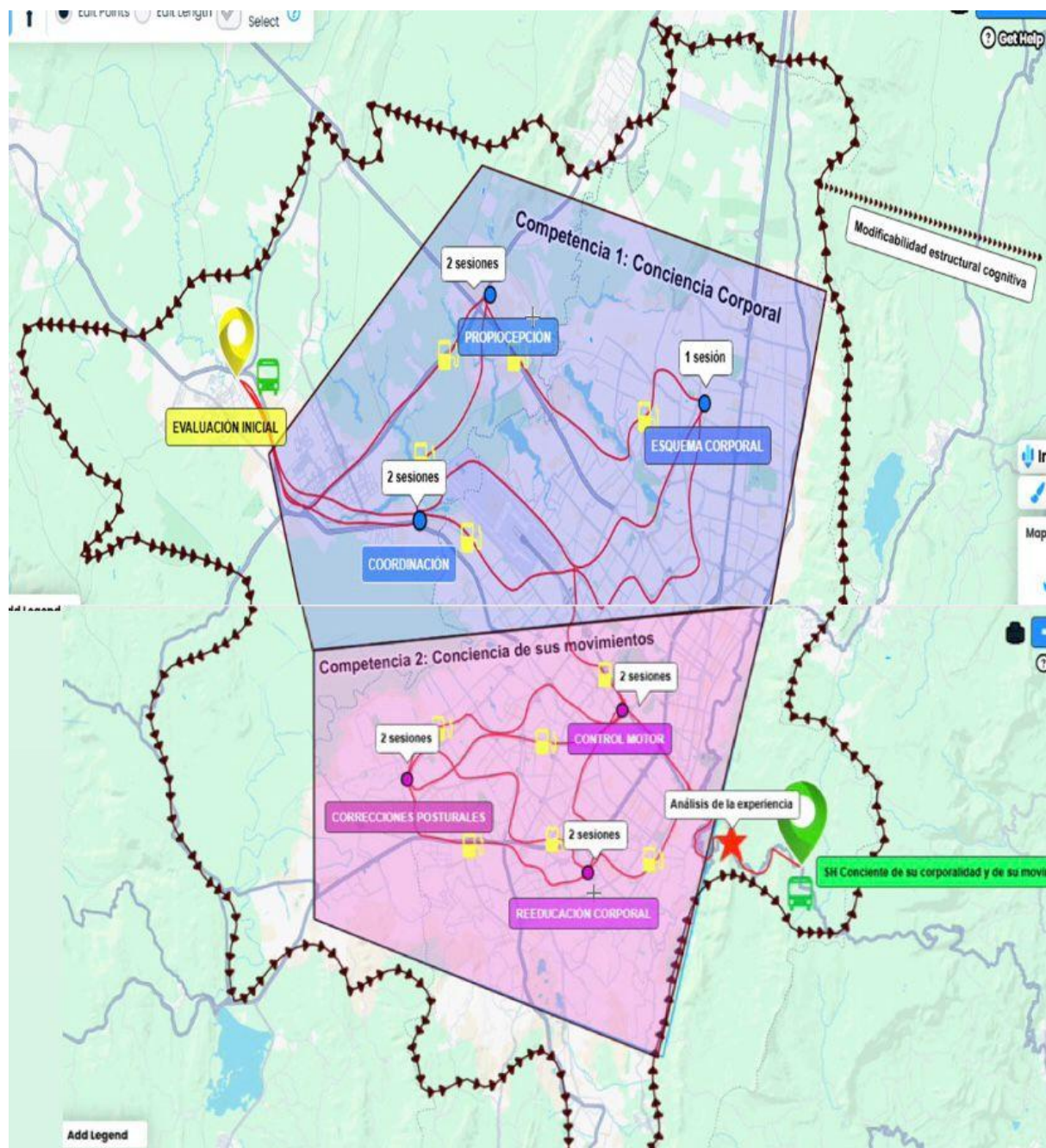
proporción y esquema corporal. En cada una de estas micro competencias se trabajaron 2 sesiones, sin embargo, el esquema corporal se desarrolló en una sola sesión.

La conciencia de sus movimientos de igual forma está compuesta por tres micro competencias, esto es: control motor, reeducación corporal y correcciones posturales. Cada una se desarrolló en 2 sesiones. Esto para un total de 11, tal como se evidencia en la figura 11.

Cabe resaltar que las competencias micro se desarrollaron de una manera procesual, ya que, no responden a una secuencia rígida sino a un proceso dinámico que favorece la experiencia, cada contenido emerge y se transforma en función de la experiencia corporal, sin embargo, los contenidos macro sí se organizan de forma secuencial, puesto que, establecen la estructura general del proyecto y permiten mantener un sentido de continuidad y coherencia.

Tal como se explicó anteriormente, a continuación, se presenta la ilustración titulada *Ruta de la conciencia corporal*, cuyo propósito es representar y sintetizar visualmente el proceso formativo que estructura el diseño curricular.

Figura 14
Gráfica del diseño curricular “Ruta de la conciencia corporal”



Fuente: Elaboración propia (2025).

Ahora bien, se presenta el análisis de la experiencia con base en los desempeños esperados de las dos competencias macro, entendidas como los ejes estructurantes que guían el desarrollo del diseño curricular.

El desempeño esperado que surge de la primera competencia denominada conciencia corporal, es desarrollar en los participantes la capacidad de reconocer, cuidar y manejar su cuerpo de manera conciente, fortaleciendo la percepción interna, la postura, y el movimiento como base para el bienestar integral. Con este, se esperaba que los conductores ampliaran y fortalecieran el conocimiento de su cuerpo y de su movimiento, enfocado en sus sensaciones internas y externas para el reconocimiento de posturas inadecuadas por presencia de dolor e incomodidad, y que los conductores se motiven a concientizar sus prácticas y su cuerpo para favorecer su salud corporal.

Lo anterior contrastado con la realidad y lo que sucedió en la práctica, se presenció el logro de dar un enfoque de reflexión en cuando al conocimiento del cuerpo y como este se ha transformado por causa de su trabajo, además, esto dio paso a la motivación del cuidado de su cuerpo, pues al ser concientes de que su cuerpo ha sido sometido continuamente a posturas y movimientos repetitivos generando dolor y molestia. La toma de conciencia en ellos se vio favorecida al compartirles los resultados de la evaluación postural, ya que, lograron observar y reflexionar sobre sus propias falencias corporales.

En la segunda competencia llamada conciencia de sus movimientos, el desempeño esperado es fortalecer en los participantes la capacidad de autorregular y controlar sus movimientos mediante la reflexión y la comprensión de su propio cuerpo, promoviendo la prevención de acciones inadecuadas y el bienestar físico. Se pretendía que los conductores a partir de retomar y fortalecer el conocimiento de su cuerpo y sus capacidades motrices, ahora,

reflexionaran sobre sus movimientos, y acciones corporales, para el bienestar integral de su cuerpo, modificando movimientos inconcientes relacionados con la falta de control motor y regulación de la fuerza, generando la reeducación de sus prácticas laborales y cotidianas.

En consecuencia lo que ocurrió en las practicas no fue nada diferente, los conductores demostraron su interés por mejorar, sus movimientos cada vez eran mas pausados y correctos al momento de conducir, de hacer las actividades y juegos que les proponía, esto reflejado en la actitud y disposición, algo a resaltar es que lo más notorio en cuanto a cambio o modificación fueron sus posturas corporales, incluso logre ver como uno de los conductores sin saber que estaba siendo observado, modifíco y ajusto su postura cuando inicio su jornada laboral y en varias ocasiones durante el trayecto.


Cabe mencionar que este análisis fue desarrollado constantemente a través del diario de campo, junto a la evidencia fotográfica. A continuación, se presenta el análisis de la experiencia tomada del diario de campo:

Figura 15
Análisis del formato de diario de campo practica #2

LICENCIATURA EN EDUCACION FISICA
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FORMATO DE REGISTRO DEL DOCENTE



DIARIO DE CAMPO

Practica N.º 4	Fecha: 1 28 de marzo de 2025	Hora de inicio: 10:30	Hora de finalización: 12:00pm
Empresa: Turismo Nacional Turisnal S.A.S			
Practicante: Ginna Valentina Ríos Núñez	No. de Participantes: 12	Espacio: Parqueadero Micro Competencia: Coordinación	
Tutor: John Jairo Garcia		Recursos Didácticos: -Aros -Cordones -Pelotas de tenis	
Nombre de la práctica: Coordinando Ando			
Descripción: Durante esta sesión, el propósito fue promover la conciencia corporal a partir del trabajo de coordinación y propiocepción, utilizando diferentes objetos que exigían ajustes constantes en el control postural y en la organización motriz. Se propusieron ejercicios que implicaban traslados en distintas posturas de pie, en cuclillas, con apoyo <u>unilateral</u> y el uso de implementos que variaban en peso, tamaño y textura, con el fin de generar respuestas motrices adaptativas y conscientes. A medida que avanzaban las actividades, se observó cómo los conductores empezaron a ajustar sus movimientos de manera más precisa, reconociendo la necesidad de planificar el gesto antes de ejecutarlo. Estos ejercicios facilitaron el diálogo entre la percepción corporal y la acción, permitiendo que cada participante explorara su propio equilibrio, ritmo y orientación espacial. La vivencia colectiva y el reconocimiento del cuerpo en acción se convirtieron en mediadores de aprendizaje, fortaleciendo la coordinación intersegmentaria, el ajuste postural y la atención a las sensaciones internas. La sesión permitió observar avances en la capacidad de los participantes para autoregular sus movimientos y percibir su cuerpo en el espacio, mostrando que la práctica de coordinación con diversos objetos puede ser un medio efectivo para despertar la propiocepción y favorecer una relación más consciente con el propio cuerpo.			
Reflexiones: - Mejorar el tono de voz		Foto de la experiencia: 	

Fuente: Elaboración propia (2025).

El análisis que se realiza en cada una de las sesiones, se desarrolla frente a las dos competencias macro, las cuales se ven resaltadas en la Figura 13, donde el color morado hace referencia a la competencia de Conciencia de sus movimientos, y el color azul a la competencia de Conciencia Corporal, de igual manera se logra visualizar cómo estas dos se relacionan y surgen paralelamente en cada sesión. Conforme a cada encuentro se logra identificar un avance del desarrollo de la conciencia, ya que, modifican y reeducan sus prácticas con el fin de prevenir lesiones a futuro.

Algo a destacar, es que los conductores además de ejercer lo aprendido, compartieron su experiencia con sus familiares y amigos fuera de su vida laboral, dando a entender que fue un aprendizaje significativo y que le dieron el valor de ser parte de su vida y para su vida, ya que además de ser una experiencia de aprendizaje, fue una experiencia divertida y valiosa. Lo anterior se confirmó con algunas de las preguntas que se llevaron a cabo al finalizar las sesiones de clase como es el Feedback. A continuación, se exponen las preguntas y respuestas de la última sesión de clase:

¿Cómo describirías tu experiencia general durante las prácticas y actividades realizadas?
(Puedes hablar sobre lo que más te gustó o lo que te pareció más desafiante.)

Según el registro en mi diario de campo, el “conductor 7” respondió: “Pues de todas maneras es una experiencia muy agradable porque nosotros siempre estamos sentados y hacer un ejercicio debes en cuando es muy saludable para nosotros. Lo que más me gustó es compartir con los compañeros, qué experiencia tan bonita. Muchas gracias”.

¿Sentiste que las actividades te ayudaron a tomar mayor conciencia sobre tu cuerpo y tu bienestar físico? ¿De qué manera?

El “conductor 3” responde “Que uno a todo momento anda estresado en la vía y está actividad nos ayuda a estar más relajado, como a soltar más el cuerpo, más tranquilo excelente”.

El “conductor 10” responde “Si, porque hay cosas que uno desconoce y aquí nos dimos cuenta que realmente nos hace falta, gracias”

Para finalizar, de manera digital los conductores calificaron y compartieron como fue su experiencia frente a las 11 sesiones y su impacto para la conciencia corporal.

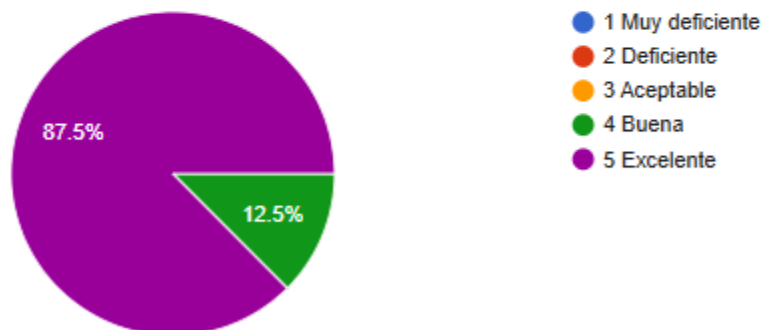
Figura 16

Gráfica de la experiencia

¿Cómo calificarías tu experiencia general en relación con las actividades corporales propuestas durante las prácticas, considerando tu conciencia y vivencia corporal?

(1 = Muy baja / 5 = Muy alta)

8 respuestas



Fuente: Elaboración propia (2025).

Sin embargo, no todo fue positivo, ya que, a medida que se desarrollaba la conciencia corporal, algunos participantes comenzaron a percibir con mayor intensidad ciertas molestias o dolores, resultado de haber tomado conciencia de tensiones o posturas que antes pasaban

desapercibidas, lo que además en algunas sesiones genero indisposición en estos conductores, a pesar de ello, como mediadora logre empatizar, adecuando las actividades propuestas en cada sesión.

Evaluación

Evaluación de aprendizaje

Teniendo en cuenta que este PCP apunta a formar un ser humano conciente de su corporalidad y su movimiento, se logra evaluar si los conductores cumplieron con las características que lo conforman.

Partiendo del análisis de la experiencia, los aprendizajes adquiridos durante este proyecto respecto a las características que componen a un ser humano conciente, se presenció un cuerpo vivo, un cuerpo que es percibido, y principalmente un cuerpo reflexivo, ya que, que se da cuenta de lo que hace, piensa y siente, lo cual se reflejó cuando su percepción del movimiento dejo de ser algo netamente mecánico y paso a ser un movimiento conciente, dado que aprendieron a reeducar y a modificar sus prácticas laborales y cotidianas para su salud corporal.

Finalmente, teniendo en cuenta los aprendizajes alcanzados, se puede afirmar que los participantes se consolidaron como seres humanos concientes de su corporalidad y de sus movimientos.

Evaluación docente

La estructuración de este proyecto trajo aprendizajes y retos que contribuyeron a mi formación docente. El primer y más desafiante reto fue el lugar de practica y, por consiguiente, la población, ya que, en el proceso de búsqueda tomó demasiado tiempo, puesto que para que una

empresa abra sus puertas se deben diligenciar magnitud de registros, por seguridad de la misma, por otro lado, logre evidenciar que para la producción de algunas empresas no es favorable implementar pausas para la salud del trabajador en su jornada laboral, ya que esto va en contra de la economía y la producción, además, el tiempo y los espacios no son los adecuados para realizar prácticas distintas a sus labores. Así que, encontrar una empresa interesada en el bienestar de sus trabajadores fue mi reto extremo.

Por otro lado, cuando logré ser parte de la empresa en la que realicé este proyecto, se sumaron retos personales pero muy importantes a la hora de formarme tanto como docente y como persona, resaltando que estos retos se transformaron en aprendizajes, el principal fue creer en mí, ya que, el miedo a fracasar y la incertidumbre a lo que me iba a enfrentar en cada sesión de clase y que lo planeado no fuera el mejor resultado, me acompañaron en toda carrera. El no creer en mí, me llevo a cometer errores como el empoderamiento de lo que enseñaba, por lo que se presentaron tropezones, ya que, los intereses de la empresa y por la falta de conocimiento, deseaban que los conductores realizaran actividades distintas a lo que mi proyecto tenía como propósito, sin embargo, logre crear en ellos otra perspectiva de las practicas, en donde el objetivo de cada actividad no era específicamente el sudor y el cansancio corporal.

En consecuencia, todos estos retos me llevaron a tomar aprendizajes y experiencias muy significativas como valorar el tiempo y aprovecharlo al máximo, aprendí y fortalecí la capacidad de modificar rápidamente actividades que no salen como en lo planeado y a solucionar situaciones nuevas que surgen durante las practicas, así mismo, a manipular y sacar el máximo provecho de muchos recursos didácticos como la música que pueden llegar a ser un plus dependiendo la situación y en este caso la población, en donde genero ambientes divertidos que facilitan el aprendizaje significativo.

Evaluación de la propuesta

Esta propuesta resulto efectiva en la medida en que permitió fortalecer la conciencia corporal en los conductores, gracias a las estrategias utilizadas, ya que, estas fueron pertinentes y facilitaron la conexión entre movimiento, reflexión y aprendizaje, sin embargo, se logra evidenciar la necesidad de ajustar los tiempos de cada actividad y de incorporar más recursos visuales para favorecer la atención y la comprensión en algunos momentos del proceso.

Ahora bien, los conductores mostraron mayor disposición, confianza y conciencia de su movimiento. Como docente y mediadora, reconocí la importancia de mantener una observación constante y reflexiva para adaptar la propuesta según las necesidades del grupo.

Finalmente, a futuro se proyecta ampliar el alcance del trabajo hacia el fortalecimiento de la autopercepción y la integración grupal desde la corporalidad, promoviendo procesos que generen un impacto más amplio en el desarrollo de la conciencia corporal. Se busca que esta propuesta trascienda los espacios laborales e involucre a toda la población colombiana empresarios, estudiantes, deportistas, docentes y comunidad en general, fomentando una cultura de conciencia corporal en todos los ámbitos.

Referencias

- Bravo, R. (2022). *El papel del educador físico en la actividad física laboral*. Dialnet.
- Cadavid, L. (2007). *La educación física y su anclaje en la tradición platónico-cartesiana*. *Lúdica Pedagógica*, 2(12).
- Calvo, U. (2011). *La andragogía de Knowles y modelos de aprendizaje en adultos [Proyecto de traducción, Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología]*. *Repositorio Institucional*. ULACIT.
- Castro, J., Uribe, M. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Dialnet.
- Cuestas, A. (2013). *Implementación De Una Propuesta Pedagógica Que Incentive La Realización De Las Pausas Laborales Activas En Los Empleados De La Empresa Meta Petroleum Corp*. Universidad Libre de Colombia.
- Feldman, L., Blanco, G. (2012). *Una aproximación al estudio de los factores psicosociales laborales en Venezuela*. *Salud de los Trabajadores*.
- Gómez, R., Fernández, N. (2020). *Relación entre la práctica de actividad física y los empleados saludables en un club deportivo-social*. *Cuadernos de Psicología del Deporte* 20(3), 65-73.
- Hanna, T (1928). *Somática. recuperar el control de la mente sobre el movimiento, la flexibilidad y la salud*. Yug.

- Hernández, M. Cerezo, S. López, S. (2007). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés laboral en enfermeras*. Rev Enferm
- http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S157884232020000300006&lng=es&tlng=es.
- <https://repositorio.ulacit.ac.cr/handle/20.500.14230/7517>
- <https://youtu.be/FyHoNIINSYA>
- Julca, J. (2019). 01-Dr. (2019, 8 de octubre). *Julian de Zubiría S.- ¿Cómo diseñar en la universidad un currículo por competencias?* [Video]. YouTube.
- Le Boulch, J. 1971-1978). *Hacia una ciencia del movimiento humano introducción a la psicocinetica*. Stadium.
- Ley 1562 de 2012, Ministerios de salud y protección social.
- Mahecha, L. (2015). *“ACTIVIDAD FÍSICA EN UN ROL LABORAL”*. Universidad pedagógica nacional.
- Pellicer, I. (2011). *Educación Física Emocional. De la teoría a la práctica*. Barcelona: INDE.
- Sachica, C. (2024). *¿Abrumado por la autoexigencia en el trabajo? Podría estar experimentando 'Sisifemia'* La Nueva Prensa.
- Sánchez, D. (2015). *La andragogía de Malcom Knowles: teoría y práctica educativa* [Tesis doctoral, Universidad Cardenal Herrera-CEU]. Departamento de Ciencias Políticas, Ética y Sociología.

Sistema De Vigilancia Epidemiológica Para La Prevención De Desórdenes

Musculoesqueléticos. (2020) .Empresa Universidad La Gran Colombia.

Zubiría, J. (2013) *¿Cómo diseñar un currículo por competencias? Fundamentos, lineamientos y estrategias*. Editorial Magisterio.