

AUTOPERCEPCIÓN POSITIVA EN EL ADULTO MAYOR: UNA ESTRATEGIA
INTEGRAL DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ANDRAGOGÍA

Jeinner Alexander Bustos Valencia

Karen Jiseth Peña Pineda

Helen Tatiana Rodríguez Bautista

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D. C

2026

AUTOPERCEPCIÓN POSITIVA EN EL ADULTO MAYOR: UNA ESTRATEGIA
INTEGRAL DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA Y LA ANDRAGOGÍA

Jeinner Alexander Bustos Valencia

Karen Jiseth Peña Pineda

Helen Tatiana Rodríguez Bautista

Tutor: Doctor. Gerardo Andrés Perafán

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad en Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá D. C

2026

Dedicatoria

Dedico este gran logro a mi familia, especialmente a mis queridos padres, por hacer parte de este camino, por ser mi motor, mi refugio y mi inspiración constante, gracias por su apoyo incondicional, su amor y paciencia durante todo este proyecto, también por cada sacrificio y por enseñarme a nunca rendirme.

A mi abuelita, que me acompaña desde el cielo, quien desde pequeña sembró en mí amor, fortaleza y sueño, este logro también es para ti.

Por otro lado, quiero agradecerle a los adultos mayores que hicieron parte de esta experiencia, por permitirme aprender desde sus historias, sus vivencias, su forma de ver la vida, gracias por cada sonrisa, por cada momento compartido, por ese abrazo lleno de amor, no solo dieron sentido a este proyecto, también dejaron una huella profunda en mi corazón y en mi formación profesional.

Por último, profundamente agradecida con mis compañeros de proyecto, por caminar junto a mí en este proceso tan bonito, por la dedicación y el esfuerzo a diario, por sacrificar horas de trabajo para hacer de este proyecto una experiencia llena de aprendizajes significativos.

Karen Jiseth Peña Pineda

En primer lugar dedico este logro a mi familia, quienes con amor y sacrificio me han apoyado incondicionalmente para llegar donde estoy, quienes han sido mi refugio y la fuerza que me sostuvo en cada momento de este camino y por ser mi más grande motivación para llegar hasta aquí.

A mi pareja por creer en mí cada día y hacerme ver que todo se puede lograr desde la disciplina, el esfuerzo y el amor, por querer caminar a mi lado en este proceso, por escucharme y recordarme siempre la importancia de no rendirme.

A los adultos mayores de la fundación *Fundamor*, por abrirnos las puertas de sus vidas, por compartir su vida, enseñanzas y sabiduría, cada encuentro me permitió comprender el verdadero valor de la vida, el significado del amor y la riqueza humana que habita en cada uno

de ustedes, hoy sé que el esfuerzo por este proyecto no fue en vano, pues cada sonrisa y palabra dio sentido y reafirmó mi deseo de aportar a una vejez más feliz, activa y digna.

Helen Tatiana Rodríguez Bautista

Quisiera dedicar este proyecto, en primer lugar a mí madre, por ser ese gran ejemplo de esfuerzo, amor, disciplina y perseverancia. Valoro cada sacrificio, cada consejo y por creer en mí incluso en los momentos más difíciles.

También a mí hijo Liam, quien se ha convertido en mi mayor inspiración y motivo para dar lo mejor de mí cada día. La calidez de su presencia, me dio la fuerza necesaria para no rendirme y luchar por mis sueños.

Por último y con gran valor, dedico este proyecto a mis colegas de trabajo Helen y Karen, pues me "educaron" y "orientaron" desde el amor, la empatía y el respeto. Me brindaron el abrigo de una amistad sincera y los aprendizajes necesarios para ser mejor persona.

Jeinner Alexander Bustos Valencia

Agradecimientos

En primer lugar, agradecemos a Dios por traernos hasta aquí, por llenarnos de fortaleza, sabiduría y por darnos la oportunidad de culminar este proceso significativo a nivel personal y profesional.

A cada uno de los docentes que nos acompañaron con profesionalismo y amor para fortalecer nuestro proceso formativo, su labor trascendió y se convirtió en una guía constante para nuestra construcción personal y profesional.

Agradecemos la labor y el esfuerzo sincero de nuestro tutor Andrés Perafán por acompañar y guiar de la mejor manera este proyecto, gracias por compartir sus conocimientos y brindarnos herramientas que contribuyeron significativamente a nuestro crecimiento académico, profesional y sobretodo humano.

Tabla de contenido

Dedicatoria	3
Agradecimientos.....	4
Contextualización	10
Problematización.....	15
Propósito Formativo.....	16
Justificación.....	16
Antecedentes	18
Marco Legal	20
Ley 115 de 1994	21
Constitución Política de Colombia (1991)	21
Del estado:	22
De la sociedad civil:	22
De la familia:	22
Del adulto mayor	23
Perspectiva Educativa	24
El cultivo de la Autopercepción Positiva	24
Componente Humanístico	25
Teoría Humanista	25
Componente Pedagógico.....	26
Andragogía	26
Componente Disciplinar.....	28
Experiencia corporal.....	28
Diseño Curricular.....	30
Diagnóstico de problemas y necesidades	30
¿Autopercepción positiva?	31
La maceta: el entorno que posibilita	36
Modelación del Curriculum	37
Conceptualización del modelo.....	37
Elaboración Curricular	38
Ejes de experiencia	38

La Tierra: la historia que da sentido.....	40
Núcleos problematizadores	40
Actividades.....	42
Secuencia del diseño (ejes y actividades)	43
Configuración de las actividades desde Rogers, Molano y Knowles	45
Aspecto disciplinar del diseño curricular	46
Fundamentación del diseño curricular (teoría-práctica).....	49
Las raíces: sustento epistemológico del proceso	50
Actores del proceso formativo	51
Estructuración Curricular	51
Organización para la puesta en práctica	58
Micro contexto.....	58
Cronograma	58
Sesiones de clase	60
Diseño de la evaluación curricular	61
Evaluación diagnóstica	61
Evaluación docente.....	63
Evaluación del programa	64
Análisis de la experiencia	66
Resultados del proyecto	66
El tallo fortalecido: la autopercepción positiva como proceso	68
Resultados significativos en la población	69
Los pétalos: el florecimiento de los ejes de experiencia	70
Análisis desde la perspectiva de los adultos mayores	71
Análisis de la experiencia de los docentes en formación	71
La maduración de la planta: Autopercepción positiva, una metáfora del proceso formativo ...	72
Proyecciones del Proyecto Curricular Particular	73
Referencias	75

Índice de tablas

Tabla 1. <i>Cuestionario Diagnóstico</i>	33
Tabla 2. <i>Matriz de articulación teórica y características del ser humano a formar</i>	39
Tabla 3. <i>Organización de temas del diseño curricular</i>	41
Tabla 4. <i>Actividades del diseño curricular</i>	42
Tabla 5. <i>Secuencia ejes y actividades del diseño curricular</i>	44
Tabla 6. <i>Contenidos disciplinares del diseño curricular</i>	48
Tabla 7. <i>Meso currículo: Eje de experiencia 1</i>	51
Tabla 8. <i>Meso currículo: Eje de experiencia 2</i>	53
Tabla 9. <i>Meso currículo: Eje de experiencia 3</i>	55
Tabla 10. <i>Meso currículo: Eje de experiencia 4</i>	56
Tabla 11. <i>Cronograma de sesiones</i>	59
Tabla 12. <i>Formato de planeación de sesión</i>	61
Tabla 13. <i>Formato de registro diario de campo</i>	62
Tabla 14. <i>Formato de evaluación docente</i>	64
Tabla 15. <i>Formato de evaluación del programa</i>	65

Índice de figuras

Figura 1. <i>Diagrama relación teórica</i>	29
Figura 2. <i>Estado inicial de Autopercepción</i>	34
Figura 3. <i>Estado de Autopercepción inicial vs final</i>	68
Figura 4. <i>Representación diseño curricular</i>	73

Introducción

El proyecto curricular particular denominado “*Autopercepción positiva en el adulto mayor: una estrategia integral desde la educación física y la andragogía*” es una apuesta educativa y pedagógica desde el campo disciplinar de la Educación Física, que busca explorar aspectos de orden humanístico, pedagógico y disciplinar con el fin de integrarlos a una propuesta curricular que contribuya al fortalecimiento de una autopercepción positiva en el adulto mayor desde enfoques integrales y humanistas.

Dicho proyecto nace como respuesta a una realidad cada vez más visible y urgente: el envejecimiento de la población y las condiciones de vida muchas veces precarias en las que transita el adulto mayor, particularmente en contextos institucionalizados como los hogares geriátricos. En Colombia, como en muchos otros países, los factores de riesgo que las personas mayores enfrentan son: formas de exclusión, invisibilización y pérdida progresiva de autonomía. Estas causas, impactan negativamente en su bienestar físico, emocional y social y de igual manera inciden de manera profunda en su autopercepción, la forma en que el adulto mayor se reconoce a sí mismo como un sujeto valioso, capaz y activo, lo que resulta fundamental ya que fortalece su sentido de identidad y propósito ya que, desde (Langer y Rodin, 1976) cuando la autopercepción es positiva, las relaciones con el entorno son más sanas, además la participación en la vida social se potencia y reafirma un papel significativo en la comunidad.

Por otra parte, el papel de la Educación Física ha sido subvalorado en términos de lo que ella puede aportar en la perspectiva de una política y práctica de un envejecimiento activo; limitándose, dicha disciplina, a la implementación de enfoques rehabilitadores o recreativos sin una visión integral del ser humano, lo que ha hecho que se esté desaprovechando un gran potencial de la misma como campo de conocimiento. Por ello, se hace necesario diseñar e implementar una estrategia educativa integral que, desde los principios de la Educación Física y la Andragogía, contribuya a resignificar el lugar del adulto mayor en la sociedad, valorando su propósito, desarrollando una autopercepción positiva para mejorar su relación consigo mismo y con los demás.

El objetivo es generar un modelo curricular que pueda replicarse y que fortalezca dichos aspectos en esta población, articulando saberes pedagógicos, humanísticos y disciplinares. Es

decir, ofertar una apuesta que supere los diseños curriculares tradicionales, donde el principal eje transversal será el reconocimiento y valorización de la persona como fin en sí mismo y no como medio. Asimismo, se busca posicionar al Educador Físico como un agente clave en la transformación social y en la garantía de derechos de los adultos mayores, mediante prácticas que fomenten el respeto, la inclusión y la valoración de su historia de vida. En suma, este proyecto busca humanizar el proceso de envejecimiento y construir puentes entre la educación y el cuidado, entendiendo que toda persona, sin importar su edad, tiene el derecho a ser tratada con dignidad, a moverse con libertad y a seguir aprendiendo hasta el último día de su vida.

Contextualización

El acercamiento a diversos hogares geriátricos, así como las vivencias familiares relacionadas con el envejecimiento, han motivado una reflexión más profunda en torno a esta etapa del ciclo vital y a las garantías que se ofrecen a las personas en el contexto colombiano. Estas experiencias permitieron indagar sobre el envejecimiento desde perspectivas sociales, culturales y contextuales, evidenciando la necesidad de repensar las formas en que se concibe, se atiende y se acompaña al adulto mayor en los escenarios institucionales y comunitarios.

Así pues, el envejecimiento, entendido como una realidad demográfica de alcance mundial, exige una mirada más profunda de la formulación de estrategias pertinentes que permitan garantizar una vida digna en la vejez, este fenómeno, constituye uno de los más grandes retos sociales, sanitarios y educativos en diversos organismos nacionales e internacionales. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) uno de los referentes más influyentes en el abordaje del envejecimiento y la población adulta mayor, refiere que:

La mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años... En 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más. En ese momento, el grupo de población de 60 años o más habrá subido de 1000 millones en 2020 a 1400 millones. En 2050, la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado (2100 millones). Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique entre 2020 y 2050, hasta alcanzar los 426 millones. (2021, párr. 1-2)

Esta transición demográfica plantea un aumento significativo en la población adulto mayor, pero este aumento no implica ni asegura una calidad de vida adecuada y estable, por lo tanto, advierte desafíos urgentes para las políticas sociales, la atención sanitaria y la integración de esta población en todas las sociedades, las políticas de bienestar y calidad de vida deben ser comprendidas y fortalecidas a nivel mundial, incorporando enfoques que trasciendan lo clínico y fomenten una vejez activa, significativa y socialmente valorada.

Con base a esto, se realizó de manera autónoma un previo análisis del contraste en la cultura occidental vs. la cultura en Colombia en cuanto a la percepción del adulto mayor y con esto el trato y las condiciones en las que envejecen, encontrando una gran diferencia. De acuerdo con las fuentes consultadas, en países como Japón, China o India, los ancianos ocupan un lugar central en la familia y en la toma de decisiones comunitarias. Las sociedades asiáticas se

organizan en gran medida alrededor del principio de la *Piedad Filial*, el cual se refiere a los actos de respeto, afecto y compromiso que los hijos muestran hacia sus padres, por tanto, implica una profunda lealtad y reconocimiento de su lugar dentro del orden familiar y social. Tal como lo describe Maylin (2022, párr. 10) en el Reporte Asia, dichos principios “se practican obedeciendo los deseos de los padres, cuidándolos cuando son mayores y trabajando arduamente para proporcionarles las comodidades materiales y el afecto que necesitan”. De otro lado, en el contexto de las familias en Colombia, el adulto mayor en un alto porcentaje de la población suele ser percibido desde una mirada asistencialista o incluso como una carga para la familia y la sociedad, pues,

A lo largo del tiempo, los adultos mayores han sido vistos como personas frágiles que necesitan protección y asistencia, especialmente dentro de su núcleo familiar, algunos adultos mayores son rechazados en sus propios hogares. Este es uno de los principales problemas de nuestra sociedad actual, cada día es más común encontrar casos de abusos a los ancianos por parte de sus familiares estando expuestos al maltrato físico, psicológico, social. (Palacios *et al.*, 2023, p. 21)

Debido a los cambios propios del envejecimiento, a nivel físico, cognitivo y emocional - que, de todas maneras, son relativos a las condiciones particulares en las que se da el fenómeno del devenir de la persona, y no un patrón absoluto y universal-, los adultos mayores requieren la creación de una cultura del cuidado más amplia que la que se ha desarrollado mayoritariamente como parte del asistencialismo, uno que favorezca su bienestar integral. Este cuidado no debe entenderse como un cuidado asistencialista, sino como un proceso de acompañamiento que promueva la autonomía, permitiendo que el sujeto realice por sí mismo diversas actividades acordes a una comprensión enriquecida de sus capacidades. En este sentido, un cuidado estructurado implica el diseño dialogado y la implementación compartida de estrategias organizadas, sistemáticas y adaptadas, orientadas al desarrollo continuo de la funcionalidad, la estimulación corporal y la participación activa. Sin embargo, en muchos casos las familias no quieren o no pueden asumir esta responsabilidad, lo que dificulta prevenir, cuidar y/o asumir el tema de la salud del adulto mayor con una óptica diferente a la de un “estado terminal” inevitable, supuestamente propio de esta etapa. Esta situación, o más bien esta mirada, puede derivar en escenarios de abandono, negligencia o incluso maltrato, pues como lo afirma Mendoza

Su estado de salud ya no es el mejor, *por la misma condición de la edad* deben tener controles médicos, algunos son abandonados, los someten a malos tratos, son considerados un estorbo; cuando suceden estas situaciones se genera violencia intrafamiliar hacia el adulto mayor. (Mendoza, 2009, p. 82)

La afirmación: “por la misma condición de la edad”, es el detonante que generaliza y convierte en patrón cultural la relación envejecimiento-deterioro, dejando de lado el hecho de que a cualquier edad, la enfermedad, sin prevención, está presente como una amenaza real. Del mismo modo, se cree que el proceso de envejecimiento concluye en cambios fisiológicos que, sumados a situaciones y prácticas de maltrato conlleva a una serie de afectaciones a la salud física y mental de los adultos mayores, en este sentido, Rueda Hernández (2022) señala que:

Los adultos mayores pueden sufrir problemas físicos y mentales que es preciso reconocer, ya que más de un 20 % de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren alguna afección mental o neural y el 6,6 % de la discapacidad en ese grupo etario se atribuye a trastornos mentales y del sistema nervioso; esto representa en la población anciana un 17,4 % de los años vividos con discapacidad. La demencia y la depresión son los trastornos neuropsiquiátricos más comunes en ese grupo etáreo. (p. 9)

A propósito de esto, para el año 2025 justo en la celebración del día mundial para la prevención del suicidio, El Espectador lanzó una nota alarmante sobre el porcentaje de suicidios en adultos mayores “los datos del Boletín del Adulto Mayor de Medicina Legal, advierten un aumento del 72% de suicidios, al pasar de 18 casos entre enero y junio de 2024, a 31 casos en el mismo periodo de este año”(El Espectador, 2025, párr. 2) además, refieren las causas posibles tales como, pérdida de autonomía, quebrantos de salud y la suspensión de actividades cotidianas y laborales, lo que en suma derivan depresión y deterioro cognitivo, lo anteriormente mencionado en cifras de la OMS (2021) y de Rueda Hernández (2022), demuestra cifras de aumento en la población adulta mayor que no sugiere una calidad de vida y prevalencia a vivirla dignamente.

Dicho esto, el contexto en las familias colombianas se presentan dinámicas de exclusión hacia las personas mayores, bajo la idea de que “ya vivieron su tiempo” y, por tanto, no creen necesario ofrecerles una calidad de vida en todos sus matices. Esta percepción lleva a que su

cuidado sea asumido como una carga y se delegue a terceros, principalmente a instituciones, centros geriátricos o fundaciones. Dichos espacios representan un lugar seguro y adecuado para el adulto mayor que necesita cuidados y atención especial en términos médicos, terapéuticos y psicosociales, entre otros. Así la institucionalización de los adultos mayores se ha consolidado como una alternativa para garantizar la atención y los cuidados básicos, especialmente cuando el entorno familiar no cuenta con las condiciones o posibilidades para brindar este apoyo.

Pero, el problema aquí no radica en el proceso de institucionalización en sí mismo, sino especialmente en cómo son tratados al interior de estos espacios, particularmente en relación con el respeto por su capacidad de decisión, su participación en la vida cotidiana y el reconocimiento de su dignidad como sujetos integrales. En muchos casos, estas instituciones no cuentan con instalaciones adecuadas, servicios adaptados ni personal idóneo para brindar el cuidado que se requiere cumpliendo con los estándares propuestos por el gobierno.

En este sentido, la Ley 1315 de 2009 que indica en su Artículo 2°, define las Instituciones de Atención como aquellas Instituciones públicas, privadas o mixtas que disponen de infraestructura físicas (propias o ajenas) en las que se prestan servicios de salud o asistencia social, así como otros servicios orientados a beneficiar al adulto mayor en las diversas esferas de su desarrollo personal reconociéndolo como sujeto con derechos plenos. Por ello, más que cuestionar a la institución como alternativa de cuidado, es necesario examinar críticamente las condiciones en que esta se desarrolla.

Dado lo anterior, se ha evidenciado que muchos de estos centros de cuidado si bien brindan servicios básicos de salud o asistencia no tienen en cuenta los servicios que benefician al adulto mayor en sus dimensiones física, psicológica, emocional, social, cultural y espiritual, es decir, se convierte en una atención asistencialista y reduccionista viéndose limitada su posibilidad de participar dentro de su autonomía identificando esto como un tipo de maltrato y vulneración de derechos como seres humanos, ya que, tal como indica (Page *et al.*, 2009) mencionados en (Pabón y Silva, 2024),

Estudios norteamericanos han identificado como actos de maltrato institucional el abuso de cuidado, el cual incluye la administración excesiva de drogas, el uso inapropiado de restricciones físicas, la alimentación forzada injustificada, las prácticas de ir al baño o castigo físico

inapropiadas; y, por otro lado, la negligencia, lo que incluye la falta de acciones como no proporcionar la comida, agua, higiene, medicina e ignorar solicitudes (p. 3)

Evidenciando situaciones de maltrato y el uso inapropiado de las restricciones físicas, se reconoce una vulneración al derecho del aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de la actividad física, que tal como se describe en la Ley 1251 de 2008 en su Artículo 6 de los deberes, la institución debe desarrollar actividades que fomenten el envejecimiento saludable y la participación activa de los adultos mayores. La ausencia o limitación de dichas acciones implica el incumplimiento de este derecho, afectando directamente el mantenimiento y fortalecimiento de sus habilidades físicas y motrices, así como también su salud mental.

En este contexto, el rol del educador físico cobra especial relevancia. Pues, más allá de promover el desarrollo motriz, el educador físico debe actuar como facilitador del bienestar integral, desde un enfoque humanista basado en el respeto por la experiencia y la participación del adulto en su propio proceso formativo, desde aquí, se pueden desarrollar programas que no solo mejoren la condición física, sino que también fortalezcan la autonomía, la participación y el reconocimiento desde el fortalecimiento de una autopercepción positiva, (Gómez, 2024) señala que “el envejecimiento humano está sustentado en modificaciones desde el nivel celular, reflejadas en otras áreas del organismo humano; sus impactos negativos son modificables, dentro de ciertos límites, con actividad física temprana, sistemática y programada” (pg. 4), en este sentido, resulta fundamental promover espacios de bienestar integral a lo largo de todo el ciclo vital y programas que fomenten una vida activa y saludable. Para que, más allá de asumir el envejecimiento como un proceso de deterioro, se comprenda como una etapa de transformación y desarrollo continuo, en la que la persona mantiene su capacidad de aprendizaje, adaptación y construcción de sentido, aquí las prácticas no solo se fijaran en contrarrestar el sedentarismo, sino a favorecer el reconocimiento del cuerpo, el fortalecimiento de las capacidades motrices y la posibilidad de vivir el movimiento como experiencia significativa a lo largo de la vida.

No obstante, es importante resaltar que la actividad física no limita sus beneficios al plano funcional o biológico del adulto mayor, sino que incide en el aspecto fundamental de una autopercepción positiva, es decir ese concepto que construye de sí mismo y sobre su propio cuerpo cada ser. Por ello, desde la Educación Física se pretenden fomentar experiencias

corporales desde un enfoque humanista desde la metodología andragógica, respetando la autonomía, la historia y los ritmos individuales, para que los adultos mayores del geriátrico FUNDAMOR comiencen a reconocerse como sujetos capaces, activos, valiosos y así fortalezcan su autopercepción positiva. De este modo, se resignifica el cuerpo envejecido no como un cuerpo deficitario sino como un cuerpo vivido, con posibilidad de movimiento, expresión, participación y crecimiento, dicha autopercepción se convierte en un eje clave para promover una calidad de vida integral, entendida no solo como bienestar físico, sino también como bienestar emocional, social y humano.

Problematización

¿Cómo puede la Educación Física, desde un enfoque andragógico, contribuir al fortalecimiento de la autopercepción positiva en el Adulto Mayor?

La permanencia en entornos como los hogares geriátricos donde suelen predominar las rutinas rígidas con una limitada o nula participación activa, puede de manera significativa afectar la autopercepción positiva del adulto mayor. Y es que, las prácticas que allí se realizan tienden a ser de carácter asistencialistas, en las que perciben al adulto mayor como un sujeto netamente biológico, por tanto, el modelo de atención es médico-asistencial incluyendo rutinas estrictas de comida, sueño e higiene sin considerar las preferencias personales, por tanto una escasa atención emocional, social y cultural, son en resumen, relaciones marcadas por la dependencia y no por la autonomía.

Al hablar de autopercepción positiva en el adulto mayor, es importante resaltar las experiencias personales, las interacciones sociales y las expectativas culturales que estos ya traen consigo, pero dados los contextos, se configura una paradoja cuando se habla de espacios creados para proteger o brindar un cuidado al adulto mayor y en lugar de esto limitan sus capacidades, invisibilizan su capacidad de participación y reducen su papel valioso en la sociedad a uno pasivo receptor de cuidados.

De otro lado, en este escenario la EF no ha considerado a grandes rasgos su potencial formativo y emancipador, por tanto, los estudios orientados a una educación que fortalezca la

autopercepción, el sentido de vida y la construcción de identidad más positiva en esta etapa vital han sido poco explorados.

En este marco, el enfoque andragógico en articulación con la EF permite reconocer al adulto mayor como sujeto con experiencia, saberes previos y capacidad de decisión. Esta perspectiva no solo transforma la forma en que se conciben las prácticas corporales, sino que posibilita la participación del adulto mayor que deja de ser un receptor pasivo de actividades para convertirse en protagonista de su propio proceso, favoreciendo su autonomía y fortalecer una autopercepción positiva.

Propósito Formativo

El ser humano a formar que se busca en este proyecto, se entiende como un adulto mayor capaz de reconocerse desde sus posibilidades y no desde las limitaciones o imaginarios negativos que socialmente se le atribuyen al envejecimiento. Un adulto mayor con una *Autopercepción Positiva* que le permite participar, tomar decisiones y expresarse mediante el movimiento consciente, para reconocerse como un sujeto activo, autónomo y digno, que, desde sus capacidades físicas, cognitivas y sociales, promueve la interacción significativa con otros y la participación, que reconoce sus preferencias y potencialidades. De esta manera, la Educación Física sujeta a las didácticas y principios de la andragogía, se convierte en un instrumento de desarrollo integral, es decir, no solo físico, sino emocional, social y cultural, contribuyendo a su bienestar y fortalecimiento de una autopercepción positiva.

Justificación

El aumento en la esperanza de vida constituye uno de los fenómenos más relevantes hoy en día, y es que este, sin duda, plantea grandes retos respecto a lo físico, lo cognitivos y lo social ya que de los imaginarios que se creen históricamente sobre los mismos depende el nivel de afectación sobre la autopercepción y la construcción de identidad del adulto mayor. En este sentido, resulta fundamental aportarle a propuestas que respondan de manera integral a las necesidades del adulto mayor, que permitan fortalecer las dimensiones psicológicas y sociales que inciden directamente en la calidad de vida, entre ellas la autopercepción positiva, que se

convierte en un elemento clave para favorecer los procesos de envejecimiento activo, participativo y saludable.

La presencia de rutinas rígidas en hogares geriátricos, los modelos asistencialistas y la poca atención a sus preferencias personales limitan la participación activa de los adultos mayores, esto refuerza dichas dinámicas de dependencia y a su vez disminuyen sus niveles de motivación, iniciativa y compromiso con su propio bienestar, sumado a las creencias negativas de posibles transformaciones físicas, sociales y emocionales que traen consigo el paso de los años. Por ello, resulta tan importante y necesario diseñar intervenciones pedagógicas para fortalecer la confianza, el sentido de capacidad y reconocimiento del propio valor, para que, contra el imaginario generalizado, el adulto mayor se reconozca como un sujeto activo dentro de su entorno.

De acuerdo con esto, la Educación Física desde un enfoque andragógico, al considerar al adulto mayor como sujeto lleno de saberes, experiencias previas, capacidad de decisión y alto potencial funcional, puede convertirse en una herramienta para la participación activa y al mismo tiempo para fortalecer la autopercepción positiva. Es decir, desde la Educación Física, el cuerpo se percibe como espacio funcional, con experiencia, expresión y construcción de identidad, lo que se puede potenciar, por medio de actividades intencionadas, participativas y significativas, proyectando experiencias de logro, autonomía y toma de decisiones, que a la vez favorecen positivamente la autopercepción del adulto mayor.

En este sentido, esta propuesta se fundamenta metodológicamente en los principios de la andragogía planteada por Malcolm Knowles (1989) desarrolladas en Sánchez (2015), quien reconoce las características del adulto mayor, tales como un sujeto con experiencia, capacidad de autodirección, motivación, y la necesidad de aprendizaje significativo (p. 94-100). Es por esto, que el diseño curricular apunta a una participación activa, al respeto por la trayectoria de vida y la construcción conjunta del aprendizaje, para lograr el desarrollo de una autopercepción positiva que le permita verse como un ser con posibilidades y no como uno con limitaciones.

En consecuencia, este diseño curricular aporta al reconocimiento personal, ya que, según Molano (2012, p. 73-84), el cuerpo se concibe como vivencia y subjetividad encarnada; es decir,

cada práctica corporal lleva consigo significado y ofrece posibilidades para que el sujeto interprete y construya activamente la percepción de sí mismo. Es decir, que la vivencia significativa se convierte en un acto cargado de sentido personal y emocional, donde la emoción, el pensamiento y la acción constituyen la experiencia corporal, es decir: el cuerpo, así, se supera la visión reduccionista que fragmenta al sujeto.

De igual manera, a ello se suma la importancia de la intersubjetividad, dado que la dicha autopercepción no se construye de manera aislada, sino en relación con el otro y los otros, en la interacción corporal mediada por el juego, el diálogo y la experiencia compartida. En concordancia, la experiencia corporal implica reflexividad y transformación, en tanto el sujeto no solo vive su cuerpo, sino que puede resignificarlo y reconstruir su autopercepción a partir de las experiencias que atraviesa. Así, el cuerpo se constituye en un escenario dinámico donde se encuentran lo biológico, lo social y lo subjetivo, configurando procesos de identidad en permanente construcción (Molano, 2012).

Finalmente, este proyecto responde al compromiso del desarrollo del potencial humano en un sentido ético y social al contribuir en la construcción de espacios educativos más humanos e inclusivos centrados en la persona, que tiene como fin reconocer al adulto mayor como sujeto de derechos, capacidades y potencialidades, generando alternativas formativas que puedan ser replicadas en otros contextos comunitarios.

Antecedentes

En el artículo “Envejecimiento, calidad de vida y salud: Desafíos para los roles sociales de las personas mayores” (2022, p.11) se resalta la categoría sobre los roles sociales en el marco del envejecimiento, se hace una previa percepción de lo que significa envejecimiento y se asocia principalmente con la pérdida de roles, improductividad y la exclusión social y económica. Esta concepción limita el reconocimiento social de las personas mayores, reduciendo su valor y capacidad en otros contextos. Allí se plantea que para comprender los roles sociales como indicador de éxito en la calidad de vida, es necesario valorar la producción simbólica y social del adulto mayor, asociada a su experiencia, sabiduría y aportes culturales. De igual manera, destaca el vínculo entre cultura y vejez, puesto que, dependiendo de la cultura se percibe de una u otra

forma el concepto de vejez. Esta perspectiva permite ver, que dicho fenómeno no solo constituye un proceso biológico, sino que además está influenciado por una construcción social situada en un contexto determinado, el cual presenta relaciones de poder que recaen sobre el adulto mayor.

Este planteamiento nos resulta relevante para el presente proyecto, dado que permite evidenciar que la autopercepción del adulto mayor está estrechamente vinculada a los significados sociales que se le atribuyen, lo que refuerza la necesidad de generar espacios formativos que favorezcan su reconocimiento y valor personal fortaleciendo así una autopercepción positiva.

Del mismo modo, dicho artículo señala que, según datos de las encuestas de caracterización socioeconómica nacional de Chile, un porcentaje del 70% de las personas mayores se declaran con buenas condiciones de salud y con calidad de vida suficiente para desarrollar tareas sociales y culturales en sus comunidades. Estos hallazgos ponen en cuestión la percepción que tenemos en algunas culturas del envejecimiento como sinónimo de fragilidad o dependencia, al mismo tiempo que sostiene que mantenerse activo, participar socialmente y conservar redes de apoyo favorece la salud integral, mientras que el aislamiento, la reducción de vínculos sociales y los estilos de vida sedentarios pueden conducir a situaciones de fragilidad, discapacidad y dependencia. (p.22)

Ahora bien, la educación de adultos se configura como un campo formativo que reconoce las características propias en etapas posteriores de la vida, tales como la autonomía, la experiencia acumulada y la necesidad de relevancia durante el proceso de aprendizaje. Por ello, se hace una revisión desde Guzmán y Gallardo (2022) en su artículo *Compromiso del aprendizaje adulto y andragogía: Una revisión sistemática de literatura* para acudir al término Andragogía y su pertinencia en este proyecto, donde mencionan que, “los principios propuestos por la andragogía constituyen uno de los pilares formativos de mayor relevancia en la sociedad del conocimiento” (p.2) refiriéndose a los aportes valiosos que ha dejado la teoría y su relevancia en el paso de los años hasta hoy, del mismo modo, Knowles (1980) citado también en Guzmán y Gallardo (2022) señala que “el estudiante adulto es un estudiante autodirigido para quien su propia experiencia es su máspreciado recurso de aprendizaje” y que “El adulto tiene una

motivación interna para aprender, por lo que busca que lo aprendido tenga aplicación inmediata. El estudiante adulto tiene mayor disposición a aprender en función de sus tareas”. (p. 1)

De acuerdo con esto, dichos autores realizan una exploración que busca destacar aquellas características que diferencian la pedagogía de la andragogía, resaltando allí a Knowles (1980) y sus cinco principios:

I) El adulto pasa de ser dependiente a autodirigido; II) Su experiencia es un recurso para el aprendizaje, tanto para ellos mismos como para terceros; III) Tiene mayor disposición a aprender en función de sus roles sociales y las tareas que debe desempeñar en ellas: empleado(a), pareja, padre-madre, hijo(a)...IV) Su aprendizaje tiene aplicación inmediata para resolver un problema, y V) Su motivación para aprender es principalmente interna. (p.4)

De acuerdo con esto, este enfoque metodológico se basa en principios de autodirección, construcción participativa y la validación de experiencias previas, resultando este un modelo que funciona para orientar procesos educativos en adultos, pues privilegia la autonomía, reconoce la experiencia del individuo y promueve el aprendizaje significativo como componente esencial de desarrollo personal.

Del mismo modo, con respecto al fortalecimiento de la autopercepción, Murillo A. (2022) concluye en la importancia de comprender los sentires, necesidades y deseos desde un enfoque cualitativo, permitiendo un acercamiento más humano sobre sus experiencias vitales. Dicha investigación plantea que las personas mayores no deben ser encasilladas como población vulnerable, sino más bien se debería trabajar en pro de fortalecer la capacidad de decisión y autonomía sobre su propia vida. Asimismo, Murillo (2022) advierte los riesgos de infantilización en la vejez, señalando que limitar la libertad de elección constituye una forma de maltrato simbólico y discriminación, más bien, la autonomía se reconoce como el componente esencial del bienestar personal en cualquier etapa del ciclo vital. (p.7) Dichos planteamientos, resultan relevantes en tanto que refuerzan la necesidad de diseñar propuestas educativas que reconozcan al adulto mayor como agente activo de su proceso formativo, favoreciendo su autopercepción y autodeterminación.

Marco Legal

Con respecto al importante aumento de las cifras de población adulto mayor, este proyecto reconoce a dicha población como sujetos de derecho, y con garantías en participación, bienestar y desarrollo integral. En Colombia diversas disposiciones constitucionales, leyes, y políticas públicas respaldan la educación a lo largo de la vida, la protección especial a la población mayor y al envejecimiento activo como eje de calidad de vida. En este sentido, la propuesta formativa planteada se articula con esos lineamientos legales, al promover espacios educativos desde la Educación Física que fortalecen la autonomía, la participación y la autopercepción positiva del adulto mayor, en coherencia con los principios de equidad, dignidad y desarrollo humano establecidos en norma vigente.

Ley 115 de 1994

Reconoce que la educación es un proceso permanente y un derecho de todas las personas, por lo que no está limitada por la edad y debe ofrecerse también a adultos y a diferentes poblaciones a lo largo de la vida.

Constitución Política de Colombia (1991)

Art. 13 Derecho de igualdad

Todas las personas nacen libres e iguales ante la ley, recibirán la misma protección y trato de las autoridades y gozarán de los mismos derechos, libertades y oportunidades sin ninguna discriminación por razones de sexo, raza, origen nacional o familiar, lengua, religión, opinión política o filosófica.

Art. 46 Protección especial al adulto mayor

El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria.

El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia.

Ley 1251 de 2008. "Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores"

Art. 6 Deberes. El Estado, la sociedad civil, la familia, el adulto mayor y los medios de comunicación deberán para con los adultos mayores:

Del estado:

- Garantizar y hacer efectivos los derechos del adulto mayor.
- Proteger y restablecer los derechos de los adultos mayores cuando estos han sido vulnerados
- Generar espacios de concertación, participación y socialización de las necesidades, experiencias y fortalezas del adulto mayor.
- Elaborar políticas, planes, proyectos y programas para el adulto mayor teniendo en cuenta las necesidades básicas insatisfechas de los más vulnerables.
- Fomentar la formación de la población en el proceso de envejecimiento
- Eliminar toda forma de discriminación, maltrato, abuso y violencia sobre los adultos mayores.

De la sociedad civil:

- Generar espacios de reconocimiento del saber, de las habilidades, competencias y destrezas de los adultos mayores.
- Propiciar la participación del adulto mayor
- Reconocer y respetar los derechos del adulto mayor.
- Desarrollar actividades que fomenten el envejecimiento saludable y la participación de los adultos mayores en estas actividades.
- No aplicar criterios de discriminación y exclusión social en las acciones que adelanten.

De la familia:

- Reconocer y fortalecer las habilidades, competencias, destrezas y conocimientos del adulto mayor.
- Propiciar al adulto mayor de un ambiente de amor, respeto, reconocimiento y ayuda.
- Brindar un entorno que satisfaga las necesidades básicas para mantener una adecuada nutrición, salud, desarrollo físico, psíquico, psicomotor, emocional y afectivo.
- Respetar las vivencias, cultura, tradiciones y expresiones de los adultos mayores.
- Aceptar el ejercicio de la autonomía y la autorrealización personal de los adultos mayores.

Del adulto mayor

- Desarrollar actividades de autocuidado de su cuerpo, mente y entorno.
- Integrar a su vida hábitos saludables y de actividad física.
- Participar activamente en las actividades de planeación política deportivas, recreativas, culturales que le permitan envejecer sanamente.
- Propender por su propio bienestar y crear condiciones que le permitan reducir su nivel de dependencia familiar y estatal, haciéndolo autosuficiente y desarrollando sus capacidades y potencialidades.

Ley 1315 de 2009 “por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de día e instituciones de atención”

Art. 5. Las instituciones reguladas por la presente ley, deberán disponer de una planta física que cumplirá a lo menos con los requisitos establecidos en el Título IV de la Ley 361 de 1997 y normas que lo desarrollen.

- Zonas exteriores para recreación: patio, terraza o jardín.
- Sala o salas de estar o de usos múltiples que, en conjunto, tengan capacidad para contener a todos los residentes en forma simultánea. Estas deberán tener iluminación natural,

medios de comunicación con el mundo exterior y elementos de recreación para los residentes, tales como música, juegos, revistas, libros, etc.

Art. 10 Los centros de protección social y de día, así como las instituciones de atención además de los funcionarios, deberán contar con el siguiente personal

- Personal encargado de la nutrición, terapeuta ocupacional o profesor de educación física, para el mantenimiento de las funciones biopsicosociales mediante acompañamiento psicológico y todo personal que pueda brindar talleres de artes manuales e intelectuales (club) que permitan mantener la productividad tanto física como mental de los residentes.

En consecuencia, el marco legal analizado permite evidenciar que la presente propuesta no solo responde a una iniciativa académica, sino que se sustenta en disposiciones constitucionales y normativas que reconocen el derecho de las personas mayores a la participación activa y el desarrollo integral a lo largo de la vida. Por tanto, la implementación desde principios andragógicos orientada al fortalecimiento de la autopercepción positiva, se alinea con los lineamientos nacionales que promueven el envejecimiento activo, la autonomía y la inclusión social.

Perspectiva Educativa

El cultivo de la Autopercepción Positiva

Surge el interés de representar la perspectiva educativa desde una metáfora que consideramos coherente con el objetivo y con la sensibilidad propia de lo humano que se busca transmitir. Por ello, el cultivo de la planta, representa el proceso y la intención formativa de principio a fin, entendiéndolo como un proceso vivo, progresivo, lleno de intención y en constante y permanente construcción.

Dicho lo anterior, si, es intencional comprender el cuidado delicado y lleno de paciencia y amor que contempla cuidar una planta, pues, desde esta perspectiva, la autopercepción positiva del adulto mayor al igual que el florecimiento de una planta, no se entiende como un resultado inmediato, sino un proceso que se cultiva a lo largo del tiempo desde condiciones específicas, ambientes propicios, cuidados y experiencias significativas.

Finalmente, con el propósito de enriquecer el proceso, la metáfora será incorporada de manera progresiva a lo largo del resto del documento.

Componente Humanístico

Teoría Humanista

La perspectiva humanística de este proyecto se basa en los planteamientos de la Teoría Humanista consolidada por Carl Rogers (1951) quien concibe al ser humano como un ser integral, con una tendencia innata hacia el crecimiento, la autorrealización y el desarrollo positivo, todo apuntando al fortalecimiento del autoconcepto basado en el bienestar. Desde esta visión, se puede identificar que la tarea de la educación no se debe centrar solamente en contenidos, sino que estos deben estar cargados de experiencias significativas que como resultado favorezcan el autoconocimiento y el desarrollo personal desde la construcción de una imagen saludable.

Dicho esto, en el caso del adulto mayor, la forma en que ellos se perciben a sí mismos se ve influenciada por las maneras como, en una época determinada y, en un tipo de cultura particular, se conciben los cambios físicos, sociales y culturales asociados al envejecimiento, pues, es la sociedad y por medio de ella que se transmiten conceptos de pérdida, dependencia, inutilidad y sus sinónimos, que impactan negativamente a la autopercepción. Desde la mirada de Rogers (1951), estas creencias no definen a la persona, más bien representan imaginarios sociales que pueden resignificarse mediante experiencias conscientes y significativas que apunten finalmente al equilibrio entre el autoconcepto, la autoimagen, y la autoestima. Dichos conceptos, definidos por Rogers (1951) de la siguiente manera: autoconcepto: descripción que hace una persona de sí misma a través del uso de adjetivos sobre sus capacidades y virtudes, fortalezas y debilidades; autoestima: manera en que la persona se siente con ella misma en términos de lo afectivo y emocional; autoimagen: valoración subjetiva de dicha imagen, permiten la consolidación del “yo real” una imagen desarrollada mediante lo vivenciado, lo que es la persona en sí.

Este proyecto, al centrarse en la experiencia significativa, el reconocimiento de capacidades y la resignificación de logros, pretende como generar ambientes con experiencias de éxito, autonomía y expresión; es decir, dice Rogers (1951) generar una congruencia entre el “yo

real” y el “yo percibido” para propender así a una autopercepción más positiva y congruente con las capacidades existentes en los adultos mayores.

Del mismo modo, el educador actúa como facilitador del aprendizaje, en términos de Rogers (1951) *-la aceptación positiva incondicional-* donde el ambiente está permeado por la empatía, el respeto y la autenticidad, es decir, allí el adulto mayor no es visto como sujeto pasivo sino más bien se percibe valorado y validado como protagonista de su proceso y crecimiento.

En coherencia, el proyecto busca de manera más profunda contribuir al fortalecimiento del autoconcepto corporal, emocional y social, entendiendo de esta forma, que la percepción que el adulto mayor tenga de sí mismo influye directamente en su autoestima, su motivación y participación en la vida cotidiana.

Componente Pedagógico

Andragogía

La perspectiva pedagógica de este proyecto se fundamenta en los postulados de la andragogía de Malcolm Knowles (1989), que desde su visión planteó que los adultos aprenden de manera diferente a los niños y por ello enfatizó en una metodología diferente también, resaltando los aspectos de madurez, una experiencia acumulada y la necesidad de propender a una autonomía en esta etapa de la vida de los adultos.

Knowles (1989) desde (Sánchez, 2015) en su estudio sostiene que el adulto es un sujeto con autonomía y capacidad de tomar decisiones sobre su propio aprendizaje, con base a esto, la metodología no debe ser directiva ni vertical, más bien debe favorecer la participación reflexiva y la experiencia del adulto mayor debe ser el centro de dicha educación. De acuerdo con esto, este principio es fundamental para el trabajo con los adultos mayores, quienes poseen una trayectoria de vida amplia que debe ser resaltada durante todo el proceso.

Para aterrizar un poco más sobre dicho estudio, Knowles (1989) propuso unos principios básicos en torno a las características de los adultos protagonistas de dicho modelo pedagógico enlistados en (Sánchez, 2015, p. 92-100).

1. Necesidad de saber: el adulto necesita comprender por qué aprende algo y para qué le será útil.
2. Autoconcepto: el adulto tiene el autoconcepto de ser responsable de sus propias decisiones, de su propia vida.
3. Experiencia previa: su historia de vida se convierte en fuente principal de sus decisiones
4. Disposición para aprender: el adulto aprende aquello que puede relacionar con situaciones reales de su vida.
5. Orientación al aprendizaje: prefiere aquellas actividades centradas en problemas y experiencias prácticas
6. Motivación interna: el adulto se moviliza más por factores internos que por estímulos externos (sin anular estos) lo hacen por "...el deseo de incrementar su satisfacción laboral, autoestima, calidad de vida, etc."

Dicho lo anterior, para este proyecto se diseña una *metodología vivencial* bajo los principios de la andragogía, principios que en suma permiten que el adulto mayor sea protagonista de su propio proceso y no un receptor pasivo; además, que las actividades corporales, las dinámicas y los espacios de reflexión en cada sesión, busquen a partir de su experiencia corporal resignificar las capacidades de cada adulto desde su propia historia.

Del mismo modo, el rol de educador o docente aquí cambia en contraste con la educación tradicional, pues, deja de ser transmisor de contenidos y se convierte en un facilitador del aprendizaje, generando ambientes de experiencia, dialógicos y respetuosos del ritmo individual. De esta forma, no solo se favorece el aprendizaje significativo, sino que también potencia la autoestima y el sentido de autoeficacia en el adulto mayor.

En síntesis, en torno al propósito macro de este proyecto, la relación entre la andragogía y la autopercepción es directa, de modo que el adulto mayor es reconocido como sujeto capaz de opinar, participar, decidir y construir significado, de participar en actividades adaptadas, de adaptarse, de expresar emociones y reconocer sus propios logros, esto contribuye a modificar creencias limitantes resultado de una sociedad que lo encasilla, lo que fortalece su autoconcepto y lo lleva a construir una percepción más positiva de sí mismo.

Componente Disciplinar

Experiencia corporal

La perspectiva disciplinar de este proyecto se fundamenta en el enfoque de la Experiencia Corporal desarrollado en el campo de la Educación Física por el maestro Miguel Ángel Molano (2012) en la Universidad Pedagógica Nacional. Dicha postura, busca trascender de la visión tradicional del cuerpo máquina, instrumento biológico o netamente funcional, para enfocar la mirada en una comprensión más profunda que lo ubique como territorio de vivencia, significado y construcción de identidad.

Para el autor el cuerpo no es solo una estructura anatómica ni rendimiento físico, al contrario, es memoria, emoción, historia y lenguaje. Cada movimiento expresa una forma de estar en el mundo y por ello la educación física debe propender espacios de reconocimiento, resignificación y construcción de sentido a través de la acción corporal. (Molano, 2012, p.73-84)

La experiencia corporal implica que el sujeto vive, siente e interpreta lo que ocurre en su propio cuerpo, constituyéndose como una vivencia consciente y significativa, es decir, cuerpo como territorio de experiencia, sensibilidad y conocimiento, un cuerpo capaz de percibir, significar y producir saber a partir de lo vivido. Por ello, Molano (2012) para explicar mejor su corriente, propone tres dimensiones que explican cómo el cuerpo vive, siente y se relaciona con el mundo.

La primera *Extensión (Extra corporal)* en esta dimensión se habla de cómo el cuerpo explora y habita el espacio que lo rodea a través del movimiento, por otro lado, la *Introyección (Intra corporal)* desde esta dimensión el autor hace referencia a lo que pasa dentro de uno mismo, es decir, la respiración, el cansancio, las emociones, etc. Y finalmente (*Proyección (Inter corporal)*) es cómo se genera la comunicación y conexión con los demás mediante la expresión corporal.

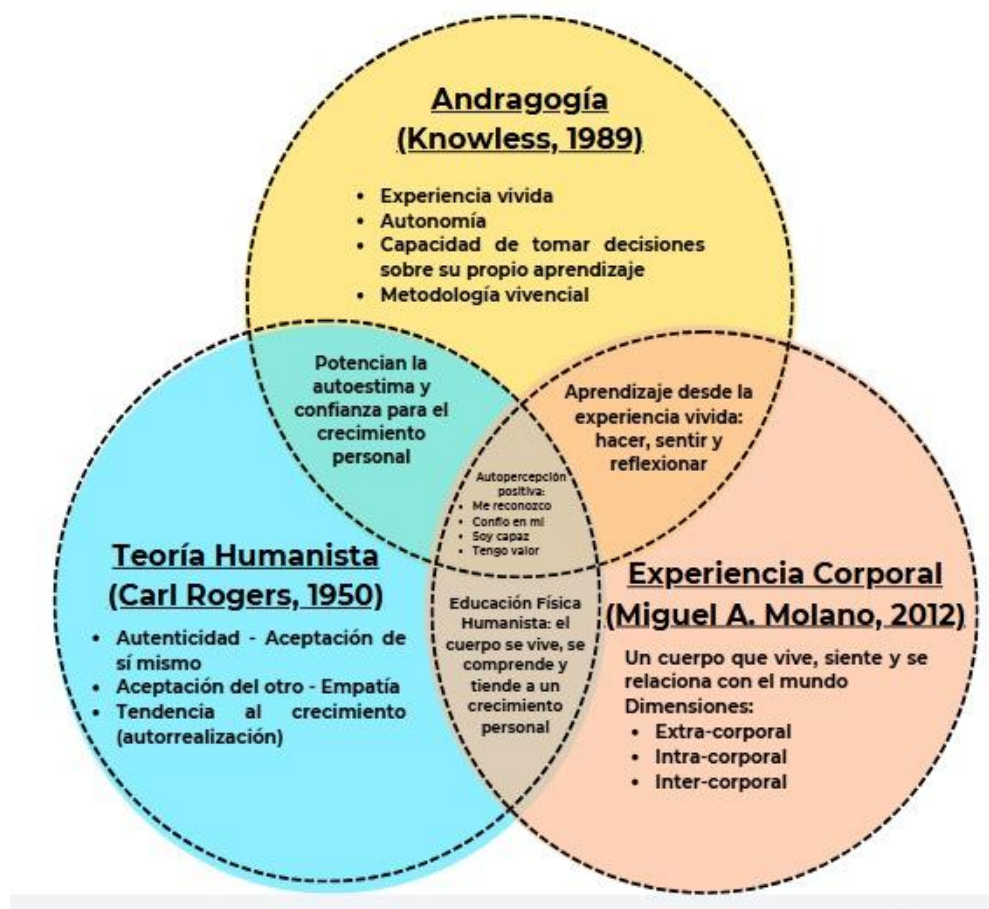
De acuerdo con esto, esta perspectiva cobra especial relevancia en este proyecto, ya que el cuerpo de los adultos mayores con el paso de los años ha atravesado una serie de transformaciones físicas, sociales y simbólicas, los cuales en muchos contextos se asocian como pérdida, deterioro o limitación, sin embargo, desde la experiencia corporal se propone

resignificar estas miradas, comprendiendo que el propio sujeto a partir de su vivencia, reconstruye la relación con su cuerpo, reconociéndolo como historia y conjunto de posibilidades, ya que estas tres dimensiones no trabajan de forma aislada, sino más bien, funcionan en conjunto y muestran cómo el cuerpo vive cada experiencia de manera integral, ya sea en lo personal como en lo social.

En coherencia con lo anterior, la perspectiva educativa desde el área disciplinar si bien aborda el fortalecimiento funcional, prioriza de gran forma el reconocimiento sensible del cuerpo, y es aquí donde la experiencia corporal se convierte en un puente entre las dimensiones física, social, cultural y subjetiva. De esta forma, la educación física actúa directamente sobre la autopercepción, no desde el discurso sino desde la vivencia, cuando el adulto empieza a percibir su capacidad de adaptación, expresión y transformación, también se empieza a percibir a sí mismo de una forma más positiva.

De acuerdo con lo anterior, la perspectiva educativa del proyecto permite ver que las perspectivas no transitan de manera aislada, sino que se integran para reflejar nuestro propósito de autopercepción positiva, donde se prioriza a la persona como centro de todo proceso, se valora su experiencia vivida y además se fortalece su confianza y auto-aceptación, tal como lo muestra la siguiente figura.

Figura 1.
Diagrama relación teórica



Nota. Elaboración propia.

Diseño Curricular

Diagnóstico de problemas y necesidades

A partir de las observaciones realizadas durante el proceso en la fundación *Fundamor* fue posible reconocer distintas situaciones que influyen en la vida cotidiana de los adultos mayores y en la forma en que participan dentro de dicha institución. Uno de los aspectos que llamaron la atención fue la presencia de dinámicas muy organizadas y controladas, donde gran parte de las actividades y rutinas ya están establecidas previamente. Aunque, esto contribuye al orden y el funcionamiento del lugar, también puede limitar, en ciertos momentos, la autonomía y la posibilidad de que los residentes tomen decisiones sobre algunas actividades de su vida diaria.

De igual manera, durante los encuentros y conversaciones con la población, se identificaron situaciones relacionadas con la ausencia de “redes de apoyo” familiares y sociales.

Algunos adultos mayores compartían sentimientos de soledad o poco acompañamiento afectivo, mientras que otros manifestaban haber llegado a la institución debido a circunstancias personales que dificultaban permanecer en otros entornos. Estas experiencias terminan influyendo en su bienestar social, emocional y sobretodo en la forma en que se perciben a sí mismos dentro de su cotidianidad.

También se evidenció que la población presentaba características y necesidades diversas, mientras que algunos conservaban mayor independencia en sus actividades, otros requerían acompañamiento constante debido a dificultades físicas, cognitivas o asociadas a su salud mental. Esta diversidad permitió comprender la importancia de desarrollar propuestas flexibles y adaptadas, capaces de responder a las posibilidades, ritmos y particularidades de cada participante.

En relación con la dimensión corporal, se identifican limitaciones en la percepción de las propias capacidades, baja participación en actividades físicas y expresivas, así como una tendencia a la pasividad en algunos momentos de la vida cotidiana institucional. Estas condiciones pueden incidir en la disminución de la funcionalidad, la pérdida de confianza en el cuerpo y una autopercepción negativa.

En este contexto, surge la necesidad de implementar propuestas pedagógicas desde la educación física que trasciendan el enfoque asistencialista, orientadas a promover la participación activa, el reconocimiento del cuerpo como experiencia significativa y la interacción social que en suma permitan la construcción de una autopercepción positiva.

¿Autopercepción positiva?

Dicho concepto, surge como constructo del desarrollo de la autoestima, la aceptación de sí mismo, del autoconcepto y la valoración personal, pues Rogers (1951) en su teoría humanista refiere que, el autoconcepto se refiere a la imagen que el sujeto tiene de sí, mientras que la autoestima implica el valor que le otorga a dicha imagen. En este sentido, una persona psicológicamente sana es aquella que logra aceptarse, valorarse y confiar en sí misma. En coherencia con estos planteamientos, el proyecto orienta sus acciones a favorecer el reconocimiento personal y la confianza en las propias capacidades.

Teniendo en cuenta lo anterior, este proyecto busca centrarse en el reconocimiento del adulto mayor como un sujeto valioso, favoreciendo el fortalecimiento de una autopercepción positiva a partir de la resignificación de sus experiencias y formas de participación. A partir de esta intención, la evaluación se desarrolló principalmente desde una perspectiva cualitativa, interesándonos más por comprender lo que los participantes sentían, pensaban y expresaban sobre si mismos durante el proceso.

Como punto de partida, para reconocer cómo se percibían los adultos mayores inicialmente, se tomó como referencia el cuestionario de autoestima de Rosenberg (1965), el cual fue ajustado y reorganizado de acuerdo con las características de la población y los objetivos del proyecto (Ver Tabla 1). Para ello, varias preguntas fueron reformuladas con un lenguaje más cercano y comprensible para la población, buscando respuestas que realmente reflejaran sus percepciones y experiencias personales.

Más que utilizar el cuestionario de manera estricta y técnica, se buscó convertirlo en una herramienta que permitiera aproximarse a aspectos relacionados con la *percepción de utilidad, autonomía, capacidad funcional y las emociones frente al envejecimiento*. Así, el instrumento podría dar cuenta de elementos importantes que permitieran comprender cómo los adultos mayores se reconocían a sí mismos. Cabe aclarar que, las respuestas se estructuraron en formato dicotómico de (“sí” y “no”) lo cual facilitó su aplicación en la población, sin embargo, el instrumento se desarrolló bajo una modalidad conversacional, permitiendo profundizar en las respuestas (las cuales se consignaron en un diario de campo) y comprender los significados contruidos por cada adulto mayor.

Tabla 1.
Cuestionario Diagnóstico

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física		
Proyecto Curricular Particular (PCP)	Autopercepción para la construcción de una identidad positiva: estrategia integral desde la Educación Física y la Andragogía		
Autor (es)	Jeinner Alexander Bustos Valencia, Helen Tatiana Rodríguez Bautista y Karen Jiseth Peña Pineda		
Lugar	FUNDAMOR	Población	Adulto Mayor
Fecha	10 de noviembre 2025	Hora	9:30:00 am. a 11 am
Propósito	Identificar la autopercepción del adulto mayor frente a su autoestima e identidad		
CUESTIONARIO DE AUTOPERCEPCIÓN			
CATEGORÍA	ENUNCIADO	SI	NO
Autopercepción de utilidad y rol social	Me percibo como una persona útil dentro de mi familia o comunidad. A veces siento que ya no tengo un papel importante en los demás. (inverso)		
	A veces siento que ya no tengo un papel importante en los demás. (inverso)		
Autopercepción de autonomía	Me percibo como una persona autónoma en mis actividades cotidianas.		
	Siento que dependo demasiado de otros para realizar actividades básicas. (inverso)		
Autopercepción de capacidad funcional	Me percibo capaz de realizar actividades físicas acordes a mi edad.		
	Siento que mi cuerpo todavía me permite participar activamente en actividades grupales.		
	A veces siento que mi edad me impide hacer casi todo. (inverso)		
Autopercepción emocional frente al envejecimiento	Considero que aún puedo aprender movimientos o ejercicios nuevos.		
	Me siento satisfecho/a con la persona que soy en esta etapa de mi vida.		
	Percibo el envejecimiento como una etapa de pérdida más que de posibilidad. (inverso)		
Puntos:			
Baremo:			

Al tener 10 items, 5 puntos representan el punto medio por tanto:		
0-3 → Autopercepción negativa	4-6 → Autopercepción en transición / vulnerable	7-10 → Autopercepción positiva
Por debajo del 40%: indica predominio de respuestas negativas	Entre el 40% y 60%: indica inestabilidad perceptiva	Por encima del 70%: indica predominio de respuestas afirmativas en dimensiones positivas
No es un baremo clínico, sino un criterio interpretativo- descriptivo		

Nota.

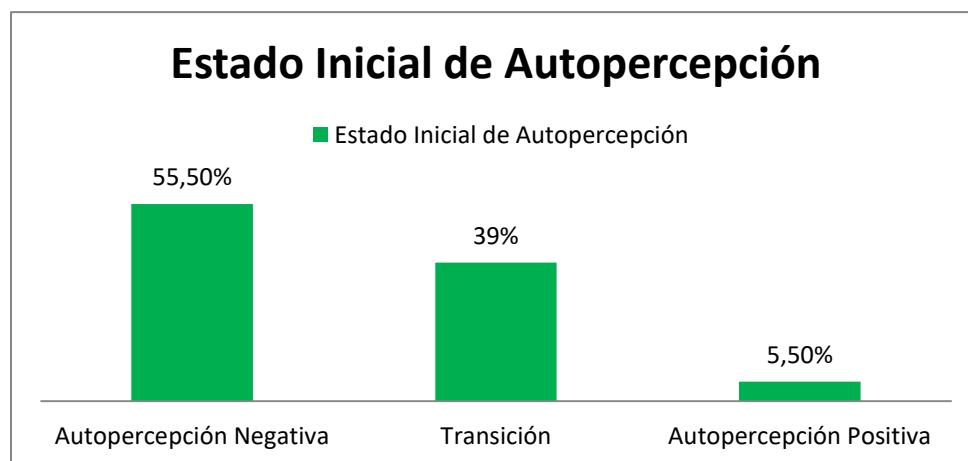
Elaboración propia.

En cuanto a la interpretación, se estableció un criterio descriptivo basado en un baremo de puntuación sobre un total de 10 preguntas, 5 representan el punto medio, por tanto, 0-3 por

debajo del 40% indica un predominio de respuestas negativas, es decir, una autopercepción negativa. De 4-6 entre el 40% indica inestabilidad perceptiva, es decir, autopercepción en transición/vulnerable y 7-10 por encima del 70% indica predominio de respuestas afirmativas a dimensiones positivas es decir una autopercepción positiva. Este procedimiento permitió no solo categorizar los resultados, sino también comprender de manera más profunda la percepción que los participantes tienen de sí mismos.

A partir de relatos obtenidos y del análisis del cuestionario aplicado, se identificó un alto porcentaje que indica la presencia de una tendencia hacia una autopercepción negativa en los participantes (*Ver gráfica 1*). Sin emitir juicios de valor, se evidenciaron expresiones asociadas a sentimientos de inutilidad, percepción de vejez como limitación, autodefinición como carga para sus familias (en los casos en que aún cuentan con ellas), así como la desvalorización de sus propias capacidades, ideas y pensamientos. Estas manifestaciones reflejaron una percepción positiva disminuida de sí mismos, tanto en el plano personal como social.

Figura 2.
Estado inicial de Autopercepción



Nota. Elaboración propia.

A partir del cuestionario de autopercepción se permite interpretar y comprender, que un porcentaje mayor al 50%, evidencia una autopercepción negativa de sí mismo, que, por otro lado, un grupo selecto se percibía en un estado de transición... En este caso, se propendería que la transición recupere altos niveles para una autopercepción positiva. Por último, los niveles de

autopercepción positiva son bastante bajos, lo que indica un estado de emergencia para la atención a esta necesidad de los adultos mayores, como problema real y en crecimiento.

De igual manera, se hace importante aquí reconocer que, no es necesario que el adulto mayor se encuentre en condiciones de vulnerabilidad extrema para creer que el proceso de envejecimiento incide significativamente en aspectos de autoestima, autoconcepto y valor, pues, este proceso suele ser interpretado socialmente como enfermedad, deterioro y limitación, sin que, necesariamente, tales condiciones de vulnerabilidad sean evidentes. Dicha interpretación es la causa superior, la que influye en la manera como los propios adultos mayores, se perciben a sí mismo, y la causa de la percepción y el trato que hacia esta población tienen los diferentes actores sociales. Igualmente, la causa de las dificultades que hasta aquí hemos señalado. Frente a ello, resulta fundamental que las nuevas perspectivas de intervención promuevan el fortalecimiento de estas capacidades, con el fin de reconocer y valorar al adulto mayor como un sujeto portador de saberes, historia y cultura, cuya experiencia constituye un elemento central en su proceso de desarrollo y bienestar.

Historia del grupo

Fundación de Fe y Amor FUNDAMOR fundada por Monseñor Octavio Castrillón, perteneciente a la iglesia Apostólica Juan Pablo II, inspirado en su propia historia de vida y progenitora, es una fundación ubicada en la ciudad de Bogotá, en el barrio Primavera, que surge con el propósito de brindar y aportar a los adultos mayores una atención de calidad humana, es decir, promoviendo un óptimo bienestar y calidad de vida en sus años de vejez.

Lleva, un funcionamiento de más de 25 años, hasta la actualidad del 2026, donde se siguen albergando diferentes adultos mayores, propendiendo dignificar la calidad de vida de esta población. Así mismo, FUNDAMOR, ha abierto sus puertas constantemente a profesionales, estudiantes en formación y servidores sociales, para llevar a cabo prácticas, relacionadas con el trato a este grupo en específico, siendo el propósito de esta apertura, el intercambio de experiencias y oportunidades entre FUNDAMOR, los sujetos que ahí albergan, familias y la sociedad en general.

En la actualidad del 2026, esta fundación cuenta con poco más de 18 adultos mayores dentro de sus instalaciones y en crecimiento, puesto que el gran reconocimiento de Monseñor, dentro del gremio religioso y social, le ha permitido llegar considerablemente a diferentes zonas de Bogotá, para ofrecer la oportunidad de acoger y apoyar debidamente aquella persona que lo requiera. Teniendo en cuenta, que este hogar, mantiene sostenibilidad, gracias a la comunidad, con aportes económicos voluntarios, donaciones, apoyo social, entre otras.

La maceta: el entorno que posibilita

Así como una planta requiere de una maceta firme y que le provea una base que la sostenga, en nuestro diseño curricular esta representa el entorno en el que se desarrolla el proceso formativo. Lo que incluye, el contexto de la fundación, el espacio pedagógico, el acompañamiento docente y las condiciones sociales que rodean al adulto mayor, en suma, todo lo que vive. En este sentido, el entorno no es un elemento sin sentido, sino una condición fundamental que puede posibilitar o limitar el desarrollo del proceso. Un ambiente cuidado, seguro, de respeto incondicional por el otro y significativo favorece la participación, la confianza y la libre expresión; mientras que un entorno poco estimulante puede restringir el crecimiento. Por ello, se reconoce que la autopercepción positiva no se construye de manera aislada, sino en relación con el contexto.

Objetivo

Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias corporales, favoreciendo su comprensión como sujeto valioso.

Dicho objetivo en relación con la pregunta problema del proyecto, reconoce que la educación física tiene el potencial de transformar, apropiar y generar consciencia en el ser humano desde sus diferentes dimensiones, contextos y entornos culturales. En este sentido, el diseño curricular se orienta a que, a partir de las experiencias y la historia de vida de los adultos mayores, cada participante logre un proceso de empoderamiento personal, entendido como la construcción de una autopercepción positiva. Esto implica favorecer formas de sentirse y percibirse desde el reconocimiento de sus capacidades y valor personal, dejando de lado estigmas

asociados al envejecimiento, los cuales suelen vincular la edad y los cambios fisiológicos con la pérdida de valor como sujetos.

Modelación del Curriculum

Conceptualización del modelo

Teniendo en cuenta que el proyecto se fundamenta en una perspectiva humanista, se opta por distanciarse de los modelos pedagógicos tradicionales centrados en la transmisión de contenidos y la evaluación de resultados estandarizados. En su lugar, se adopta la didáctica propia de la andragogía (línea pedagógica mencionada anteriormente) que, desde Knowles (1989) establece un conjunto de principios y estrategias orientados al desarrollo y aprendizaje específico en adultos. Dicho enfoque reconoce al adulto mayor como un participante activo en su proceso formativo, con experiencias previas significativas que se convierten en un punto de partida para el aprendizaje. Asimismo, redefine los roles tradicionales, en tanto el educador asume un rol de “facilitador y acompañante”, mientras que el adulto mayor se posiciona como protagonista de su proceso.

Knowles (1989) plantea que la educación de adultos ya no debe centrarse en “corregir” o “asistir” (ayuda pasiva), sino que a partir de este enfoque se debe potenciar el desarrollo y crecimiento personal del adulto. Es decir, que el educador deja solo de “enseñar cosas” y pasa a ser ese acompañante que ayuda al sujeto a entenderse, reflexionar, reconocerse, superar obstáculos y transformarse, en la medida que él mismo se abre a la experiencia de reconocerlo como una existencia en sí misma, como fin y no como medio. Según Knowles (1980) en Sánchez (2015):

El educador tiene tres funciones relacionadas con la satisfacción de tres tipos de necesidades: 1) satisfacer las necesidades y objetivos de los individuos; 2) satisfacer las necesidades y los objetivos de las instituciones; 3) satisfacer las necesidades y objetivos de la sociedad. ... Knowles habla de las necesidades más allá de los intereses inmediatos y se refiere a algo más profundo -las necesidades y objetivos de la realización humana. (p. 189-190).

En este sentido, el currículo se comprende como un currículo humanista que, orientado al desarrollo del potencial humano se convierte en una herramienta de transformación personal y

social. Para el caso de la educación del adulto mayor, dicha transformación acompaña primeramente al docente. Sin una apertura a la transformación personal y edificación en la empatía personal, el docente no podría valorar auténticamente la experiencia vital del otro y reconocerla como experiencia vital digna y valiosa. En relación con el presente proyecto, este enfoque se articula con la necesidad de fortalecer la autopercepción del adulto mayor, el mismo que de acuerdo a los discursos sociales se ha ubicado en una autopercepción de pérdida, dependencia y disminución en el reconocimiento de su propio valor. De este modo, se busca generar experiencias que permitan al adulto mayor reconocerse desde sus capacidades, su historia de vida y su experiencia corporal, para ello, el currículo enfocado en el sujeto posibilita no solo la participación activa sino también la construcción de espacios de diálogo, libre expresión y reconocimiento, donde el adulto mayor se asume como protagonista de su propio proceso.

Elaboración Curricular

Ejes de experiencia

El diseño curricular propuesto se estructura a partir de *ejes de experiencia*, llamados así dado que, no se componen solo de contenidos o habilidades aisladas sino se desarrollan en torno a vivencias significativas que articulan lo corporal, lo emocional, cognitivo y social. Dichos ejes permiten organizar el proceso formativo de manera progresiva, coherente y centrada en el sujeto. La elección de denominar “*ejes*” responde a la intención de superar una organización tradicional por contenidos fragmentados, para dar paso a una estructura integradora que articula dimensiones personales, corporales y sociales del adulto mayor, esto, en relación con la didáctica del modelo andragógico. En este sentido, cada eje no se entiende como un tema aislado, sino como un momento del proceso de transformación del sujeto, orientado al desarrollo de una autopercepción positiva.

La configuración de estos ejes se fundamenta en la articulación entre la teoría humanista de Carl Rogers (1951) y la teoría de la experiencia corporal de Miguel Ángel Molano (2012). Desde Rogers (1951), se plantea un proceso que transita desde el reconocimiento de sí mismo, pasando por la aceptación y la seguridad personal, hasta la interacción social y la apertura al cambio. Por su parte, desde Molano (2012), el cuerpo se comprende como vivencia significativa,

como medio de expresión, como espacio de relación y como posibilidad de resignificación, esto a partir de las tres dimensiones corporales que él propone y que trabajan en simultáneo. La relación horizontal entre ambas perspectivas permitió construir un diseño en el que cada eje responde simultáneamente a una dimensión personal y corporal del sujeto. (ver Tabla 2)

Tabla 2.

Matriz de articulación teórica y características del ser humano a formar.

Eje de experiencia	Autopercepción positiva (Carl Rogers)		Experiencia Corporal significativa (M. Ángel Molano)			
Eje de experiencia #1 (¿Qué sabe mi cuerpo?)	Se reconoce como un sujeto valioso	Reconoce sus experiencias a partir de su historia.	Reconoce su cuerpo como memoria y experiencia significativa. Expresa vivencias a través del cuerpo.	Extensión (dimensión extra-corporal)	Introyección (dimensión intra-corporal)	Proyección (dimensión inter-corporal)
		Se acepta y valida sus experiencias de vida				
Se acepta a sí mismo	Reconoce sus capacidades- limitaciones sin rechazo					
Eje de experiencia #2 (Mi cuerpo puede y se expresa)	Con Seguridad personal	Confía en sus capacidades	Explora el movimiento como posibilidad			
		Reconoce sus posibilidades más allá de las limitaciones.	Regula su cuerpo a través del movimiento consciente			
	Expresa sus emociones con confianza	Expresa emociones y sentimientos con mayor seguridad.	Utiliza el cuerpo como medio de expresión emocional y comunicativa.			
Eje de experiencia #3 (Desde el yo)	Se siente parte de una comunidad	Participa activamente	Construye relaciones a través del cuerpo, el juego y la interacción.			
		Fortalece vínculos sociales				
	Habilidad de Liderazgo	Desarrolla liderazgo desde la confianza en sí mismo	Participa en actividades corporales que implican elección y acción.			
Eje de experiencia #4 (Me reconozco y me proyecto)	Apertura al cambio	Nuevas experiencias	Otorga sentido al movimiento			
		Cambio de creencias sobre sí mismo	Resignifica experiencias corporales.			

Nota.

Elaboración propia.

La Tierra: la historia que da sentido

La tierra al igual que los sustratos que una planta necesita, simboliza la historia de vida de cada participante, la cual en cada uno de los ejes se resignifica, como sus experiencias vividas, su cultura, su trayectoria y los saberes acumulados a lo largo de su vida. Desde esta perspectiva, el aprendizaje no parte de cero, sino de la importancia de resignificar lo vivido, lo que se realiza de manera transversal en todos los ejes.

Reconocer esta base implica valorar al adulto mayor como un sujeto portador de experiencias vividas, desde las cuales se resignifica su relación con el cuerpo y el movimiento. Así, la experiencia corporal cobra sentido en la medida en que se conecta con la historia personal.

Núcleos problematizadores

Los temas se derivan de cada eje experiencial, estos se conciben como temas envolventes, pues se integran contenidos de la Educación Física como campo disciplinar, donde, la consciencia corporal, la expresión emocional, la participación colectiva y la resignificación de experiencias no se entienden como aspectos aislados al movimiento, sino como componentes constitutivos de la experiencia corporal. De esta manera, los temas funcionan como mediadores entre la teoría y la práctica, permitiendo que las actividades trasciendan lo instrumental y se orienten hacia procesos formativos significativos del sujeto. (*Ver Tabla 3*)

Tabla 3.
Organización de temas del diseño curricular.

Temas	Objetivo Tema
Reconocimiento corporal	Favorecer el reconocimiento del propio cuerpo como fuente de expresión emocional, promoviendo la participación activa y la validación de experiencias personales a través del diálogo.
Historia corporal y autoconcepto	Reconocer la historia de vida como parte fundamental de la construcción del autoconcepto, identificando experiencias significativas que han marcado la percepción del propio cuerpo.
Narrativas corporales	Explorar las narrativas corporales propias y colectivas como medio de integración social, fortaleciendo el sentido de identidad y pertenencia a través de la interacción grupal.
Desarrollo de capacidades corporales y autoeficacia	Fortalecer la autoeficacia mediante el reconocimiento y la práctica de capacidades físicas y funcionales adaptadas, promoviendo la confianza en el propio cuerpo a través del movimiento.
Expresión corporal como medio de seguridad emocional	Utilizar el movimiento y la expresión corporal como herramientas para comunicar emociones, fortaleciendo la seguridad personal y la afirmación de sí mismo.
Consciencia corporal y regulación del movimiento	Desarrollar la consciencia corporal mediante la exploración de sensaciones, respiración y movimiento consciente, favoreciendo la autorregulación y el reconocimiento de límites y posibilidades.
Movimiento con sentido y motivación personal	Promover la participación activa en el movimiento a través de experiencias significativas que fortalezcan la motivación intrínseca y el sentido personal de logro.
Reconocimiento de logros y resignificación corporal	Reinterpretar las experiencias corporales vividas, reconociendo logros personales para fortalecer la autoeficacia y la disposición positiva hacia nuevos desafíos.
Participación corporal y construcción colectiva	Promover la participación activa a través del movimiento y el juego cooperativo, fortaleciendo la construcción colectiva y el reconocimiento del otro como parte fundamental del grupo.
Toma de decisiones en el juego y corresponsabilidad	Fomentar la toma de decisiones en contextos grupales mediante experiencias lúdicas, fortaleciendo la autonomía, la corresponsabilidad y la participación democrática.
Liderazgo Colectivo	Desarrollar habilidades de liderazgo a través del cuerpo y la acción, promoviendo la inclusión, el respeto por el otro y el compromiso dentro del grupo.
Sentido de pertenencia	Fortalecer el sentido de pertenencia reconociendo las experiencias compartidas como base de los vínculos sociales.
Exploración corporal y apertura al cambio	Fomentar la consciencia corporal como base para la apertura a nuevas experiencias, facilitando el reconocimiento del cuerpo en relación con el entorno y los otros.
Construcción del bienestar desde la experiencia corporal	Promover la construcción del bienestar a partir de la reflexión sobre experiencias corporales, fortaleciendo la valoración personal y el reconocimiento del otro.
Movimiento con intención y proyección social	Desarrollar acciones motrices intencionadas que favorezcan la toma de decisiones y la proyección hacia metas personales, fortaleciendo la confianza en las propias capacidades.
Entretejiendo experiencias corporales	Integrar y resignificar las experiencias corporales vividas mediante la reflexión y la expresión simbólica, fortaleciendo el autoconcepto y la proyección personal.

Nota.
Elaboración propia.

Actividades

En relación con las actividades, estas fueron diseñadas desde un enfoque andragógico, reconociendo al adulto mayor como un sujeto activo, con experiencia previa y capacidad de decisión. Por ello, se priorizan estrategias como el aprendizaje dialógico, el trabajo colaborativo, la exploración del movimiento y los espacios de reflexión, los cuales permiten que cada participante construya significado a partir de su propia vivencia. Asimismo, las actividades responden a una lógica de gradualidad, iniciando con propuestas más guiadas y avanzando hacia dinámicas que implican mayor autonomía, elección y participación. (Ver Tabla 4)

Tabla 4.
Actividades del diseño curricular.

Actividades	Objetivo Actividad
Círculo de la palabra	Promover la expresión segura de experiencias personales mediante la escucha activa y la validación emocional, favoreciendo el reconocimiento de vivencias significativas vinculadas al cuerpo.
Dinámica: "Mi cuerpo cuenta mi historia"	Reconocer experiencias relevantes de la historia personal que han influido en la construcción del autoconcepto y la percepción corporal.
Actividad lúdico cultural de integración	Explorar las narrativas corporales propias y culturales como formas de integración social y construcción de identidad.
Círculo de capacidades con estaciones adaptadas	Identificar y valorar las propias capacidades físicas y funcionales a través de experiencias motrices adaptadas.
Actividades rítmicas y expresivas	Utilizar el movimiento como medio de expresión emocional y afirmación personal.
Relajación consciente y percepción corporal	Desarrollar la percepción consciente del cuerpo en movimiento, reconociendo sensaciones, emociones, límites y posibilidades.
Juegos motores adaptados	Vincular el movimiento con metas personales significativas que refuercen la motivación intrínseca.
Dinámicas de reconocimiento de logros	Reinterpretar logros personales para fortalecer la autoeficacia y la disposición positiva hacia nuevos desafíos.

<u>Juegos Cooperativos</u>	Participar activamente en procesos colaborativos que promuevan la corresponsabilidad y el reconocimiento mutuo.
<u>Estaciones lúdicas (diferentes estaciones)</u>	Ejercer la toma de decisiones en contextos grupales, fortaleciendo la autonomía y la participación democrática.
<u>Liderazgo colectivo</u>	Asumir roles de liderazgo rotativo que favorezcan la inclusión y el compromiso colectivo.
<u>"El árbol de nuestra historia"</u>	Reconocer el proceso vivido para fortalecer el sentido de pertenencia y visibilizar el liderazgo construido desde la experiencia corporal y colectiva.
<u>Siente y sigue</u>	Favorecer la aceptación de sí mismo/a mediante la identificación de fortalezas personales.
<u>Reconocimiento colectivo y caminata del agradecimiento</u>	Reflexionar sobre prácticas corporales que contribuyen al bienestar integral y valorar el reconocimiento mutuo como elemento que fortalece la autoestima y la identidad social.
<u>Juegos motores avanzados</u>	Favorecer en el adulto mayor la toma de decisiones conscientes a través del movimiento, promoviendo la proyección hacia metas personales, el fortalecimiento de la confianza y el reconocimiento de sus propias capacidades.
<u>Collage de experiencias y socialización</u>	Integrar las experiencias vividas en una narrativa positiva del autoconcepto corporal y sintetizar los aprendizajes corporales y proyectarlos hacia metas personales futuras.

Nota.

Elaboración propia.

Secuencia del diseño (ejes y actividades)

La secuencia de los ejes y de las actividades responde a una lógica progresiva del diseño curricular propuesto, en la medida en que organiza intencionalmente el proceso formativo del sujeto que se busca potenciar. En el primer eje de experiencia se buscó el reconocimiento de la propia historia y las experiencias corporales de cada participante, permitiendo un acercamiento inicial hacia sí mismos y hacia la manera en que percibían su cuerpo y sus vivencias.

Posteriormente, en el segundo eje de experiencia, las actividades fueron orientadas a fortalecer la percepción de capacidad mediante el movimiento, favoreciendo poco a poco la confianza, la seguridad y diferentes formas de expresión corporal.

En el tercer eje de experiencia, el proceso comenzó a centrarse más en la relación con los otros, promoviendo espacios de participación, interacción y construcción de vínculos dentro del grupo. Finalmente, el cuarto eje de experiencia estuvo enfocado en la integración y proyección del sujeto, buscando que los participantes pudieran reconocer sus cambios, resignificar experiencias vividas durante el proceso y abrirse a nuevas posibilidades desde una mirada más positiva de sí mismos. De esta manera, la organización de los ejes permitió evidenciar un

recorrido progresivo que partió del reconocimiento individual para avanzar hacia experiencias colectivas, participativas y transformadoras. (ver Tabla 5)

Tabla 5.

Secuencia ejes y actividades del diseño curricular.

Eje de Experiencias	Intención formativa eje	Temas	Actividades
¿Qué sabe mi cuerpo?	Reconocimiento consciente de la propia historia corporal	Reconocimiento corporal	Círculo de la palabra
		Historia corporal y autoconcepto	Dinámica: "Mi cuerpo cuenta mi historia"
		Narrativas corporales	Actividad lúdico cultural de integración
Mi cuerpo puede y se expresa	Fortalecimiento de la percepción de capacidad funcional y disposición positiva hacia el movimiento	Desarrollo de capacidades corporales y autoeficacia	Círculo de capacidades con estaciones adaptadas
		Expresión corporal como medio de seguridad emocional	Actividades rítmicas y expresivas
		Consciencia corporal y regulación del movimiento	Relajación consciente y percepción corporal
		Movimiento con sentido y motivación personal	Juegos motores adaptados
		Reconocimiento de logros y resignificación corporal	Dinámicas de reconocimiento de logros
Desde el yo	Fomentar la participación colectiva y el sentido de pertenencia mediante experiencias corporales compartidas	Participación corporal y construcción colectiva	Juegos cooperativos
		Toma de decisiones en el juego y corresponsabilidad	Estaciones lúdicas (diferentes estaciones)
		Liderazgo participativo	Liderazgo colectivo
		Sentido de pertenencia	"El árbol de nuestra historia"
Me reconozco y me proyecto	Fomentar la consciencia de las experiencias corporales para que los adultos mayores reconozcan sus capacidades y proyecten una autopercepción positiva de sí mismos	Exploración corporal y apertura al cambio	Siente y sigue
		Construcción del bienestar desde la experiencia corporal	Reconocimiento colectivo y caminata del agradecimiento
		Movimiento con intención y proyección social	Juegos motores avanzados
		Entretejiendo experiencias corporales	Collage de experiencias y socialización

Nota.

Elaboración propia.

Configuración de las actividades desde Rogers, Molano y Knowles

La construcción de este diseño curricular surge de la relación desde la relación de las diferentes perspectivas teóricas que permiten comprender al adulto mayor como un sujeto activo dentro de su propio proceso. Para ello, se retomaron los aportes de la psicología humanista de Carl Rogers (1951), la experiencia corporal planteada por Miguel Ángel Molano (2012) y el enfoque andragógico propuesto por Malcolm Knowles (1989), buscando que estas miradas dialogaran entre sí desde las necesidades y características de la población participante.

Así, desde el enfoque humanista de Rogers, el proceso metodológico se orientó principalmente hacia la creación de ambientes de confianza, aceptación y escucha. Más allá de desarrollar únicamente actividades físicas, se buscó generar espacios donde los adultos mayores se sintieran reconocidos, expresarse con libertad y compartir sus emociones, pensamientos y experiencias sin temor a ser juzgados. Actividades como los círculos de palabra, los momentos de reflexión y las dinámicas de reconocimiento personal favorecieron la participación y la confianza en sí mismos y la forma en la que se percibían dentro del grupo.

En este proceso, el papel del docente dejó de centrarse únicamente en dirigir actividades, para asumir una función más cercana de acompañamiento, escucha y facilitación, procurando que cada participante pudiera vivir las experiencias desde sus posibilidades, ritmos e historias personales. Todo esto contribuyó al fortalecimiento de una autopercepción más positiva y al reconocimiento del adulto mayor como un sujeto valioso y capaz.

Desde la corriente de la Experiencia Corporal de Miguel Ángel Molano (2012), el cuerpo se comprende más allá de lo físico, reconociéndolo como un espacio desde el cual las personas sienten, expresan y construyen significado a partir de lo vivido. Por esta razón, las actividades desarrolladas dentro del proyecto no estuvieron orientadas únicamente al fortalecimiento de las capacidades motrices, sino también a generar experiencias con sentido para los participantes, comprendiendo como se relaciona con los demás y consigo mismo.

A través de actividades rítmicas, ejercicios de reconocimiento corporal, juegos y dinámicas expresivas, los adultos mayores tuvieron la posibilidad de explorar diferentes formas de relacionarse consigo mismos y con los demás por medio del movimiento. Además, durante el

proceso se promovieron momentos de diálogo y reflexión que permitieron que cada participante interpretara su vivencia y les otorgara un significado desde su propia experiencia.

Por otro lado, desde la mirada andragógica de Malcolm Knowles (1989), se reconoce al adulto mayor como una persona con experiencias, conocimientos y formas propias de aprender. En consecuencia, las actividades fueron pensadas de manera flexible, buscando responder a las necesidades, capacidades e intereses del grupo. Más que asumir a los participantes como receptores de instrucciones, se procuró que tuvieran un papel activo dentro de cada encuentro, favoreciendo la participación, la toma de decisiones y el trabajo en conjunto.

De igual manera, muchas de las actividades partieron de las historias, recuerdos y experiencias de vida compartidas por los mismos participantes, entendiendo que esta también hacen partes del aprendizaje y enriquecen la construcción colectiva del proceso. En conjunto, estas perspectivas permitieron desarrollar experiencias donde el movimiento, la interacción y la reflexión estuvieron constantemente relacionados. Así, la metodología no solo orientó la manera de llevar a cabo las actividades, sino también la forma de comprender al adulto mayor, su cuerpo y sus posibilidades de aprendizaje desde una mirada más humana, participativa y significativa.

Aspecto disciplinar del diseño curricular

En cuanto a la perspectiva disciplinar, el diseño curricular retoma contenidos propios de la Educación Física, articulándolos con la intención de fortalecer la autopercepción positiva en los adultos mayores participantes. Estos contenidos no fueron trabajados desde una mirada técnica o centrada en el rendimiento, sino a partir de experiencias donde el movimiento se relacionara con las emociones, la interacción y las vivencias de cada sujeto.

Dentro del proceso se abordaron aspectos como la consciencia corporal, entendida como la posibilidad de reconocer y percibir el propio cuerpo, así como la expresión corporal, la cual permitió que muchos participantes comunicaran emociones, recuerdos y formas de sentirse a través del movimiento. Del mismo modo, las actividades incluyeron habilidades motrices básicas que favorecían la coordinación, la funcionalidad y la adaptación a diferentes situaciones del entorno cotidiano.

También se trabajaron contenidos relacionados con el ritmo, la coordinación y la motricidad fina, especialmente en dinámicas que requerían precisión, seguimiento de secuencias

o control corporal. A esto se sumaron actividades orientadas a la toma de decisiones motrices, buscando que los participantes pudieran actuar con mayor autonomía y confianza durante el juego y las distintas experiencias propuestas.

Por otro lado, la interacción motriz y el juego cooperativo tuvieron un papel importante dentro del proceso, ya que permitieron fortalecer la relación con los otros, la participación grupal y la construcción de vínculos desde el movimiento. Asimismo, la relación entre cuerpo y entorno estuvo presente en distintas actividades, favoreciendo una comprensión más amplia del movimiento, no solo desde lo físico, sino también desde lo emocional, social y experiencial.

De esta manera, la Educación Física fue comprendida como un espacio de formación integral, donde el cuerpo no se limita únicamente a ejecutar movimientos, sino también se convierte en una forma de expresión, reconocimiento y construcción de sentido e identidad.

En síntesis, el diseño curricular se configura como una propuesta integral en la que la organización en ejes, la selección de temas y la secuencia de actividades responden a una intención formativa clara: favorecer en el adulto mayor la construcción de una autopercepción positiva a partir de la experiencia corporal, el reconocimiento de sí mismo y la interacción con los otros. (*Ver Tabla 6*)

Tabla 6.
Contenidos disciplinares del diseño curricular.

Experiencia Corporal significativa (M. Ángel Molano)	
Reconoce su cuerpo como memoria y experiencia significativa. Expresa vivencias a través del cuerpo.	Consciencia corporal
	imagen corporal
	Narrativas Corporales
Explora el movimiento como posibilidad	Capacidades físicas básicas
	Capacidad funcional adaptada
	Expresión corporal
	Ritmo
	Coordinación
Regula su cuerpo a través del movimiento consciente	Lenguaje corporal
	Consciencia corporal
	Respiración consciente
Utiliza el cuerpo como medio de expresión emocional y comunicativa.	Sensopercepción
	Habilidades motrices básicas (lanzar, recibir, desplazarse).
	Coordinación motriz
	Orientación espacial, tiempo y espacio en el
	Motricidad fina
	Expresión simbólica corporal
Construye relaciones a través del cuerpo, el juego y la interacción.	Consciencia del logro corporal
	Juego cooperativo
	Interacción motriz
	Comunicación corporal
	Coordinación grupal
Participa en actividades corporales que implican elección y acción.	Toma de decisiones en situaciones de juego
	Coordinación visomotriz
	Motricidad fina
	Expresión corporal
	Iniciativa motriz
	Creatividad en el movimiento
	Líderazgo corporal
	Expresión simbólica corporal
Otorga sentido al movimiento	Construcción colectiva desde el cuerpo
	Consciencia corporal
	Imagen corporal
	Interacción motriz grupal
	Desplazamientos conscientes
Resignifica experiencias corporales.	Coordinación
	Habilidades motrices combinadas
	Coordinación avanzada adaptada
	Toma de decisiones motriz
	Resolución de situaciones motrices
	Expresión corporal y simbólica
	Memoria corporal
	Narrativas corporales
	Reflexión sobre la experiencia corporal

Nota.
 Elaboración propia.

Fundamentación del diseño curricular (teoría-práctica)

Ahora bien, en la construcción del presente diseño curricular que tiene como propósito formativo “*Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias corporales, favoreciendo su comprensión como sujeto valioso*” se realizó un proceso de traducción de los postulados teóricos de la psicología humanista de Carl Rogers (1951) hacia características concretas del ser humano a formar, específicamente en relación con el desarrollo de una *autopercepción positiva*.

Para ello, se retomaron tres principios centrales de su teoría que se configuraron para nuestro entendimiento y que creíamos pertinentes para el propósito del proyecto:

1. Auto-aceptación incondicional: el autor enfatiza en este como su primer principio dado que resalta la importancia de la autenticidad y la capacidad de la persona de ser fiel y congruente a lo que es y lo que siente de forma incondicional. Lo que implica reconocerse sin máscaras aceptándose tal cual con sus fortalezas y limitaciones. Su importancia radica en que esta auto-aceptación interna se convierte en la base para la transformación y la autorrealización previa.

2. Aceptación del otro: implica reconocer y valorar al otro desde la empatía sin juicios ni condiciones, aquí el docente entendiendo el principio desde nuestro contexto debe deshacerse de todos sus prejuicios o ideas adquiridas previamente para poder comprender profundamente las experiencias, emociones y perspectivas de los demás, generando vínculos basados en el respeto incondicional, la comprensión y la confianza.

3. Finalmente, la tendencia actualizante, o auto actualización entendida como la capacidad inherente del ser humano para crecer, desarrollarse, superarse y transformarse alcanzando su máximo potencial. El autor plantea que, cuando se dan las condiciones adecuadas de auto-aceptación incondicional y la empatía desde la aceptación del otro, las personas tienden naturalmente hacia el crecimiento personal, la autonomía y la realización de sí mismas.

De este modo, se establece una relación coherente entre los fundamentos teóricos de Rogers (1951) y su aplicación en el proceso formativo, orientado al fortalecimiento de una autopercepción positiva en el adulto mayor, pues, se logra una coherencia entre la fundamentación teórica y la propuesta práctica, orientada a la formación de un sujeto con una autopercepción positiva desde una educación humanista.

Del mismo modo, para el área disciplinar en relación con la teoría de la experiencia corporal propuesta por Miguel Ángel Molano (2012), se realizó un proceso de interpretación orientado a traducir sus planteamientos en características concretas del ser humano dentro del diseño curricular. En este sentido, se partió de la comprensión del cuerpo como una vivencia cargada de significado, lo que permitió estructurar una progresión articulada en los ejes del proyecto.

En el eje 1 “*¿qué sabe mi cuerpo?*”, se propone en este primer eje reconocer el cuerpo como un espacio lleno de experiencia, recuerdos y aprendizajes significativos, aquí cada persona identifica momentos relevantes de su historia corporal y vivencias que han marcado su vida.

En el eje 2 “*Mi cuerpo puede y se expresa*”, aquí se enfatiza en el movimiento como posibilidad de acción y comunicación, cada persona puede expresar emociones, sentimientos e ideas, se promueve una exploración más libre y consciente del movimiento.

En el eje 3 “*Desde el yo*”, se da importancia a la construcción de vínculos mediante el cuerpo, se promueve la participación colectiva lo que implica tomar decisiones en conjunto y así fortalecer los vínculos sociales, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del grupo.

Finalmente, en el eje 4 “*Me reconozco y me proyecto*”, en este último momento, buscamos resignificar y dar valor a las experiencias corporales, a lo vivido, otorgando nuevos sentidos al movimiento. Aquí todo lo anteriormente elaborado cobra especial importancia, porque cada persona reconoce sus capacidades, experiencias y posibilidades.

Las raíces: sustento epistemológico del proceso

Una planta que pretende crecer fuerte y frondosa necesita primero unas raíces consolidadas, fuertes y establecidas, por eso, estas representan el sustento del diseño curricular, constituido por la articulación de la andragogía de Knowles (1989), el enfoque humanista de Rogers (1951) y la Experiencia Corporal de Molano (2012). Estas bases orientan la manera en que se comprende al sujeto, su proceso de aprendizaje y el papel del cuerpo como escenario de construcción de sentido.

A partir de esta base, el adulto mayor es concebido como un sujeto activo y protagonista del proceso, autónomo y capaz, cuyo aprendizaje se construye a partir de su experiencia vivida, en un ambiente de respeto, participación y reconocimiento.

Actores del proceso formativo

Educador humanista y andragógico: el papel del educador dentro del proceso estuvo orientado principalmente a la creación de un ambiente basado en la confianza, el respeto y la escucha, donde los adultos mayores se sintieran cómodos para participar y expresarse. Más que dirigir de manera estricta las actividades, su función consistió en acompañar, orientar y adaptar las propuestas según las capacidades, necesidades y ritmos de cada participante. Asimismo, se buscó partir de las experiencias vividas y de las historias de vida de los adultos mayores, reconociendo que estas también hacen parte del aprendizaje. A través del diálogo, la reflexión y el movimiento, el educador facilitó espacios donde los participantes pudieran sentirse valorados, escuchados y capaces dentro del proceso vivido.

Adulto mayor como protagonista de su propio proceso: el adulto mayor fue comprendido como un sujeto con experiencias, saberes y vivencias construidas a lo largo de su vida, y no únicamente como receptor de actividades. Su participación implicó expresar opiniones, tomar decisiones y vincularse activamente en las experiencias planteadas. A partir del movimiento y de las diferentes dinámicas desarrolladas, muchos participantes tuvieron la posibilidad de explorar nuevas formas de relacionarse con el cuerpo, reconocer capacidades y fortalecer la confianza en sí mismos. De igual manera, los espacios grupales favorecieron la interacción con otros, el intercambio de experiencias y la construcción de significados desde lo vivido durante el proceso.

Estructuración Curricular

Tabla 7.

Meso currículo: Eje de experiencia 1

Meso Currículo	
Eje de experiencia 1: ¿Qué sabe mi cuerpo?	Sesiones: 3
Temas envolventes	Actividades
Reconocimiento corporal	Círculo de la palabra
Historia corporal y autoconcepto	"Mi cuerpo mi historia"
Narrativas corporales	Actividad lúdico corporal de integración

Nota.

Elaboración propia.

- Objetivo formativo del eje: propiciar espacios donde el adulto mayor pueda reconocer su cuerpo como parte de su historia y sus experiencias de vida, favoreciendo la expresión de recuerdos, vivencias y significados construidos a lo largo del tiempo a través del movimiento y la corporalidad.
- Desarrollo del eje: este eje representó el inicio de proceso formativo y permitió un acercamiento a los participantes desde sus propias experiencias y trayectorias personales. A través de las actividades se buscó generar ambientes de confianza y participación, donde cada adulto mayor pudiera sentirse escuchado, reconocido y valorado desde lo vivido. Este eje estuvo orientado a que los participantes reflexionaras sobre sí mismos, sobre su historia corporal y sobre las experiencias que han marcado su vida. La importancia de este primer acercamiento, se convirtió en la base para el fortalecimiento de una autopercepción positiva, ya que permitió reconocer el cuerpo no solo desde sus capacidades actuales, sino también como un espacio cargado de memoria, emociones y significado. Asimismo, se relaciona con el enfoque humanista y andragógico al comprender al adulto mayor como un sujeto activo, con experiencias valiosas que hacen parte de su proceso de aprendizaje y reconocimiento personal.
- Actividad 1: Círculo de la palabra
- Herramienta: Cuestionario de autopercepción
- Objetivo: Explorar como los adultos mayores se perciben a sí mismos a partir de sus experiencias, pensamientos y valoraciones personales, favoreciendo un primer espacio de diálogo y reflexión sobre sus capacidades, su rol y su historia de vida.
- Actividad 2: “Mi cuerpo cuenta mi historia”
- Herramienta: Mapa corporal de mi historia
- Objetivo: Propiciar el reconocimiento del cuerpo como parte de la historia personal, permitiendo expresar experiencias y recuerdos significativos que favorezcan la relación entre cuerpo, emociones y vivencias construidas a lo largo de la vida.
- Actividad 3: Actividad lúdico cultural de integración
- Herramienta: Estaciones de tradición corporal

- Objetivo: Favorecer la participación en juegos tradicionales que les permitan compartir experiencias, evocar recuerdos y fortalecer el reconocimiento del cuerpo como medio de expresión, encuentro y construcción cultural.

Tabla 8. *Meso currículo: Eje de experiencia 2*

Meso Currículo	
Eje de experiencia 2: Mi cuerpo puede y se expresa	Sesiones: 5
Temas envolventes	Actividades
Capacidades corporales y autoeficacia	Círculo de capacidades con estaciones adaptadas
Expresión corporal como medio de seguridad emocional	Actividades rítmicas y expresivas
Consciencia corporal y regulación del movimiento	Relajación consciente y percepción corporal
Movimiento con sentido y motivación personal	Juegos motores adaptados
Reconocimiento de logros y resignificación corporal	Dinámicas de reconocimiento de logros

Nota.

Elaboración propia.

- Objetivo formativo del eje: favorecer el fortalecimiento de la autopercepción positiva a partir del reconocimiento de las capacidades corporales presentes en cada participante, priorizando sus posibilidades por encima de una mirada centrada únicamente en las limitaciones.
- Desarrollo del eje: en este eje se abordan aspectos relacionados con la autoeficacia, la capacidad funcional, la expresión corporal y emocional, así como el movimiento vivido desde el sentido y la experiencia personal. Se desarrollaron actividades que invitaron a los participantes a mantenerse en acción, explorar diferentes formas de movimiento y expresarse corporalmente de manera libre y espontánea. Dentro del proceso, este eje adquiere importancia porque representa un segundo momento después del reconocimiento inicial trabajado, a partir de allí se busca que el adulto mayor lleve ese reconocimiento hacia la experiencia práctica, comprendiendo que el cuerpo no solo conserve recuerdos e historias, sino que también continúa siendo un espacio de posibilidad, exploración y construcción de nuevas experiencias relacionadas con sus capacidades.
- Actividad 1: Círculo de capacidades con estaciones adaptadas
- Herramienta: Estaciones con elementos lúdicos

- Objetivo: generar espacios donde el adulto mayor pueda reconocer sus posibilidades de movimiento y participación mediante actividades adaptadas, favoreciendo la confianza en sí mismos y una percepción más positiva de sus capacidades funcionales.
- Actividad 2: Actividades rítmicas y expresivas
- Herramienta: Rumba y aeróbicos adaptados
- Objetivo: Favorecer la expresión corporal y emocional por medio del ritmo y el movimiento, permitiendo que los participantes manifiesten emociones, recuerdos y sensaciones mientras fortalecen la seguridad y el disfrute de su cuerpo.
- Actividad 3: Relajación consciente y percepción corporal
- Herramienta: Música relajante
- Objetivo: Propiciar momentos de conexión y reconocimiento corporal a través de ejercicios de respiración y relajación, promoviendo el bienestar físico y emocional de los participantes.
- Actividad 4: Juegos motores adaptados
- Herramienta: Pelotas y balde de encestar
- Objetivo: Incentivar la participación y el movimiento mediante juegos adaptados que favorezcan la coordinación, el trabajo conjunto y la confianza en las propias capacidades.
- Actividad 5: Dinámicas de reconocimiento de logros
- Herramienta: Materiales de bisutería y vídeo
- Objetivo: Brindar espacios de reconocimiento personal donde los participantes puedan identificar y valorar los logros alcanzados durante el proceso, fortaleciendo una percepción más significativa de sí mismos.

Tabla 9.*Meso currículo: Eje de experiencia 3*

Meso Currículo	
Ejes de experiencia 3: Desde el yo	Sesiones: 4
Temas envolventes	Actividades
Participación corporal y construcción colectiva	Juegos cooperativos
Toma de decisiones en el juego y corresponsabilidad	Estaciones lúdicas (diferentes estaciones)
Liderazgo participativo	Liderazgo colectivo
Sentido de pertenencia	"El árbol de nuestra historia"

Nota.

Elaboración propia.

- Objetivo formativo del eje: propiciar que el adulto mayor se reconozca como una persona capaz de participar, interactuar y aportar dentro de un grupo, fortaleciendo su confianza y su lugar en las dinámicas colectivas.
- Desarrollo del eje: este eje se orienta hacia la construcción de experiencias compartidas a partir de la relación con los demás. Las actividades propuestas buscaron favorecer la participación activa, la toma de decisiones y el trabajo conjunto, promoviendo espacios donde los participantes puedan expresarse, colaborar y asumir roles dentro del grupo. Asimismo, se abordan aspectos relacionados con el liderazgo, la corresponsabilidad y la interacción corporal desde dinámicas que invitan al encuentro y al reconocimiento mutuo.

Este momento del proceso adquiere gran importancia, ya que se desarrolla después de haber trabajado el reconocimiento personal y la confianza en las propias capacidades en los ejes anteriores. A partir de ello, se busca que aquello que inicialmente fue construido desde lo individual pueda proyectarse hacia lo colectivo, permitiendo que el adulto mayor se sienta no solo reconocido por sí mismo sino también parte activa de un grupo y de una experiencia compartida.

- Actividad 1: Juegos cooperativos
- Herramienta: Material didáctico

- **Objetivo:** Promover espacios de participación conjunta por medio de dinámicas cooperativas que permitan fortalecer la interacción entre los participantes, promoviendo el trabajo en equipo, la comunicación y el reconocimiento del otro dentro de la actividad.
- **Actividad 2:** Estaciones lúdicas
- **Herramienta:** Juegos de mesa tradicionales
- **Objetivo:** Propiciar situaciones donde los participantes puedan tomar decisiones y asumir acuerdos colectivos a través de juegos de mesa, favoreciendo la autonomía, la corresponsabilidad y las relaciones interpersonales durante el desarrollo de la actividad.
- **Actividad 3:** Rueda de liderazgo rotativo
- **Herramienta:** Memofichas representativas
- **Objetivo:** Favorecer la confianza y la participación activa permitiendo que cada participante asuma, en distintos momentos, un rol orientador dentro de la actividad, incentivando la iniciativa personal, la expresión de ideas y el acompañamiento grupal.
- **Actividad 4:** “El árbol de nuestra historia”
- **Herramienta:** Boceto del árbol simbólico
- **Objetivo:** Promover espacios de reflexión sobre las experiencias vividas durante el proceso, utilizando una representación simbólica que permita expresar emociones, percepciones y cambios relacionados con la manera en que los participantes se reconocen a sí mismos y se relacionan con los demás, fortaleciendo el sentido de pertenencia y la construcción colectiva de la experiencia.

Tabla 10.*Meso currículo: Eje de experiencia 4*

Meso Currículo	
Ejes de experiencia 4: Me reconozco y me proyecto	Sesiones: 4
Temas envolventes	Actividades
Exploración corporal y apertura al cambio	Siente y sigue
Construcción del bienestar desde la experiencia corporal	Reconocimiento colectivo y caminata del agradecimiento
Movimiento con intención y proyección social	Juegos motores avanzados
Entretejiendo experiencias corporales	Hilos que nos unen

Nota

Elaboración propia.

- Objetivo del eje: favorecer que el adulto mayor reconozca sus fortalezas, valore su proceso y se proyecte como un sujeto activo capaz de seguir construyendo experiencias significativas en su vida.
- Desarrollo del eje: finalmente, el ultimo eje del meso currículo, se enfoca en consolidar una *autopercepción positiva* a partir del reconocimiento del proceso personal, la apertura al cambio y una proyección hacia el futuro. En este eje se trabajan temas como la exploración corporal, el bienestar desde la experiencia corporal, el movimiento con intención y la resignificación de lo vivido. Este último momento, representa el cierre, ya que recoge los aprendizajes de los ejes anteriores y los integra en una comprensión más consciente del sujeto y fortalece la apertura al cambio desde la resignificación de la experiencia corporal.
- Actividad 1: Taller “Mis fortalezas”
- Herramienta: Vídeo guiado
- Objetivo: Reconocer y valorar las fortalezas personales del adulto mayor a partir de la reflexión sobre sus capacidades, experiencias y logros, favoreciendo una autopercepción positiva y el fortalecimiento de la confianza en sí mismo.
- Actividad 2: Caminata del agradecimiento
- Herramienta: Espacio abierto
- Objetivo: Promover la consciencia corporal y emocional mediante una experiencia de movimiento intencionado, que permita al adulto mayor reconocer y agradecer su cuerpo, su proceso y las experiencias compartidas, fortaleciendo el bienestar integral.
- Actividad 3: Juegos motores avanzados
- Herramienta: Estaciones de juegos

- Objetivo: Potenciar la seguridad, la autonomía y la proyección de capacidades a través de retos motores adaptados, que permitan al adulto mayor reconocer sus avances y asumir nuevos desafíos desde una perspectiva de logro y superación personal.
- Actividad 4: Collage de experiencias
- Herramienta: Collage de fotos y menciones de honor
- Objetivo: Integrar y resignificar las experiencias vividas a lo largo del proceso mediante la construcción colectiva de un collage, favoreciendo la expresión, la memoria y la proyección personal, así como el reconocimiento del camino recorrido y su significado.

Organización para la puesta en práctica

Micro contexto

Las intervenciones se realizaron en las instalaciones de la Fundación de Fe y Amor FUNDAMOR organización no gubernamental, dedicada a la asistencia y atención al adulto mayor, ubicada en la localidad de Puente Aranda en el barrio primavera al sur de Bogotá. De acuerdo al primer diagnóstico preventivo realizado con cuestionarios de IPAQ y PAR-Q los cuales permitieron medir el nivel de actividad física que realizaban los participantes en su vida diaria y determinar si podían realizar actividad física sin riesgo y/o detectar posibles problemas de salud (cardíacos, respiratorios, articulares) que pudieran ser un factor a tener en cuenta antes y durante de las sesiones.

De otro lado, en concordancia con el objetivo del proyecto aplicamos la reconfiguración del cuestionario de autoestima el cual llamamos “*Diagnóstico de Autopercepción*” con el pudimos identificar el nivel de percepción positiva-negativa que los participantes tenían de sí mismos, lo que se configuró como herramienta esencial para la elaboración del diseño curricular.

Cronograma

El desarrollo de nuestro diseño curricular se dio en una totalidad de 16 sesiones de intervención organizadas de manera progresiva y coherente con la estructura y el objetivo del presente proyecto. Estas sesiones se distribuyeron en diferentes ejes formativos (cuatro), cada uno correspondiente a un momento del proceso: *reconocimiento, exploración de capacidades, participación colectiva y proyección personal*. Cada encuentro fue planificado desde un enfoque andragógico, integrando actividades de carácter reflexivo, expresivo y corporal ajustadas a las

condiciones y necesidades del grupo. Asimismo, el desarrollo de las sesiones fue flexible, permitiendo adaptaciones correspondientes según la disposición, el estado físico y emocional de los participantes en cada jornada, garantizando así una experiencia significativa y participativa de cada uno de los participantes.

De esta forma, el cronograma no solo respondió a una organización temporal, sino más bien se configuró como un proceso formativo con intención que favoreció la construcción procesual de una autopercepción positiva en los adultos mayores. Siendo así, el cronograma tuvo un tiempo de realización entre el 20 de octubre de 2025 y el 17 de abril de 2026, con una duración aproximada de 3 a 4 meses efectivos de trabajo. Es importante aclarar que los meses de Diciembre y Enero no se incluyeron dentro del desarrollo del proyecto, debido a que corresponden a un receso académico en el cual no se realizan sesiones ni actividades formativas. Por lo tanto, la implementación se concentró en los periodos académicos activos, garantizando la continuidad y coherencia del proceso formativo tal como se presenta a continuación:

Tabla 11.
Cronograma de sesiones.

Cronograma			
#	Eje de experiencias	Sesiones	Fecha
1	¿Qué sabe mi cuerpo?	3	20 de octubre 2025
2			10 de noviembre 2025
3			24 de noviembre 2025
4	Mi cuerpo puede y se expresa	5	23 de febrero 2026
5			27 de febrero 2026
6			2 de marzo 2026
7			9 de marzo 2026
8			13 de marzo 2026
9	Desde el yo	4	16 de marzo 2026
10			20 de marzo 2026
11			27 de marzo 2026
12			30 de marzo 2026
13	Me reconozco y me proyecto	4	6 de abril 2026
14			10 de abril 2026
15			13 de abril 2026
16			17 de abril 2026

Nota.
Elaboración propia.

Sesiones de clase

Las sesiones que se realizaron en el presente diseño curricular, fueron elaboradas con la finalidad de aportar al objetivo general del proyecto, este estuvo relacionado con los contenidos de la Educación Física a partir de estrategias pedagógicas de enfoque humanista y andragógico. Por esta razón, el orden de las sesiones se dio de manera progresiva, esta secuencia permitió construir experiencias significativas para los participantes, empezando por el reconocimiento personal hasta la proyección de sí mismos.

Del mismo modo, para el desarrollo de las actividades se plantearon tres momentos pedagógicos, los cuales consistieron en: fase 1, disposición corporal; fase 2, exploración y vivencia y fase 3, reconocimiento corporal. A partir de esta organización, se buscó que los aprendizajes empezaran con la experiencia de cada participante, tal como lo propone Malcolm Knowles (1989). También, se pretendió generar espacios de confianza y reflexión desde lo que dice la mirada Humanista de Carl Rogers (1951), y por otro lado entendiendo el cuerpo como parte importante de la experiencia y de la construcción de significado, de acuerdo con lo planteado por Miguel Ángel Molano (2012).

Ahora bien, en la primera fase, se desarrolló el primer acercamiento con los adultos mayores, ese acercamiento que permitiría crear un ambiente de confianza y libre expresión. Esto se realizó por medio del diálogo y pregunta sobre su actitud emocional y física para luego explicar el objetivo de la sesión. En esta fase también se incluyeron movimientos articulares y ejercicios suaves para preparar el cuerpo y favorecer la disposición hacia las actividades.

La fase de exploración y vivencia, consistió en el momento central de la actividad principal. Aquí se desarrolló la actividad que enfocaba la experiencia corporal, la interacción entre participantes y la construcción de aprendizajes significativos a partir de la práctica.

Finalmente, en la fase de reconocimiento corporal se enfocó en un espacio de reflexión y significado sobre lo vivido, por tanto, los participantes en esta fase expresaban sus emociones, sensaciones y percepciones frente a lo vivido en la sesión, de esta forma se fortalecían los procesos de autoconocimiento y autopercepción. Aunque la evaluación estuvo presente durante toda la sesión de manera continua, este momento final ayudó a dar sentido y valor a la

experiencia vivida. A continuación, se presenta el formato de sesión utilizado para la planeación y desarrollo de cada encuentro:

Tabla 12.

Formato de planeación de sesión

FORMATO SESIÓN					
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				EJE DE EXPERIENCIA #
Proyecto curricular particular (PCP)		Autopercepción positiva: estrategia integral desde la Educación Física y la Andragogia			
AUTOR (ES)	Jeinner Alexander Bustos Valencia , Helen Tatiana Rodriguez Bautista y Karen Jiseth Peña Pineda				
OBJETIVO GENERAL	Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias y el movimiento para que se reconozca como un sujeto valioso				
FECHA	HORA	# SESIÓN	LUGAR	POBLACIÓN	DURACIÓN TOTAL
	9 am - 11 am		FUNDAMOR	Adulto Mayor	120 minutos
INTENCIÓN FORMATIVA EJE					
TEMA	ACTIVIDAD				
PROPÓSITO					
FASE	Actividades	Metodología	Recursos		Evaluación
DISPOSICIÓN CORPORAL					
EXPLORACIÓN Y VIVENCIA					
RECONOCIMIENTO CORPORAL					
OBSERVACIÓN					

Nota

Elaboración propia.

Diseño de la evaluación curricular

Evaluación diagnóstica

Diario de campo

Como instrumento de recolección de información y evaluación utilizamos el diario de campo, este nos permitió recopilar información y realizar una evaluación cualitativa sobre lo que se buscaba, es por medio de este instrumento que se registraron de forma organizada las experiencias vividas de cada participante en las diferentes sesiones.

En este diario de campo, permitía identificar el nivel de participación, las actitudes, emociones, interacciones sociales, las expresiones corporales y la disposición frente a las

actividades, esta información se organizó en una serie de categorías que pretendían ayudar a organizar y comprender la información de una forma más clara y precisa sobre la autopercepción, estas fueron, interacción y reconocimiento social, autonomía funcional en la actividad, ejecución y confianza motriz y actitud emocional frente a la actividad.

Otro factor que nos brindó el diario de campo, fue hacer un seguimiento al progreso o lo que iba sucediendo con los participantes, evidenciando cambios en aspectos como la confianza, la participación, el reconocimiento de sí mismos y la capacidad de expresión. Así, cada registro se convirtió en una herramienta para identificar avances, transformaciones, dificultades y posibles ajustes a lo elaborado. A continuación, se presenta el formato de diario de campo y la tabla de indicadores de observación utilizados para este fin:

Tabla 13.
Formato de registro diario de campo

DIARIO DE CAMPO					
	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				Eje de experiencia 3
	PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR (PCP)	Autopercepción para la construcción de una identidad positiva: estrategia integral desde la Educación Física y la Andragogia			
AUTOR (ES)	Jeinner Alexander Bustos Valencia , Helen Tatiana Rodríguez Bautista y Karen Jiseth Peña Pineda				
OBJETIVO GENERAL	Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias y el movimiento para que se reconozca como un sujeto valioso				
INTENCIÓN FORMATIVA EJE					
FECHA	HORA	# SESIÓN	LUGAR	POBLACIÓN	TEMA
	9:00 am- 11:00 am		FUNDAMOR	Adulto Mayor	
ACTIVIDAD					
OBJETIVO DE LA SESIÓN					
Descripción de lo observado:					
Interacción y reconocimiento social:					
Autonomía funcional en la actividad:					
Ejecución y confianza motriz:					
Actitud emocional frente a la actividad:					

Categorías	Indicadores observables
Interacción y reconocimiento social	* Participa espontáneamente en actividades grupales. * Asume pequeños roles dentro de la sesión (líder, apoyo, guía). * Ofrece ayuda a compañeros. * Expresa opiniones durante la actividad. * Busca o recibe validación social.
Autonomía funcional en la actividad	* Inicia la actividad sin esperar instrucciones repetidas. * Toma decisiones propias durante el ejercicio. * Solicita ayuda solo cuando es necesario. * Ejecuta tareas sin acompañamiento constante. * Se desplaza con seguridad dentro del espacio.
Ejecución y confianza motriz	* Disposición a intentar nuevos ejercicios. * Nivel de esfuerzo. * Abandono temprano de tareas. * Comentarios sobre su edad o limitaciones. * Progresión en estaciones del circuito.
Actitud emocional frente a la actividad	* Expresiones verbales positivas o negativas. * Lenguaje corporal (postura, energía). * Disfrute visible. * Frustración ante errores. * Comentarios sobre su etapa de vida.

Nota.

Elaboración propia.

Evaluación docente

La evaluación docente en este proyecto se asumió como un proceso de reflexión y aprendizaje constante, que permitió analizar la práctica pedagógica con el objetivo de mejorar la calidad de las intervenciones docentes. De este modo, la evaluación no se centra en medir resultados de los participantes, sino en revisar de forma crítica el rol del educador, estrategias metodológicas, pertinencia en las actividades y la capacidad de adaptación frente a las dinámicas diversas del grupo. Por medio de esta evaluación, se valoraron elementos de comunicación con el grupo, coherencia entre lo planeado y lo realizado, la creación de ambientes de confianza y la capacidad de responder a las necesidades del grupo que iban surgiendo durante el proceso. Por ello, la evaluación se convirtió en una herramienta esencial para ajustar y fortalecer el proceso formativo y favorecer las intervenciones para que sean más humanas y acordes a las características de los adultos mayores. A continuación, se presenta el formato de evaluación docente diseñado para este fin.

Tabla 14.
Formato de evaluación docente.

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física				
Proyecto Curricular	Autopercepción positiva: estrategia integral desde la Educación Física y la Andragogía				
Objetivo	Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias y el				
Autor(es)	Jeinner Alexander Bustos Valencia, Helen Tatiana Rodríguez Bautista y Karen Jiseth Peña Pineda				
Lugar	FUNDAMOR	Población	Adulto Mayor		
Fecha		Hora			
Propósito evaluación	Evaluar el desempeño de los facilitadores del programa para identificar fortalezas y aspectos de mejora que contribuyan al desarrollo efectivo de las actividades y al bienestar de los adultos mayores participantes.				
Evaluación Docente					
Criterio	Indicador	Alto (4)	Medio Alto (3)	Medio (2)	Bajo (1)
Planeación y organización	Diseña actividades acordes, objetivos claros, organización del tiempo y coherencia del proceso	☐ Planeación clara, organizada y totalmente coherente	☐ Buena planeación con mínimos ajustes	☐ Planeación poco clara o con debilidades	☐ No evidencia planeación adecuada
Comunicación y relación con el grupo	Claridad al expresarse, escucha activa, genera confianza y motiva participación	☐ Comunicación clara, cercana y genera alta participación	☐ Buena comunicación e interacción	☐ Dificultades en comunicación o motivación	☐ Comunicación deficiente y poca interacción
Estrategias Andragógicas	Uso de estrategias dinámicas, adaptación al grupo, aprendizaje significativo	☐ Estrategias innovadoras, inclusivas y	☐ Buenas estrategias con algunos ajustes	☐ Estrategias limitadas o poco adaptadas	☐ No utiliza estrategias adecuadas
Manejo del grupo	Control del grupo, manejo de conflictos, respeto y atención	☐ Manejo excelente, ambiente armónico	☐ Buen manejo con pocas dificultades	☐ Dificultades en control del grupo	☐ No logra manejar el grupo
Reflexión y mejora continua	Autoevaluación, ajustes, compromiso con el proceso	☐ Reflexiona constantemente y mejora su práctica	☐ Reconoce aspectos de mejora y ajusta	☐ Reflexión limitada	☐ No evidencia reflexión ni mejora
Total Puntos:					
Resultado:					
Nombre evaluador:					
Interpretación de resultados:					
16 – 20 puntos:	Desempeño alto				
11 – 15 puntos:	Desempeño medio alto				
6 – 10 puntos:	Desempeño medio				
1 – 5 puntos:	Desempeño bajo				

Nota.

Elaboración propia.

Evaluación del programa

La evaluación del diseño curricular se comprendió como un proceso de análisis y reflexión sobre el desarrollo del programa implementado. El objetivo fue valorar la pertinencia, la coherencia y efectividad de la propuesta pedagógica aplicada durante las sesiones.

En esta evaluación, se valoraron aspectos como la metodología, la adaptación de las actividades al grupo de acuerdo a sus necesidades, la relación entre objetivos planteados y las estrategias pedagógicas utilizadas así como también la influencia del ambiente en el desarrollo en cada encuentro.

Este proceso permitió reconocer fortalezas e identificar aspectos a mejorar tanto en la planeación como en la ejecución del diseño curricular. De esta forma, fue posible valorar el cumplimiento de los objetivos propuestos y la construcción de experiencias significativas, inclusivas y acordes con el enfoque humanista y andragógico trabajado en el proyecto. A continuación, se presenta el formato de evaluación del diseño curricular elaborado para este propósito.

Tabla 15.
Formato de evaluación del programa

	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Facultad de Educación Física Licenciatura en Educación Física			
Proyecto Curricular Particular (PCP)	Autopercepción para la construcción de una identidad positiva: estrategia integral desde la Educación Física y la Andragogia			
Objetivo General	Fortalecer la autopercepción positiva del adulto mayor mediante el reconocimiento de sus experiencias y el movimiento para que se reconozca como un sujeto valioso			
Autor(es)	Jeinner Alexander Bustos Valencia , Helen Tatiana Rodríguez Bautista y Karen Jiseth Peña Pineda			
Lugar	FUNDAMOR	Población	Adulto Mayor	
Fecha		Hora		
Propósito evaluación	Evaluar el desarrollo y la implementación del programa dirigido a adultos mayores, con el fin de analizar la pertinencia de las actividades, estrategias metodológicas, adecuación al grupo y el ambiente de aprendizaje generado durante las sesiones			
Evaluación Programa				
Criterio	Indicador	Bajo	Medio	Alto
Diseño del programa	El programa propone actividades corporales pertinentes para adultos mayores			
	El programa incluye diversidad de experiencias corporales			
Estrategias Metodológicas	Las estrategias metodológicas utilizadas favorecen la participación del grupo			
	Las orientaciones del docente facilitan la comprensión de las actividades			
Adecuación al grupo	El nivel de dificultad es adecuado para los participantes			
	Las actividades se ajustan a las capacidades físicas de los participantes			
Ambiente Andragógico	El programa promueve un ambiente de respeto y confianza entre los participantes			
	Las dinámicas favorecen la interacción y el trabajo grupal			
Significado de la experiencia corporal	Las actividades favorecen la exploración y reconocimiento corporal			
	Las experiencias propuestas permiten expresar emociones o sensaciones corporales			
Continuidad del proceso	El programa promueve interés por continuar participando en actividades similares			
	Las actividades favorecen la apropiación de prácticas corporales para la vida diaria			

Baremo		
Bajo	Medio	Alto
Las actividades no responden a las características del grupo	Algunas actividades son pertinentes	Las actividades responden claramente a las características del grupo
Las actividades son repetitivas	Existe alguna variedad	Se presenta amplia variedad de experiencias
Las estrategias limitan la participación	Algunas estrategias favorecen la participación	Las estrategias promueven participación constante
Orientaciones poco claras	Algunas orientaciones claras	Orientaciones claras y comprensibles
Muy fácil o muy difícil	Adecuado en algunos momentos	Nivel de dificultad adecuado
No se adaptan al grupo	Algunas actividades se adaptan	Las actividades se ajustan adecuadamente
Se presentan actitudes de irrespeto	Respeto moderado	Ambiente constante de respeto
Poca interacción	Interacción ocasional	Interacción constante
No se promueve exploración corporal	Exploración parcial	Se promueve reconocimiento corporal
No se favorece la expresión	Expresión ocasional	Se favorece la expresión corporal
No genera interés	Interés moderado	Alto interés por continuar
No se evidencia apropiación	Apropiación parcial	Apropiación clara

Nota.

Elaboración propia.

Análisis de la experiencia

Resultados del proyecto

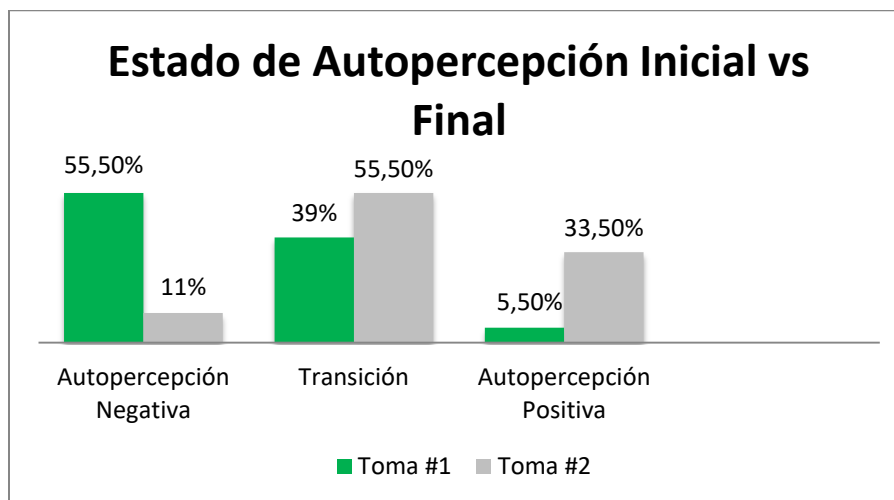
El desarrollo del proyecto permitió evidenciar que reconocer la Educación Física desde una perspectiva humanista con una metodología andragógica y resignificando la experiencia corporal, puede convertirse en una herramienta significativa para el fortalecimiento de la autopercepción positiva en el adulto mayor, ya que, a su vez le permite habitar su mundo desde otra mirada más positiva. Durante el proceso, se pudo evidenciar que las propuestas desde el diseño curricular aportaron de forma positiva aspectos a nivel emocional, social y simbólica para los participantes que fueron protagonistas de su propio proceso y por ello se reconocieron activos dentro del mismo.

La organización del diseño basada en ejes de experiencia, permitió desarrollar un proceso progresivo y coherente con características y necesidades propias de los adultos mayores. Siendo así, que los participantes pasaron del reconocimiento de sí mismos al fortalecimiento de su percepción de capacidad funcional, la interacción con los demás y finalmente su proyección personal. Durante este recorrido observamos que el movimiento, cuando es intencionado pedagógicamente, puede trascender lo físico y se convierte en una experiencia significativa que favorece la construcción de sentido.

Del mismo modo que, la implementación de metodologías participativas en las que cada persona tuvo un papel protagónico, permitió que los participantes tuvieran un papel más activo, con más autonomía y confianza en sí mismos, esto a su vez fortaleció la toma de decisiones propias, la construcción colectiva y el autoconocimiento. Por ello se afirma la importancia de crear espacios donde el adulto mayor no sea solo receptor de actividades, sino que aprenda a partir de sus experiencias, teniendo en cuenta los principios de la andragogía propuestos por Malcolm Knowles (1989).

Por otro lado, los adultos mayores reconocieron sus capacidades desde sus posibilidades resignificando las experiencias, lo que contribuyó al fortalecimiento de su confianza motriz, se pudo evidenciar una autonomía en la toma de decisiones ya que cada participante regulaba su participación de acuerdo a sus condiciones inmediatas, elegía como involucrarse en las actividades y se reconocía capaz de hacerlo, de acuerdo con esto desde Molano (2012) se puede comprender que a partir de las dimensiones, desde la introyección, cada persona escuchó sus emociones, sentimientos, sensaciones y límites, de lado de la extensión, se fortalecieron las posibilidades de movimiento y la forma de relacionarse con el espacio y finalmente tal como se propuso en el último eje de experiencia, la proyección se evidenció en la interacción, expresión y el vínculo más cercano con los demás durante las actividades.

Dicho esto, el proyecto no solo aportó al desarrollo de habilidades motrices, sino que favoreció los procesos de confianza, expresión, interacción y reconocimiento, contribuyendo al mismo tiempo al fortalecimiento de la autopercepción positiva desde la resignificación de sus propias capacidades (*Ver gráfica 2*) permitiendo a las personas reconocerse como sujetos valiosos y de este modo trascender las visiones sociales limitantes asociadas al envejecimiento.

Figura 3.*Estado de Autopercepción inicial vs final*

Nota. Elaboración propia.

De acuerdo con lo anterior, se puede interpretar que el conjunto de estrategias humanistas establecidas desde la andragogía y la experiencia corporal, fomentan espacios de seguridad, integración, inclusión y participación. Entendiendo así, que la valorización del adulto mayor desde su propia esencia y ritmos, le permiten percibirse de manera positiva. Por consiguiente, durante el proceso de intervención, aunque no se logró una totalidad de autopercepción positiva, si se obtuvo una trascendencia positiva en el adulto mayor, es decir, aunque en sí mismos aún consideran tener ciertas barreras, mejoraron notoriamente en aspectos como la toma de decisiones, participación, interrelaciones, autonomía motriz, confianza en el hacer y reconocimiento del valor que tiene cada uno como sujeto. Por ello, es importante resaltar que la autopercepción positiva en el adulto mayor es sostenible desde un acompañamiento continuo que fortalezca y transforme los ideales negativos del envejecimiento, esto permite evidenciar la importancia del rol del educador físico y la misma educación física como agente de transformación.

El tallo fortalecido: la autopercepción positiva como proceso

El tallo simboliza el proceso continuo de fortalecimiento de la autopercepción positiva. Este actúa como eje articulador entre las bases teóricas (raíces) y las experiencias desarrolladas (hojas), permitiendo que el adulto mayor se reconozca progresivamente como un ser capaz y con posibilidades.

La autopercepción positiva no se asume como una condición previa, sino como una construcción que se transforma y fortalece a lo largo del proceso formativo, a partir de la participación, la experiencia con sentido y el reconocimiento de sí mismo.

Resultados significativos en la población

En relación con la población con la que el proyecto se desarrolló y de acuerdo a las categorías que definimos para poder hacer un mejor análisis de resultados, se evidenciaron transformaciones significativas en las características de interacción y reconocimiento social, autonomía funcional en la actividad, ejecución y confianza motriz y finalmente la actitud emocional frente a la actividad de todas las sesiones de implementación.

La interacción social se fortaleció notablemente a lo largo del proceso, ya que evidenciamos creación de vínculos más cercanos, trabajo en equipo y apoyo entre participantes. Estas dinámicas surgieron de manera natural y espontánea por medio de las actividades realizadas; el baile, el juego y los espacios de conversación permitieron que los adultos mayores se expresaran de manera libre y reconocieran también al otro como un ser importante, generando un ambiente de respeto, confianza y sentido de pertenencia.

En relación con la autonomía funcional del grupo de participantes para las actividades propuestas, hubo una progresión significativa donde inicialmente la participación era más guiada y dependían de las orientaciones de los facilitadores, sin embargo, poco a poco los adultos mayores fueron adaptándose a los diferentes niveles de dificultad y descubrieron nuevas posibilidades de ejecución. Con el paso de las dinámicas que se fueron complejizando poco a poco, se apropiaron y exploraron sus formas propias de participación, donde se identificaron estrategias de juego, mayor capacidad en la toma de decisiones y aumento progresivo en la confianza motriz lo que permitió una mayor participación.

En cuanto a la ejecución y confianza motriz en algunas actividades como las que incluían puntería y lanzamiento los participantes partían de su experiencia vivida lo que les generaba una mayor confianza disposición, como por ejemplo, los que jugaban tejo o baloncesto tenían mayor seguridad y confianza para involucrarse no solo desde su movimiento sino también a nivel emocional y expresivo, esto permitió una participación tranquila donde la actitud reservada comenzó a disminuir, de igual manera, los demás participantes a través de la repetición de

gestos, la exploración de sus capacidades y el reconocimiento corporal pudieron fortalecer aspectos de coordinación, postura y también su seguridad corporal.

Por último, frente a la actitud emocional en las actividades iniciales predominaban actitudes de pasividad y baja motivación asociadas en gran medida a la poca confianza establecida con el equipo de docentes y al desconocimiento de la propuesta que llevábamos. Sin embargo, a medida que se generaban ambientes de respeto, inclusión y confianza, se comenzó a evidenciar una transformación en la disposición emocional, pues, el componente lúdico y cooperativo de las actividades permitió ver como florecían emociones positivas que se manifestaron en risas, entusiasmo, disfrute y celebraciones colectivas.

De manera general, los resultados evidenciados permiten afirmar que el proceso vivido durante la implementación del diseño curricular favoreció una autopercepción un poco más positiva en los adultos mayores, con respecto al estado inicial, comenzaron a reconocerse como sujetos valiosos, capaces de aprender, expresarse y continuar construyendo experiencias significativas durante su ciclo vital. Sin embargo, es importante mencionar que estos cambios se hacían más evidentes durante el desarrollo de las sesiones. Puesto que, una vez finalizaban las actividades y de acuerdo a las condiciones del entorno y el contexto los avances y percepciones positivas no siempre lograban mantenerse de manera constante en el tiempo.

En este sentido, se reconoce la importancia del rol facilitador como mediador y potenciador del proceso en cuestión, ya que, a través de la intervención pedagógica intencionada, es posible generar experiencias significativas que favorezcan la continuidad de estos cambios, ampliando su impacto más allá del espacio de sesión.

Los pétalos: el florecimiento de los ejes de experiencia

Las hojas representan la intención de los ejes del diseño curricular, los cuales se desarrollaron de manera progresiva y articulada. Al igual que las hojas de una planta, estos ejes crecen, se expanden y se desarrollan de manera diversa en cada sujeto, reconociendo que cada adulto mayor transita por el proceso de forma única. Son las que dan forma y sentido a lo vivido en cada espacio, permitiendo que el proceso se fortalezca y se exprese en múltiples matices. A través de ellas se hace evidente la necesidad de trascender el reconocimiento individual para construir un reconocimiento grupal y social, enriqueciendo así el crecimiento de la persona.

Análisis desde la perspectiva de los adultos mayores

Así como se hace importante tener el análisis desde la perspectiva del facilitador, el adulto mayor quien fue protagonista del proceso también tuvo una percepción importante.

De este modo, ya que en cada sesión realizada se culminaba con una retroalimentación y reflexión de lo vivido desde los participantes, los adultos mayores nos contaron su experiencia sobre lo vivido y cómo el cambio de percepción sobre sí mismos se fortaleció por medio de la superación de retos, nos contaron cómo se sentían y se percibían desde un de nuestra implementación, evidenciado en frases como “siento soledad” “se siente uno olvidado, alejado de la familia” “me siento como en una cárcel, alejada de todos” y “se siente uno inútil porque acá uno no hace nada” y por otro lado nos contaron sus percepciones sobre cómo se sienten durante y después de nuestras intervenciones “nos animan a vivir, a seguir adelante” “las actividades me hacen sentir más ánimo para seguir viviendo” “me siento muy feliz desde que nos acompañan” “a esta edad creí que ya no podía jugar”, “me siento útil cuando realizo estas actividades”, “me siento capaz” y “logré algo que creí que ya no podía hacer”.

Estas expresiones evidencian un proceso de resignificación de la percepción que tienen de sí mismos, en el que el cuerpo y la acción se convierten en medios para reconstruir creencias socialmente creadas asociadas a la limitación. En este sentido, la superación de retos no se quedó solo en la actividad por sí misma, sino que se convirtió en un impacto directo a la transformación de su autopercepción, favoreciendo una mirada más positiva sobre sus propias capacidades. El logro, entendido desde sus propias posibilidades, fue un elemento clave para el fortalecimiento de la confianza y el reconocimiento personal.

Análisis de la experiencia de los docentes en formación

La experiencia del proceso vivido nos transformó no solo como futuros profesionales, sino también como personas, a lo largo de la implementación construimos vínculos y experiencias que nos llevaron a reflexiones profundas, incluso más allá de los propósitos iniciales del proyecto curricular particular.

Comprendimos la importancia de la enseñanza desde una postura más humana y centrada en el verdadero crecimiento de las personas, entendimos que enseñar no se limita solo a transmitir conocimientos, sino que implica reconocer al otro como un sujeto con historia,

emociones, vivencias y experiencias propias, a enseñar desde la empatía y la preocupación genuina por los demás, así, fortalecimos nuestro compromiso con una práctica pedagógica más consciente, crítica y transformadora.

A su vez, esta experiencia nos llevó a darle un valor más profundo a la vida, reconociéndola como un momento breve, pero cargado de significados, historia, experiencias, trayectorias y vivencias importantes que configuran a cada ser humano. Esto nos permitió ver, como en muchas ocasiones, no valoramos la vida ni a las personas en el momento adecuado ni de la forma adecuada, invitándonos a cuestionar nuestras acciones, decisiones y formas de relacionarnos con los demás.

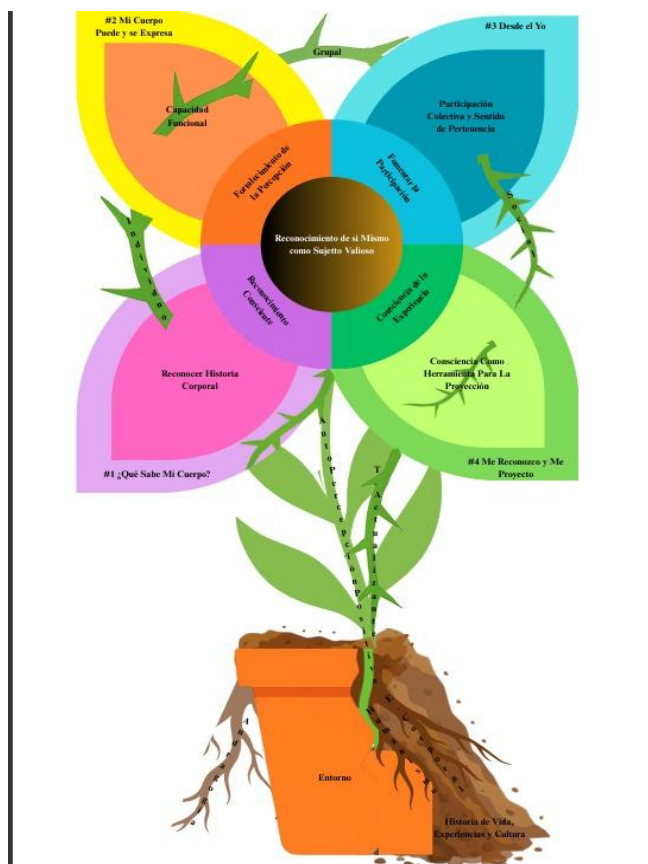
De esta manera, el valor de la vida se convierte en un llamado a la conciencia humana, que nos compete como docentes y como personas, orientándonos a construir prácticas más sensibles, respetuosas y comprometidas con el valor del otro. Esto no permite asumir la educación como un espacio no solo de formación académica, sino también de construcción ética y humana, donde cada encuentro representa una oportunidad para dignificar, resignificar, comprender y transformar la realidad compartida.

La maduración de la planta: Autopercepción positiva, una metáfora del proceso formativo

Finalmente, el proceso del proyecto, comprendido a través de la metáfora del cultivo de una planta, permite evidenciar que, así como una planta requiere cuidado, tiempo, paciencia, amor y condiciones adecuadas para crecer, la autopercepción positiva del adulto mayor también se cultiva mediante experiencias significativas que favorecen su reconocimiento como un ser valioso, capaz y digno.

En este sentido, el acompañamiento pedagógico, las condiciones del entorno y la vivencia de experiencias con sentido se convierten en elementos fundamentales para su fortalecimiento, permitiendo que este proceso no solo se mantenga, sino que continúe transformándose y floreciendo a lo largo del tiempo. Dicho lo anterior, educar se convierte en un acto de cuidado, donde se siembran posibilidades que con el tiempo florecen en bienestar, reconocimiento y valor.

Figura 4.
Representación diseño curricular



Nota. Elaboración propia.

Proyecciones del Proyecto Curricular Particular

Finalmente, a modo de proyección de este proceso diseñamos dos herramientas pedagógicas que pretenden dar continuidad y alcance de lo implementado, por ende, una de ellas es una cartilla pedagógica en la cual se organizaron todas las sesiones estructuradas por ejes de experiencia la cual pretende orientar las practicas del acompañamiento al adulto mayor, ya sea de parte de los cuidadores, familiares e incluso ellos mismos, está pensada como una guía práctica y adaptada al contexto. Por otro lado, desarrollamos una página web que, siguiendo la misma lógica de la cartilla está acompañada de ayudas audiovisuales, esta herramienta busca trascender el ámbito académico para proyectarse hacia lo comunitario, debido a su fácil acceso y su carácter interactivo.

Ambas propuestas evidencian nuestro interés por generar un impacto social más allá del aula, promoviendo espacios donde el aprendizaje, el cuidado y el reconocimiento del otro permanezcan en el tiempo.

Referencias

- Alonso Palacios, L. M., Cigarroa, I., Gómez Méndez, P., Ariza Galindo, C., Rago Acevedo, M., Madariaga Estupiñan, M., Manjarres Alvarado, M., Ramos Juliao, I., Solano Gómez, S., y Leiva-Manzor, G. (2023). Perfil de los adultos mayores institucionalizados en relación con las variables biopsicosociales y clínicas en América Latina. *Gaceta Médica Boliviana*, 46(2), 20–27. <https://doi.org/10.47993/gmb.v46i2.605>
- Álvarez E. (2009). El adulto mayor en la sociedad actual. [Artículo de revista Saber, Ciencia y Libertad] Universidad Libre.
- Colombia. Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia* (Art. 13, Derecho de igualdad). Diario Oficial No. 53.387.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=1586>
- Congreso de la República. (1991). *Constitución Política de Colombia* (Art. 46, Protección especial al adulto mayor). Diario Oficial No. 53.387.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=1586>
- Congreso de la República. (2008). *Ley 1251 de 2008: Por la cual se promueve la actividad física y el deporte en Colombia*. Diario Oficial No. 47.186.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=31655>
- Congreso de la República. (2009). *Ley 1315 de 2009: Por la cual se establecen condiciones mínimas para la atención integral de los adultos mayores en centros de protección*. Diario Oficial No. 47.409.
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=36864>
- De Souza-Martins, M., Ligarretto-Feo, R., Ramos-Villarreal, K. V., y Tibaduiza, J. (2023). Andragogía y motricidad humana en adulto mayor: Una propuesta para el Buen Vivir. *Estudios Pedagógicos (Valdivia)*, 49(especial), 79–97. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052023000300079>
- El Espectador. (2025, septiembre 11). *En 2025, el índice de suicidios de adultos mayores en Bogotá aumentó más del 70%*. <https://www.elespectador.com/bogota/aumento-un-72-los-suicidios-en-adultos-mayores-en-lo-que-va-de-este-ano-en-bogota/>
- Gomez, P. (2024). *El ejercicio físico en el adulto mayor: Camino a una longevidad*. *Medicina y Ciencia*, 28, e3455. <https://scielo.sld.cu/pdf/mdc/v28/1029-3043-mdc-28-e3455.pdf>

- Guzman S y Gallardo K. E. (2022). Compromiso del aprendizaje adulto y andragogía: Una revisión sistemática de literatura. *Innovación Educativa (México, DF)*, 22(90), 105–124. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-26732022000300105
- Knowles, M. (1989) *The Making of an Adult Educator. An autobiographical Journey*. San Francisco: Jossey-Bass
- Langer E. J. y Rodin J. (1976). *The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191–198. (PDF) [The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting](#)
- López Pinta, W. A., Cabrera Correa, F. P., y Pinta Calvopiña, S. V. (2023). *Metodologías activas en la educación de adultos: Un enfoque inclusivo intercultural* [Artículo de investigación]. Universidad Técnica de Machala, Ecuador. [Metodologiasactivasenlaeducaciondeadultos.pdf](#)
- Maylin, M. (2022, enero 27). *Confucio y la importancia de los adultos mayores en las sociedades asiáticas*. *Reporte Asia*. [Confucio y la importancia de los adultos mayores en las sociedades asiáticas - Reporte Asia](#)
- Molano, M. Ángel. (2012). Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, 2(17). <https://doi.org/10.17227/ludica.num17-1778>
- Murillo, A. (2022). *Autopercepción sobre el proceso de envejecimiento de los adultos mayores que frecuentan el parque principal del municipio de Villamaría (Caldas)* (Tesis de pregrado). Universidad de Caldas, Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales, Programa de Antropología. <https://repositorio.ucaldas.edu.co/server/api/core/bitstreams/3f2c3f26-650c-4e1e-ac05-4e31690eb069/content>
- Organización Mundial de la Salud. (2021, octubre 4). *Envejecimiento y salud*. Sitio web. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Pabón P. y Silva F. (2024). Maltrato institucional y riesgo de maltrato contra personas adultas mayores: reporte de cuidadores y administrativos de Santander, Colombia. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 20(1), 125–138. <https://doi.org/10.15332/22563067.10227>
- Piña Morán, M., Olivo Viana, M. G., Martínez Matamala, C., Poblete Troncoso, M., y Guerra Guerrero, V. (2022). Envejecimiento, calidad de vida y salud: Desafíos para los roles

sociales de las personas mayores. *Rumbos TS*, 17(28), 7–27.

<https://dx.doi.org/10.51188/rtrs.num28.642>)

Rogers, C. (1951). Client-centered therapy: Its current practice, implications, and theory. Houghton Mifflin.

Rueda Hernández, L. V. (2022). Esperanza de vida e inicio de la etapa de adulto mayor. *Revista Salud Uninorte*, 38(1), 5–20. <https://doi.org/10.14482/sun.38.1.613.041>

Rosenberg, M. (1965). La medición de la autoestima. En M. Rosenberg (Ed.), *La sociedad y la autoimagen adolescente* (pp. 16-36). Princeton University Press.

<https://doi.org/10.1515/9781400876136-003>

Sánchez Domenech, I. (2015). *La andragogía de Malcolm Knowles: Teoría y tecnología de la educación de adultos* (Tesis doctoral). Universidad Cardenal Herrera-CEU. [La andragogía de Malcom Knowles: teoría y tecnología de la educación de adultos - Dialnet](#)