

OrthoStoa: disciplina corporal para una mente inquebrantable

Joshua Danhel Castrillon Gomes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

2025

OrthoStoa: disciplina corporal para una mente inquebrantable

Joshua Danhel Castrillon Gomes

Tutor: Carlos Eduardo Pacheco Villegas

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

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física

2025

Résumé

L'Éducation Physique est un pilier fondamental dans la formation intégrale de l'être humain, dépassant sa dimension pratique pour influencer la construction des perspectives de vie. Ce projet, OrthoStoa, explore l'intégration de l'orthomotricité, comprise comme un mouvement conscient et éthique, et de la philosophie stoïcienne, centrée sur la maîtrise de soi et la résilience, pour renforcer les qualités humaines dans des contextes vulnérables, particulièrement en milieu carcéral. À partir d'une approche socio-critique et sur la base d'une perspective écologique, un curriculum flexible est proposé ; il utilise le mouvement corporel comme un outil pédagogique pour la réinsertion sociale. La conception, structurée en phases de diagnostic, de mise en œuvre et d'évaluation, intègre des activités telles que le yoga adapté, les jeux coopératifs et les réflexions, visant à transformer non seulement les corps, mais aussi les liens sociaux et la perception de soi. Un cadre juridique national et international robuste soutient cette initiative, l'alignant sur le droit au sport, à la santé et à la réhabilitation.

Mots-clés: Éducation Physique, orthomotricité, stoïcisme, réinsertion sociale, pédagogie critique, contextes vulnérables.

Contenido

Capítulo 1. Contextualización	6
1.1 Justificación: Ortomotricidad como herramienta formativa en contextos vulnerables	6
1.2 Contexto del proyecto	6
1.3 Pregunta orientadora.	6
1.4 Propósito de formación	6
Cualidades De Una Estrategia Didáctica: La Sinergia Ortomotricidad-Ataraxia	6
1.5 Justificación	6
1.6 Antecedentes	6
1.6.1 Internacionales	6
1.6.2 Nacionales	6
1.6.3 Locales (Bogotá)	6
1.7 Marco legal	6
Capítulo 2. Perspectiva educativa	6
2.1 Teoría del Desarrollo Humano	6
2.2 Ideal de Ser Humano	6
2.3 Concepto de Educación	6
2.4 Concepto de Educación Física	6
2.5 Concepto de Sociedad y Cultura	6
2.6 Enfoque o Modelo Pedagógico	6
CAPÍTULO 3. DISEÑO METODOLOGICO	7
3.1.1 Autor y concepto sobre currículo	7
3.1.2 Características del enfoque curricular	7
3.1.3 Objetivos de la propuesta (PCP)	8
Objetivo general:	8
Objetivos Específicos:	8
3.1.4 Relación con el propósito de formación	8
Dimensión Personal: Proceso de Fortalecimiento de la Autopercepción	8
Dimensión Ético-Existencial: Desarrollo de Competencias para la Gestión Emocional	8
Dimensión Comunitaria: Construcción de Redes de Apoyo Verificables	8

	5
1. Educación Corporal: Reconquista del Territorio Existencial	8
2. Salud Mental: Cultivo de la Ecología Emocional	8
3. Participación Comunitaria: Tejido de Redes de Confianza	8
4. Derechos Humanos: Reafirmación de la Dignidad Sustantiva	8
5. Formación Laboral: Transferencia de Competencias Psicosociales	8
Fundamento Epistemológico del Enfoque	8
3.2 Mesocurrículo	8
3.2.1 Fases de la propuesta:	8
2. Fase de Diseño Colaborativo Contextualizado (Sesión 3)	8
3. Fase de Implementación Progresiva (Sesiones 4 a 9)	8
4. Fase de Evaluación Formativa Continua (Transversal a las 9 sesiones)	8
3.2.2 Instrumentos de Recolección de Información: Fundamentación Técnica	8
Fundamentación de la Adaptación	8
Descripción del Instrumento Adaptado	8
Procesamiento e Interpretación	8
Verificación Técnica	8
3.3 Microcurrículo	8
3.3.1 Contextualización de la institución.	8
3.3.2 Desarrollo de la propuesta	8
CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA: CUANDO EL CUERPO ENCIERRA LIBERTADES	8
4.1. De la teoría incómoda a la práctica liberadora	8
4.2. El mapa de las contradicciones productivas: analizando fases transformadoras	8
FASE 1: DE ESPECTADORES A PROTAGONISTAS DE SUS EMOCIONES (Sesiones 1-3)	8
Categorías emergentes en esta fase:	8
FASE 2: CUANDO EL CUERPO PIENSA Y LA RAZÓN SE MUEVE (Sesiones 4-6)	8
FASE 3: BAILAR CON CADENAS, SEMBRAR EN CEMENTO (Sesiones 7-9)	8
4.3. Lo que el cuerpo aprendió y la teoría no esperaba: hallazgos que desmienten prejuicios	8
CONCLUSIONES GENERALES	8

CAPITULO 5. EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PROYECTO ORTHOSTOA: LOGROS Y TRANSFORMACIONES EN EL CONTEXTO CARCELARIO	8
5.1. Introducción Evaluativa	8
5.2. Transformaciones Metodológicas: De la Teoría a la Práctica Contextualizada	8
5.3. Logros y Resultados: Evidencias de Impacto y Transformación	8
5.4. Conclusiones Generales y Proyecciones	8
Referencias	8

Tabla de Figuras

Figura 1.....	34
Figura 2.....	52
Figura 3.....	54

Capítulo 1. Contextualización

La Educación Física se erige como un componente axial en la arquitectura formativa del individuo, trascendiendo su faceta praxiológica para revelar una potencia heurística que opera en la reconfiguración de la subjetividad y la cosmovisión personal, este potencial se actualiza a través de un corpus epistémico dinámico y multifacético cuyo estatuto ontológico, ligado indisolublemente a la corporalidad y a su condición de objeto de estudio en perpetua devenir (Devís Devís, 2006), le confiere una plasticidad adaptativa e idiosincrática. Dicha plasticidad permite una sinergia única con las necesidades individuales, coadyuvando de manera palmaria a la génesis, consolidación y transferibilidad de competencias hacia la praxis existencial, lo que fundamenta su injerto indispensable en cualquier proyecto de formación holística.

También es preciso esclarecer la elección de los prefijos “Ortho” y “Stoa” puesto que no es arbitraria, sino que sintetiza la esencia intervencionista del proyecto. El término Ortho- (del griego ὀρθός, 'correcto' o 'recto') alude a la restauración de un movimiento consciente y ético que, en contextos de vulnerabilidad, se ve fracturado por condiciones sociales adversas. Por su parte, Stoa remite directamente al pórtico (Stoa Poikile) donde Zenón de Citio enseñaba la filosofía estoica, cuyo pilar es la resiliencia ante lo inevitable. Así, OrthoStoa articula una doble vía de reivindicación; rehabilitar el cuerpo mediante el movimiento rectificado bajo una visión interpretativa que alude a un estado emocional consciente y positivo (ortho-motricidad) y, simultáneamente, dotar de herramientas filosóficas (estoicismo) para reconstruir la identidad personal en entornos carcelarios, esta simbiosis permite que la Educación Física trascienda su dimensión física y se convierta en un vehículo de reparación integral.

Continuando con el concepto de Educación Física, pese a su larga trayectoria consagrada en el ámbito pedagógico, encuentra su vigencia actual no en la mera inercia histórica sino en su capacidad diacrónica para evolucionar paralelamente a las demandas socioculturales de cada época, un dinamismo que permite al proyecto OrthoStoa articular su objetivo fundamental de develar los mecanismos subyacentes mediante los cuales esta disciplina trasciende su función motriz para operar como un catalizador de transformaciones significativas en la subjetividad del individuo, para lo cual la estrategia metodológica se centra en la identificación e integración sinérgica de cualidades estoicas tales como la “resiliencia, la virtud y la aceptación del destino”,

cuya potenciación a través de la ortomotricidad, erigida como eje rector y métrica de evaluación, permite magnificar las capacidades humanas y medir mejoras sustanciales no solo en dimensiones intrínsecas como la salud y la calidad de vida, ámbitos nucleares de la Educación Física, sino también en competencias interpersonales y de inteligencia emocional las cuales, pese a su naturaleza relacional y externa al sujeto, encuentran su expresión tangible en la fenomenología de la interacción social, la gestión reactiva ante la adversidad y la aceptación del devenir, principios axiales en la praxis filosófica estoica que cierran el círculo de esta intervención holística.

1.1 Justificación: Ortomotricidad como herramienta formativa en contextos vulnerables

La formación integral del ser humano demanda la interiorización de valores y principios socialmente fundamentales, proceso para el cual la integración de la praxeología motriz y específicamente mediante la ortomotricidad, se revela como imperativo pedagógico dada su afinidad constitutiva con dicho fin puesto que la motricidad como elemento consustancial a lo humano genera a través del movimiento corporal interacciones internas y externas cuya potencialidad trascendente supera lo puramente conceptual, ya que cada experiencia motriz es única e intransferible al imprimirse en ella la intencionalidad, sentido y significado particular de cada individuo incluso al replicar movimientos aparentemente idénticos, conformando así subjetividades irrepetibles (Parlebas, 2008) cuya complejidad radica en procesos cerebrales de análisis escénico y toma decisional basada en experiencias previas cuyas ejecuciones pueden tener consecuencias negativas para el sujeto o su entorno, problemática agravada por la naturaleza sociocultural de algunos comportamientos que pueden ser un reflejo de experiencias moldeadoras y que pueden eximir cierto porcentaje de culpa “exclusiva” al individuo ante conductas que él mismo no alcanza a comprender, paradoja esencial que fundamenta este documento al reconocer que la resolución de problemas socio-motrices requiere primariamente su comprensión contextual. Es precisamente en este marco crítico donde la ortomotricidad emerge como concepto axial etimológicamente derivado de orthos (correcto) y motricidad, definiéndose como la capacidad de movimiento responsable y consciente que anticipa impactos personales y ambientales regulando el acto motor con una dimensión ética y social comparable a la ortografía lingüística pero incorporando valores como la ética del cuidado donde todo

movimiento ortomotriz debe ser premeditado y ajustarse a la intención original del ejecutor, dando como resultado un “estado emocional”.

Construyendo así la base sobre la cual el proyecto OrthoStoa identifica, cómo principios estoicos como la resiliencia potencian cualidades ortomotrices observables en casos paradigmáticos como el ejercicio físico, cuyos beneficios para la salud son reconocidos globalmente (OMS, 2020) donde la disciplina aplicada para superar adversidades fomenta silenciosamente la resiliencia estoica impactando tanto en la autopercepción como en la percepción externa de la vitalidad y calidad de vida individual, fenómeno visible cuando un sujeto abandona conductas nocivas y se erige como modelo para su comunidad.

Aportando otro pilar fundamental el estoicismo como tradición filosófica enfatiza el poder decisional ante lo inevitable permitiendo identificar cualidades comportamentales susceptibles de ser trabajadas desde la Educación Física para trascender lo individual impactando el entorno inmediato mediante la formación de líderes deportivos u objetores de paz que utilicen la actividad física como catalizador de estilos de vida saludables y pacíficos materializándose en estrategias concretas como técnicas respiratorias para evitar conflictos o dinámicas lúdicas negociadoras de disputas, todo lo cual converge en la creación de escenarios donde la Educación Física mediante la ortomotricidad interviene potenciando cualidades estoicas como la aceptación, el autocontrol, la ataraxia, la racionalidad, la benevolencia y la humildad las cuales actuando en sinergia con la educación corporal y promueven el desarrollo integral en contextos vulnerables.

1.2 Contexto del proyecto

Esta propuesta busca crear entornos de aprendizaje desde la Educación Física en la Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá - 'La Modelo' en adelante (CPMS), centro penitenciario ubicado en la localidad de Puente Aranda en Bogotá, Colombia. Institución que constituye un espacio complejo donde convergen realidades sociales diversas y que alberga una población que supera los 3.500 internos en instalaciones diseñadas originalmente para una capacidad significativamente menor, generando condiciones de hacinamiento que intensifican los desafíos de convivencia y salud mental. Este escenario carcelario, emblemático dentro del sistema penitenciario colombiano por su antigüedad y por representar un microcosmos de las

problemáticas sociales urbanas, se convierte en el espacio idóneo para implementar una intervención basada en la ortomotricidad y el estoicismo como ejes centrales de un proceso transformador que fomente cualidades estoicas en personas que buscan reconstruir su identidad y reintegrarse en la sociedad como miembros activos y productivos, creando espacios donde se implementarán ejercicios y prácticas físicas que se relacionen e interioricen mediante el análisis de aplicación, metáforas o símiles, facilitando así una asimilación funcional para la vida cotidiana dentro y fuera del contexto penitenciario.

La CPMS 'La Modelo', fundada en 1960 y considerada durante décadas como el principal centro de reclusión del país, presenta características arquitectónicas y organizacionales que reflejan la evolución del sistema penitenciario colombiano, con pabellones que albergan poblaciones diferenciadas por perfiles delictivos y niveles de riesgo, además de espacios educativos y talleres productivos que buscan preparar a los internos para su reinserción social, aunque enfrentando limitaciones estructurales como la saturación de los programas de formación, la escasez de recursos para atención psicosocial y las tensiones propias de un entorno donde la supervivencia cotidiana exige el desarrollo de mecanismos de adaptación que no siempre son compatibles con los procesos de rehabilitación. Es precisamente en este contexto desafiante donde el proyecto trasciende la mera corrección del movimiento físico para brindar herramientas que promuevan:

- Autopercepción positiva: La cual se centrará en vincular el movimiento con la toma de decisiones responsables, fortaleciendo la confianza del individuo en sí mismo y su conciencia sobre el impacto de sus acciones en su entorno. El objetivo es que adopte conductas más activas que le permitan influir positivamente en su círculo social, especialmente relevante en un ambiente donde la identidad personal suele estar marcada por el estigma del delito y donde la reconstrucción de la autoimagen encuentra múltiples obstáculos institucionales y sociales.
- Conductas prosociales: Para ello la intención es crear un efecto dominó en el entorno que favorezca ambientes reflexivos e introspectivos. El diálogo con el "otro" se convierte en una herramienta para la introspección y el aprendizaje mutuo, permitiendo identificar experiencias ajenas aplicables a las propias

circunstancias y fomentando la toma de decisiones más asertivas con base a experiencias que orienten un mejor desarrollo de sí mismo, un proceso particularmente valioso en un contexto carcelario o vulnerable donde las interacciones sociales suelen estar mediadas por dinámicas de poder, desconfianza y competencia en mayor medida debido a recursos limitados.

- Transformación de la percepción social: En ese sentido se pretende exponer que el cambio es posible incluso en contextos adversos, adoptando la idea del caos como elemento catalizador necesario para la transformación, tal y como el carbón se convierte en diamante bajo condiciones extremas. La historia muestra que los cambios más significativos por lo general surgen en aquellos entornos que desafían el orden establecido, principio que adquiere especial relevancia en una institución como 'La Modelo' donde las condiciones estructurales pueden percibirse como limitantes insuperables pero que, desde la perspectiva del proyecto, se convierten en oportunidades para generar cambios profundos y sostenibles.

En síntesis, OrthoStoa implementa la ortomotricidad desde una visión holística orientada a la optimización integral del movimiento con fines pedagógicos, terapéuticos y sociales, lo que conlleva la corrección de patrones motores disfuncionales como posturas lesivas o carencia de habilidades de coordinación mediante técnicas específicas (yoga, técnicas Alexander, movimientos aconsejados por la Educación Física) junto con la integración de las dimensiones fisiológicas, cognitivas, emocionales y sociales inherentes al acto motor, con el propósito de transformar no solo los cuerpos sino también los vínculos sociales al utilizar el movimiento como lenguaje de reconciliación y crecimiento colectivo, buscando que el individuo potencie cualidades beneficiosas y las multiplique en su entorno para provocar una evolución simultánea a nivel individual y comunitario, donde la comunidad pueda perpetuar aquellas cualidades que considere valiosas en sus miembros. Un proceso especialmente significativo en el contexto de la CPMS donde las oportunidades para el desarrollo personal suelen estar limitadas por las condiciones institucionales.

El proyecto reconoce la importancia del movimiento en la sociedad y se enfoca en un caso particular en el contexto de la ciudad de Bogotá, donde el proceso de transformación social es a través del movimiento, enfrenta desafíos como la exclusión estructural, la falta de oportunidades educativas y la estigmatización (DANE, 2023). Para abordar estos problemas, es esencial entender a la sociedad como un conjunto de grupos interconectados y al individuo como un constructo moldeado por su contexto. Aquellas conductas que este considere pertinentes desarrollar para sobrevivir en él, lo que por lo general termina siendo un círculo vicioso del cual resulta difícil escapar, patrón que se reproduce e intensifica en el entorno carcelario donde las estrategias de supervivencia desarrolladas en contextos de marginalidad suelen reforzarse en lugar de transformarse.

La teoría ecológica de Bronfenbrenner (2005) ofrece un marco holístico para el desarrollo humano, enfatizando que este es moldeado por sistemas interconectados (micro, meso, exo, macro y cronosistema) esta perspectiva permite diseñar intervenciones educativas que consideren factores contextuales como entornos familiares, comunitarios, políticas públicas y la cultura, además de reconocer la bidireccionalidad de las influencias, el individuo no solo es influenciado, sino que también transforma su entorno, marco teórico particularmente pertinente para comprender la complejidad del contexto carcelario de 'La Modelo' donde los internos se desenvuelven simultáneamente en múltiples sistemas que van desde las dinámicas al interior de su pabellón (microsistema) hasta las políticas nacionales de justicia y reinserción (macrosistema).

La ortomotricidad se alinea con esta teoría como un "proceso proximal" –interacciones sostenidas que impulsan el desarrollo– operando en el microsistema mediante actividades corporales que mejoran la autonomía y resiliencia en entornos restrictivos, y en el mesosistema haciendo uso de talleres que fomentan el trabajo en equipo y la confianza. El estoicismo, por su parte, brinda un marco para el macrosistema, ofreciendo principios para la autogestión emocional y el autocontrol durante actividades físicas exigentes, además de integrar valores culturales como la perseverancia y la justicia, valores que son necesarios para el proyecto debido a su relación constante, como en las sesiones, en la ser una de las intenciones de la clase y de igual uno de los saberes que se espera que los sujetos asimilen, integración particularmente

valiosa en un contexto donde los valores predominantes suelen estar asociados a la supervivencia inmediata más que al desarrollo a largo plazo.

El modelo de Bronfenbrenner es particularmente relevante para este proyecto al abordar las necesidades sociales a través de la interacción entre el microsistema (familia, escuela), el mesosistema (relación entre escuela y comunidad) y el macrosistema (políticas públicas). Por ejemplo, el 32% de la población en reintegración en Bogotá reporta dificultades para acceder a programas deportivos (Secretaría de Integración Social, 2022). Adicionalmente, muchas fundaciones no integran la Educación Física de manera significativa en sus programas de formación, o carecen de las herramientas para guiar procesos de cambio real, lo que ocasionalmente lleva a recaídas en conductas negativas. Incluso en las clases de Educación Física, en ocasiones faltan temáticas sobre el cuidado corporal y la comprensión profunda de la importancia del movimiento para la salud a largo plazo, carencias que se acentúan en el contexto carcelario donde los programas de actividad física suelen limitarse al ejercicio recreativo sin una integración con procesos de desarrollo personal y reinserción social.

Entre algunas de las necesidades identificadas en poblaciones vulnerables se encuentran la convicción y el respeto, cualidades que están alineadas con el estoicismo y que serán trabajadas en función de que los sujetos sean capaces de reconocerlas e integrarlas a su cotidianidad no solo para consigo mismo sino que también para el entorno que los rodee, equiparable a lo que hace un líder deportivo o un objetor de paz, habilidades particularmente valiosas en el contexto de la CPMS donde el respeto suele estar vinculado a relaciones de poder y donde la convicción en la posibilidad de cambio personal, que en ocasiones puede verse desafiada por las condiciones institucionales y los estigmas sociales.

Por otra parte también se pretende proponer estrategias pedagógicas planteadas desde la Educación Física, mediante la ortomotricidad que integren la ataraxia para generar un estado emocional consciente capaz de integrar las dimensiones corporal y emocional para posibilitar la gestión de emociones a largo plazo desde una perspectiva "ortomotriz" la cual y como se menciona anteriormente, es un "estado emocional" no una técnica específica, por ende hace referencia a un proceso individual que adquiere dimensiones colectivas en el espacio carcelario de 'La Modelo', donde la gestión emocional se convierte en una habilidad fundamental para

navegar las tensiones propias de la vida en reclusión y para preparar el retorno a la sociedad como individuos con mayores herramientas para enfrentar los desafíos de la reintegración.

1.3 Pregunta orientadora.

¿Cómo puede la Educación Física, a través de la ataraxia aplicada y la ortomotricidad, crear espacios seguros para transformar vidas vulnerables mediante valores estoicos para personas privadas de la libertad?

1.4 Propósito de formación

El propósito de OrthoStoa es potenciar procesos formativos en la Educación Física a través de una estrategia didáctica específica que articula la ortomotricidad y la ataraxia, con el fin de fortalecer cualidades estoicas en el ser humano para la gestión de emociones. Este propósito se materializa a través del siguiente diseño:

Cualidades De Una Estrategia Didáctica: La Sinergia Ortomotricidad-Ataraxia

La estrategia se fundamenta en la creación de una conexión operativa entre el movimiento consciente y la serenidad mental, estructurada en un proceso de tres estadios pedagógicos interconectados:

1. Cimentación Corporal Consciente (Ortomotricidad):

- ¿En qué consiste? Se diseña y guía la ejecución de movimientos corporales—desde ejercicios de respiración y acondicionamiento físico hasta juegos cooperativos— con un doble enfoque: en la técnica correcta según la percepción de cada sujeto para la prevención y el cuidado, y en la intencionalidad junto a la atención plena (prosoche) puesta en cada acción. Esto corresponde a los "movimientos conscientes" que refieren a la intención individual del ser humano.
- Fundamento Neurobiológico: Esta práctica repetida de movimientos voluntarios y controlados actúa directamente sobre la infraestructura de la toma de decisiones. Estimula y fortalece los circuitos neuronales de la corteza prefrontal (encargada del razonamiento y el control de impulsos), al tiempo que regula la reactividad del sistema límbico (regulador de las emociones). Es el entrenamiento de la base física del autocontrol.

2. Simulación y Gestión de la Adversidad (Hacia la Ataraxia):

- ¿En qué consiste? Las actividades físicas se diseñan para incorporar elementos de desafío, frustración controlada, imprevistos o esfuerzo sostenido (ej: mantener el equilibrio, tolerar la fatiga en un circuito, resolver un dilema moral en el juego).
- Fundamento Neurobiológico: Estos desafíos funcionan como un "entrenamiento de estrés controlado". Al enfrentarlos con la atención plena cultivada en el primer estadio, se promueve una regulación química corporal favorable: se estimula la liberación de neurotransmisores como la serotonina (moduladora del bienestar) y la oxitocina (asociada a la confianza y el vínculo), mientras se gestiona la respuesta de cortisol. La práctica repetitiva "condiciona" una respuesta neuroquímica más equilibrada frente a la adversidad, que es la esencia de la ataraxia.

3. Integración y Traslación (Del Cuerpo a la Vida):

- ¿En qué consiste? A través de espacios de reflexión dialógica (post-impacto), se guía a los participantes para que establezcan conexiones explícitas entre la experiencia corporal vivida y sus situaciones cotidianas. Se busca que los "saberes motrices prácticos" adquiridos se conviertan en "conocimientos útiles" para el desarrollo personal y su entorno.
- Fundamento Pedagógico-Humanístico: Este momento facilita la transferencia del aprendizaje, integrando lo pedagógico (metodologías activas) con lo humanístico (ética del cuidado y estoicismo). La ataraxia, experimentada a nivel somático, se consolida como un recurso consciente para la gestión emocional y la toma de decisiones, considerando la dignidad humana y la capacidad de alterar el entorno de manera positiva para construir una identidad propia.

Esta estrategia didáctica es, por tanto, flexible y adaptable, al reconocer que cada reacción e interpretación del entorno es única. OrthoStoa no impone un modelo, sino que ofrece un andamiaje corporal y reflexivo para que cada individuo entrene su propia capacidad de gobernar sus impulsos nerviosos y químicos, construyendo desde la corporeidad una vida más serena y virtuosa.

1.5 Justificación

OrthoStoa se constituye como un proyecto curricular de base antropológica que recurre a la Educación Corporal mediante la implementación articulada de la Ortomotricidad y el Estoicismo, promoviendo espacios donde el estoicismo provee el sustento filosófico para la fortaleza mental ante las adversidades, al tiempo que la ortomotricidad opera como el dispositivo práctico que suministra las herramientas motrices para reconfigurar la realidad de los contextos físico-individual y social, promoviendo un crecimiento exponencial del entorno que actualiza tangiblemente la resiliencia humana.

Los puntos convergentes entre estos ejes temáticos y la población objetiva se manifiestan en el autodomínio corporal-emocional, ámbito en el cual la ortomotricidad entrena el control corporal para sobrellevar el estrés y los impulsos asociados a conductas negativas con enfoques a su reducción progresiva hasta la erradicación, mientras el estoicismo enseña el gobierno o mayor grado de autocontrol de las emociones, actuando como un gestor de emociones mediante el uso de la razón y la aceptación de lo inevitable que podría ser denominado como “ataraxia”, enfocándose en el contexto sociocultural del individuo.

La resiliencia física y psicológica emerge como otro núcleo convergente, dado que ambas disciplinas fomentan la capacidad de afrontar entornos adversos a través de la relación dialéctica mente-cuerpo, particularmente significativa en este proyecto al entender que el condicionamiento espacial del cuerpo habitado determina los márgenes donde la mente persevera mediante la libertad de pensamiento y expresión, recordándole a la persona privada de libertad (PPL) que incluso en el contexto carcelario no se anula totalmente la libertad interior, por lo que el proyecto pretende fomentar una libertad responsable que conduzca a actuar por convicción ética y no por imposición externa, trabajada a través de las sesiones pedagógicas diseñadas.

La transformación del sufrimiento representa un tercer punto de convergencia, donde la ortomotricidad transfigura las limitaciones físicas en oportunidades de desarrollo, desmitificando estereotipos como que la cárcel es un epílogo vital para convertirla en un punto de partida hacia el autoconocimiento y la superación de adversidades, de modo que la PPL puede reintegrarse a

la sociedad desde la educación corporal que es tan crucial como otras dimensiones para un retorno social exitoso previniendo o evitando recaídas en conductas disfuncionales.

Como punto divergente, la ortomotricidad persigue la adaptación activa de los contextos físico-sociales, mientras el estoicismo propone la aceptación de lo externo inmodificable y la concentración en lo interno; sin embargo, la síntesis esperada es un sujeto capaz de gestionar sus emociones y adaptarse ambientalmente sin comprometer su integridad, influyendo asertiva y positivamente en la sociedad.

La sinergia entre la teoría ecológica de Bronfenbrenner, la ortomotricidad y el estoicismo resulta crucial para orientar y corregir conductas impulsivas, siendo este enfoque prioritario en el contexto colombiano donde, según la Consultoría para los derechos humanos y el desplazamiento o “CODHES” (2021), el 40% de las personas en proceso de reintegración recaen en dinámicas violentas por carencia de oportunidades. Apoyándose en que la actividad física — según la OMS (2020)— reduce el estrés y mejora la cohesión social, OrthoStoa busca crear entornos educativos donde la ortomotricidad permita a los sujetos reconfigurar su identidad mediante el movimiento corporal, facilitando el acceso al derecho constitucional de reinserción (Art. 52 de la Constitución Política de Colombia), derecho que frecuentemente no se materializa óptimamente debido a circunstancias que devienen parte del problema, agravando el declive de procesos educativos y reinsertores para individuos que buscan transformarse en agentes activos prosociales.

1.6 Antecedentes

1.6.1 Internacionales

- Bailey et al. (2013) Es un artículo de investigación científica que da evidencia de cómo el deporte reduce conductas de riesgo en jóvenes, actuando como un reemplazo atractivo para conductas nocivas y que promueve beneficios en la salud (mejora cardiovascular, habilidades sociales) lo cual también respalda el papel del deporte y la Educación Física como agentes de cambio relevantes para ser empleados para personas en contextos vulnerables o en este caso para los PPL.

- Bernard Aucouturier *Psicomotricidad relacional* (1984) Es un libro teórico y entre el contenido aquí encontrado muestra cómo se interviene con poblaciones vulnerables de forma asertiva, identificando necesidades no percibidas, para trabajarlas desde la Educación Física para que el PPL logre mejorar su interacción con el entorno, así mismo lo que desde la teoría de Bronfenbrenner se denomina el “microsistema” o entorno más próximo.
- Donald Robertson, *"Cómo pensar como un emperador romano"* (2019) Es un libro de divulgación que aplica el estoicismo como terapia cognitivo-conductual en prisiones, promoviendo la aceptación de la vida tal cual es y la ataraxia que según el estoicismo, es básicamente tener la capacidad de alcanzar la tranquilidad en la adversidad lo adicionalmente aporta técnicas para integrar la ataraxia en actividades físicas y manejar la frustración en contextos de encierro, lo que propicia una idea de cómo pueden ser enfocadas las sesiones para redireccionar la visión de los sujetos a proyectarse en su mejor versión y no solo para el desarrollo de la clase.
- Massimo Pigliucci, *"A Handbook for New Stoics"* (2019) Es un libro práctico que ofrece ejercicios prácticos basados en la dicotomía de control de Epicteto (distinguir entre lo controlable y lo incontrolable) y su prelación radica en aplicar el saber práctico de las sesiones desarrolladas desde las actividades lúdico-deportivas y como esto puede ser asimilado y aplicado para la vida diaria promoviendo un aprendizaje significativo, de este modo se pretende que las sesiones sean para la vida y no solo para el cumplimiento de los espacios.
- Penal Reform International (1989) Es un informe de una organización no gubernamental (ONG) que promueve el uso del deporte como herramienta de reinserción, usando la actividad física para reflexionar sobre la conducta y el cómo mejora la salud física y mental el cual también resulta relevante para el objetivo de reducir conductas nocivas propias o con la intención de fomentar dicha reducción entre compañeros promoviendo el crecimiento exponencial del grupo.

- Programa Sport for Development (ONU, 2018) Este antecedente se resume en la iniciativa de un organismo internacional que enfoca al deporte para la paz, fomenta una cultura en donde ganar o perder se traduce en aprendizajes significativos (resiliencia, habilidades para la vida). Lo que también aporta o sustenta el respaldo al uso del deporte desde una perspectiva estoica que valora la aceptación de resultados como oportunidades de aprendizaje, no como fracasos. Bajo esa mirada, en las sesiones se pretende que solo se evidencie el ganar o aprender, jamás el perder.
- Ryan Holiday, "The Obstacle is the Way" (2014) Este referente es un libro de divulgación y se elige para el proyecto por como adapta el estoicismo para poblaciones vulnerables, desde una visión del "obstáculo" como oportunidad y del "sacrificio" como parte de un proceso educativo, el cual también resulta valioso para la creación de sesiones y para algunas de las intenciones que este proyecto pretende alcanzar, como sujetos que cultiven y promuevan su convicción, autopercepción positiva y conductas prosociales.
- Stoic Foundation, "Stoic Week in Prisons" Univ. Exeter (2015) Es un informe de proyecto académico que presenta talleres de resiliencia basados en Epicteto y Marco Aurelio, aplicables a la Educación Física y la vida, como la "ataraxia" los cuales fueron tenidos en cuenta para construir las secciones del proyecto e involucrar la filosofía estoica en el espacio educativo en valores como la justicia, que son reflejados en las prácticas deportivas para reconocer al ganador sobre un juego de manera sana reconociendo la importancia, valor y necesidad del adversario o del "otro".
- The Prison Yoga Project EE.UU. (2002) Es un Programa de intervención y algunos de los elementos encontrados aquí son brindados mediante metodologías de movimiento consciente en prisiones para la reinserción y adecuación de conductas, adoptando hábitos sostenibles y un estilo de vida saludable, el cual pueda tener la capacidad de acoplarse incluso en situaciones adversas o también pensado en poblaciones vulnerables tal como pretende trabajar este proyecto.

- UNESCO, "Deporte para la Paz y el Desarrollo" (2013) Es un Informe de un organismo internacional: el cual data de afirmaciones globales que validan el deporte como vehículo para la cohesión social, la reducción de desigualdad frente a los distintos contrastes sociales y fomento de la paz. Este referente otorga mayor valía al deporte para cambios positivos en la sociedad, brindando mayor protagonismo a la Educación Física y su papel en la formación y transformación de sujetos

1.6.2 Nacionales

- Carlos Eduardo Maldonado (UniRosario, 2020) Plantea una investigación académica con base al estoicismo y resiliencia social la cual aporta una base filosófica a la vez que vincula la autorregulación emocional y la aceptación de adversidades mediante prácticas físicas estructuradas las cuales se ven reflejadas mediante las sesiones, no solo por eje temático, sino para que aspectos como la ataraxia puedan ser reconocidos e interiorizados como estados de consciencia emocional.
- "Colombia se mueve" (MinDeporte, 2020) Es una política pública de inclusión social a través del deporte que permite crear ambientes libres de discriminación en base al mismo. Sustenta el ejercicio y la actividad física como herramienta y medio de transformación y resalta su importancia para su implementación en poblaciones bajo condición de vulnerabilidad.
- "Escuelas de Perdón y Reconciliación" (Fundación PARES, 2019) Plantea metodologías de organización para la sociedad civil la cual consiste en la reconciliación basada en diálogo y la empatía que complementa la ortomotricidad al integrar valores estoicos como la justicia y la templanza, así mismo brinda o aporta estrategias para abordar resentimientos de una manera saludable y acorde a los valores de la sociedad.
- Fundación Alberto Merani "Pedagogías para autonomía emocional" (recuperado en 2025) Es una publicación de una fundación la cual dota de herramientas que

permiten gestionar las emociones a través de la autoconciencia, alineadas con el estoicismo, que a su vez potencia la educación física para canalizar frustraciones de manera saludable y productiva lo que también permite desarrollar el autocontrol en diversos escenarios que puedan generar alguna perturbación o alteración en el ser humano.

- Fundación Tiempo de Juego (recuperado en 2025) Es un programa de una ONG nacional la cual propone abordar una metodología participativa centrada en valores colectivos, adicionalmente refuerza la importancia que ofrecen las dinámicas deportivas para poblaciones vulnerables de forma terapéutica, con un enfoque en la reflexión que propone el estoicismo y permite construir la responsabilidad social y la cohesión grupal.
- Ley 1820 de 2016, Ley de la República de Colombia; esta ley aborda el reconocimiento del deporte como derecho en cárceles y política pública para la rehabilitación. De este modo, legitima el proyecto mientras brinda herramientas para establecer alianzas y garantiza acceso a espacios. Adicionalmente el estoicismo añade un marco ético en este contexto tan limitado y limitante.

1.6.3 Locales (Bogotá)

- "Bogotá Libre" (Secretaría de Seguridad recuperado en 2025) Es un programa de política pública distrital y se elige este puntual programa porque establece un precedente crucial al reconocer oficialmente que el arte y el deporte dentro de las prisiones son herramientas válidas y necesarias para la reinserción, no solo un mero esparcimiento. Su relación con OrthoStoa es de complementariedad y profundización ya que mientras "Bogotá Libre" justifica la creación de estos espacios, OrthoStoa provee un marco estructurado (curricular y filosófico) para dotar de un propósito transformador específico a esas actividades, elevando su potencial de impactar en la autopercepción y los proyectos de vida de los reclusos.

- "Bogotá más activa" (IDRD, 2021) Es un programa distrital del Instituto Distrital de Recreación y Deporte y la justificación para este antecedente es la viabilidad institucional para OrthoStoa ya que demuestra como la infraestructura estatal y la voluntad política para implementar actividades físicas en poblaciones vulnerables ya existen, lo que permite que el proyecto no se conciba desde cero sino como una evolución o profundización de esfuerzos actuales. La relación es directa: "Bogotá más activa" provee el canal de implementación, mientras que OrthoStoa aporta el marco conceptual profundo (ortomotricidad y estoicismo) para transformar una actividad física genérica en una herramienta pedagógica de transformación humana y reinserción social.
- Casa Libertad (ONG 2025): Terapias corporales y filosofía Modelo de intervención de una organización de la sociedad civil, es un antecedente cuya justificación o prelación de su elección es la experiencia de esta ONG en sí, puesto que es crucial ya que opera en la intersección exacta que propone OrthoStoa, da cuenta o evidencia que las terapias corporales crean un estado mental y físico propicio para que la reflexión filosófica y el análisis introspectivo sean posibles y profundos. También se elige para sustentar el mecanismo de acción del proyecto: primero se trabaja con el cuerpo para luego alcanzar la mente, OrthoStoa se relaciona al estructurar este principio en un currículo pedagógico formal, diseñado específicamente para ser replicable dentro de la institucionalidad carcelaria o adaptable para poblaciones vulnerables.
- Colectivo Entrelazos: Arte y deporte en prisiones (recuperado en 2025) Es una iniciativa de una organización social y la justificación de su elección para esta propuesta es porque su trabajo resalta la dimensión expresiva y liberadora del movimiento, que es central en el concepto de ortomotricidad, evidencia que el deporte y el arte son vehículos para la libertad de expresión y el intercambio de saberes, añadiendo aspectos positivos al entorno carcelario o poblaciones vulnerables. OrthoStoa se relaciona al tomar esta premisa y estructurarla: el movimiento consciente (ortomotriz) no es solo expresión, sino un estado

emocional que brinda un lenguaje para el autoconocimiento y la construcción de una nueva identidad alejada del delito, que es uno de los últimos objetivos de la reinserción social.

- Colegio Paulo Freire (SED, 2022) *Experiencia educativa institucional de la Secretaría de Educación Distrital*. Este antecedente es elegido porque valida metodológicamente el uso de lo lúdico como vehículo pedagógico, un componente central de OrthoStoa. La experiencia del colegio demuestra que los juegos son efectivos para la integración y la reconstrucción del tejido social, OrthoStoa se relaciona al tomar esta base metodológica e impregnarla de una intencionalidad estoica, utilizando los juegos cooperativos no solo para integrar, sino para practicar y reflexionar activamente sobre virtudes como la humildad, la cooperación y la resiliencia, que son cruciales para la resocialización en contextos carcelarios.
- IDRD, Actividades físicas en cárceles (recuperado en 2025) es una evidencia empírica de un organismo distrital el cual resulta fundamental por su evidencia empírica concreta. Documenta los beneficios tangibles de la actividad física en la salud mental y física de la población reclusa, que es la condición base sobre la cual OrthoStoa puede construirse. Se elige para demostrar que el proyecto parte de una necesidad real y comprobada. OrthoStoa se relaciona al no conformarse con ese bienestar básico, sino al proponerse potenciarlo a través de la conciencia del movimiento (ortomotricidad) y la filosofía (estoicismo-ataraxia), transformando la actividad física en un ejercicio de autoconocimiento y dominio propio dando como resultado un estado mental.
- INPEC Bogotá (Programas de rehabilitación ley 2446 de 2025) es un Análisis institucional de la entidad carcelaria nacional y resulta indispensable o tiene vital importancia para la estrategia de implementación de OrthoStoa, primero, este antecedente se elige como uno de los puntos de partida para realizar un mapeo de los programas existentes, entendiendo no desde la crítica sino desde la complementariedad. Permite identificar lenguajes, formatos y actividades que ya

son familiares y aceptados por la población reclusa, asegurando que el proyecto no sea percibido como algo ajeno o impuesto, en ese sentido OrthoStoa se relaciona al construirse sobre este conocimiento, adaptando su mensaje para encajar y potenciar los esfuerzos de rehabilitación ya en marcha, garantizando mayor aceptación y sostenibilidad.

- Fundación Séneca: Estoicismo para jóvenes en conflicto (recuperado en 2025) Es un proyecto de una organización no gubernamental (ONG). Es un antecedente clave porque valida la hipótesis central de OrthoStoa: la combinación de filosofía estoica y prácticas corporales es efectiva en contextos de vulnerabilidad, su existencia demuestra que esta fusión no es solo teórica, sino aplicable y ya probada en un entorno local similar, también se elige para reforzar la solidez de la propuesta y mostrar que se basa en un modelo emergente. OrthoStoa se relaciona directamente al adoptar esta combinación y especializarla para el contexto carcelario adulto, utilizando el movimiento consciente como la vía de acceso a la reflexión filosófica propiciando lograr un estado emocional ante las adversidades.
- Movimiento Libre (Psicomotricidad en cárceles, recuperado en 2025) *corriente teórico-práctica aplicada*. Este antecedente se selecciona por su potente marco conceptual que redefine la libertad no como una condición externa, sino como una capacidad interna de moverse y expresarse con autonomía y conciencia (estado emocional) esta idea es el núcleo de la ortomotricidad y la ataraxia. Su relación con OrthoStoa es directa, ya que provee una base filosófica corporal que complementa perfectamente la libertad interior que promueve el estoicismo, el proyecto toma esta concepción y la integra, argumentando que el movimiento consciente es un acto de libertad y autodominio incluso dentro de los confines físicos de una prisión.
- Talleres UPN (Juegos cooperativos recuperado en 2025) *Experiencia académica Universitaria*. Estos talleres son referidos desde las vivencias en el lapso del desarrollo de diversos espacios de la licenciatura de Educación Física y son

seleccionados por proveer un "banco de pruebas" académico para las herramientas metodológicas que OrthoStoa planea emplear, demuestran que los juegos cooperativos crean ambientes de aprendizaje significativo y seguro, que es el entorno necesario para fomentar la vulnerabilidad y reflexión que exige el estoicismo. OrthoStoa se relaciona al aprovechar esta metodología y orientarla explícitamente hacia la práctica de virtudes estoicas específicas (como la justicia, la coraje y la templanza) dentro de la dinámica del juego, maximizando su potencial para la reinserción.

1.7 Marco legal

- Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006), Art. 30: Garantiza el derecho a participar en actividades deportivas y culturales sin discriminación. El proyecto, al basarse en la ortomotricidad, promueve la adaptación del movimiento a diferentes capacidades, asegurando inclusión. El enfoque estoico refuerza la autonomía y superación personal, alineándose con la dignidad e igualdad de oportunidades para los PPL.
- Convención sobre los Derechos del Niño (ONU, 1989), Art. 31:** Garantiza el derecho al juego y la recreación en menores, incluidos adolescentes en centros de detención. Aunque el proyecto no se enfoca en esta población, la ortomotricidad puede redirigir energía hacia conductas prosociales, y el estoicismo brinda herramientas para manejar frustraciones (ej. distinguir lo controlable).
- Reglas Nelson Mandela (ONU, 2015), Regla 104: Establece la obligación de ofrecer educación, recreación y deporte en prisiones como parte de la rehabilitación. OrthoStoa va más allá, integrando la Educación Física como herramienta pedagógica para la reinserción. La ortomotricidad trabaja la conciencia corporal como metáfora de cambio conductual, y el estoicismo aporta disciplina y ética.

- Declaración de Berlín (UNESCO, 2013): Promueve el deporte como herramienta de inclusión social y rehabilitación para poblaciones marginadas. El proyecto se vincula al proponer la Educación Física como puente para la reestructuración identitaria, usando el movimiento (ortomotricidad) y la filosofía estoica (autocontrol) como ejes transversales.
- Decreto 1421 de 2017: Reglamenta la educación inclusiva, aplicable a contextos de reinserción. El proyecto aplica este principio al adaptar la Educación Física a las necesidades de la población carcelaria (ej. ortomotricidad para secuelas físicas). El estoicismo, como filosofía universal, es inherentemente inclusivo.
- Directrices de la OMS sobre Actividad Física (2020): Recomienda programas de movimiento para poblaciones en encierro por su impacto en la salud mental y reducción de conductas violentas. El proyecto se alinea al diseñar ejercicios de ortomotricidad que combaten el deterioro físico y promueven la regulación emocional.
- Ley 181 de 1995, Art. 5: Declara el deporte como derecho social y herramienta de cohesión. El proyecto enmarca llevar la Educación Física a prisiones como estrategia de reinserción. La ortomotricidad corrige patrones motrices disruptivos y el estoicismo fomenta valores ciudadanos.
- Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (1966), Art. 12: Reconoce el derecho a la salud física y mental. En prisiones, con altos índices de sedentarismo y estrés, el proyecto aborda ambos aspectos: ortomotricidad para la salud postural y cardiovascular, y estoicismo para la resiliencia mental.
- Plan Nacional de Desarrollo 2022-2026 (DNP, 2022): Prioriza la inclusión de poblaciones vulnerables a través de la educación y cultura. El proyecto se articula al trabajar con personas privadas de libertad, contribuyendo a reducir desigualdades y promover oportunidades educativas en contextos complejos.

Estas normas pretenden sustentar la creación de entornos educativos que, desde la Educación Corporal, respondan al "macrosistema" (Bronfenbrenner, 2005), garantizando derechos y adaptándose a realidades locales para la comunidad.

Capítulo 2. Perspectiva educativa

2.1 Teoría del Desarrollo Humano

El proyecto OrthoStoa se fundamenta en la Teoría Ecológica de Bronfenbrenner (2005) como marco interpretativo principal para comprender las complejas dinámicas de desarrollo humano en el entorno carcelario, realizando una adaptación conceptual profunda que permite analizar cómo los diferentes sistemas ecológicos se reconfiguran radicalmente en contextos de privación de libertad. Esta apropiación teórica constituye un ejercicio de asociación innovador entre el modelo ecológico original y las particularidades específicas del sistema penitenciario colombiano, donde se reformulan sustancialmente los niveles sistémicos para dar cuenta de las condiciones extremadamente específicas que enfrentan las Personas Privadas de la Libertad (PPL) en su proceso de desarrollo personal y social.

La articulación metódica de esta teoría con el contexto carcelario se concreta mediante una reelaboración exhaustiva de los sistemas ecológicos tradicionales, donde el microsistema se redefine conceptualmente como el espacio inmediato de interacciones carcelarias que incluyen celdas, talleres, patios y áreas comunes, constituyendo el escenario primario donde las actividades corporales guiadas desde una visión ortomotriz integran aspectos estoicos para potenciar el aprendizaje hacia una mayor exponencialidad en términos de crecimiento personal, salud integral y calidad de vida, estableciendo así las bases fundamentales para una transformación conductual y cognitiva duradera a través de experiencias motrices significativas y profundamente contextualizadas. El mesosistema amplía su alcance para abarcar las complejas conexiones entre los distintos entornos del individuo, particularmente la relación dialéctica entre la institución carcelaria y los programas educativos especializados, donde el Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario (INPEC) no solo favorece el aprendizaje de la Persona Privada de la Libertad mediante beneficios tangibles como la reducción de pena, sino que también recalca estratégicamente la importancia capital de la educación en los intereses personales de cada PPL

hasta el cumplimiento cabal de su deber social, aportando personas genuinamente reformadas y emitiendo diplomas que certifican formalmente los conocimientos aprendidos a través de instituciones educativas independientes, salvaguardando escrupulosamente la identidad y privacidad de quienes están próximos a obtener la libertad.

El macrosistema incorpora críticamente las normas institucionales internalizadas y los estigmas sociales profundamente arraigados sobre la reclusión, refiriéndose específicamente a las normas culturales, valores colectivos y creencias predominantes en la sociedad colombiana contemporánea, marcada por un historial complejo de conflicto armado y violencia estructural que genera estigmas persistentes hacia las PPL y la percepción social generalizada de que esta población carece de derecho legítimo o capacidad real para reorganizar su identidad esencial y reintegrarse productivamente a la sociedad, constituyendo así una barrera estructural profunda que OrthoStoa busca transformar mediante la deconstrucción sistemática de narrativas sociales excluyentes y la construcción de nuevos imaginarios colectivos. El cronosistema considera detenidamente los cambios temporales fundamentales y la dimensión trascendental del tiempo en la vida del individuo, especialmente la evolución personal progresiva durante el extenso proceso de reinserción social, donde se enfatiza pedagógicamente que los sujetos, independientemente de sus experiencias pasadas y historiales delictivos, comparten colectivamente la intención legítima de volver a una libertad sostenible que les permita convertirse en personas socialmente útiles y moralmente serviciales para la sociedad, saldando éticamente su deuda histórica y aportando positivamente a una transformación cultural profunda hacia un futuro significativamente mejor a través de un proceso de desarrollo humano continuo, progresivo y sustentable.

Esta reformulación integral demuestra fehacientemente cómo el marco bronfenbrenneriano original se enriquece sustancialmente al dialogar críticamente con la realidad penitenciaria concreta, permitiendo identificar con precisión tanto las barreras estructurales inherentes como las oportunidades de intervención transformadora que surgen específicamente de la intersección compleja entre los sistemas ecológicos tradicionales y la institucionalidad carcelaria contemporánea. La originalidad distintiva de esta apropiación creativa radica esencialmente en cómo OrthoStoa operacionaliza prácticamente los principios

ecológicos fundamentales para diseñar intervenciones pedagógicas específicas que respondan adecuadamente a las capacidades reales de acción concreta de las PPL dentro de la restrictividad carcelaria extrema, transformando el marco teórico abstracto en una herramienta concreta de análisis situado y acción contextualizada que evidencia empíricamente las posibilidades genuinas de desarrollo humano integral incluso en condiciones de máxima restricción ambiental y marginalización social.

La teoría ecológica así reformulada respalda consistentemente el enfoque integral de OrthoStoa al reconocer explícitamente que la ortomotricidad transformadora y el estoicismo aplicado deben adaptarse necesariamente a las dinámicas contextuales específicas de Bogotá y su sistema carcelario particular, integrando coherentemente tanto las barreras estructurales identificadas como las trayectorias individuales únicas en un marco comprensivo de desarrollo humano integral, situado y profundamente humanizado que reconoce la dignidad esencial de cada participante más allá de su condición carcelaria actual.

2.2 Ideal de Ser Humano

El proyecto OrthoStoa se fundamenta epistemológicamente en una visión relacional, dinámica y profundamente ecológica del ser humano, entendiendo que la identidad humana esencial se construye dialécticamente en la intersección compleja entre lo corporal experiencial, lo social relacional y lo simbólico cultural, exigiendo consecuentemente que cualquier intervención educativa genuinamente transformadora en contextos vulnerables debe abordar de manera integral y simultánea estas dimensiones fundamentales para generar cambios sustantivos, profundos y duraderos en la subjetividad de los participantes. Desde una perspectiva ecosistémica ampliada, el ser humano es concebido filosóficamente como un ente en permanente diálogo transformador con su entorno inmediato y mediato, cuya subjetividad única se construye progresivamente a través de múltiples interacciones significativas con sus sistemas inmediatos cotidianos, las interconexiones relacionales entre estos sistemas diversos y las estructuras sociales más amplias que configuran determinadamente el contexto sociohistórico particular.

Esta relación dialéctica constitutiva que en contextos de encierro extremo suele fracturarse dramáticamente al reducir artificialmente al individuo complejo a estigmas

unidimensionales deshumanizantes que niegan arbitrariamente su capacidad intrínseca de agencia autónoma y su potencial inherente de transformación personal, frente a lo cual la ortomotricidad consciente y el estoicismo práctico actúan sinérgicamente como herramientas poderosas de reconexión identitaria auténtica donde la primera permite redescubrir progresivamente el cuerpo vivido como fuente legítima de agencia personal a través del movimiento consciente intencional y la segunda ofrece generosamente un marco ético robusto para reconstruir narrativamente la auto-narrativa personal desde la resiliencia existencial y la virtud moral, posibilitando éticamente que cada cual se reconozca a sí mismo como ser fundamentalmente capaz de influir positivamente en su realidad concreta al enfocarse estratégicamente en lo controlable personalmente incluso dentro de estructuras opresivas aparentemente inmodificables.

Este ideal antropológico del ser humano se materializa operativamente en la capacidad demostrable de influir conscientemente en su realidad inmediata al enfocarse consistentemente en lo controlable personalmente incluso dentro de estructuras opresivas aparentemente inmodificables, desarrollando progresivamente autonomía emocional genuina y corporal integrada a través de prácticas conscientes sistemáticas que le permiten transitar significativamente desde patrones reactivos automáticos hacia conductas proactivas deliberadas en la planeación estratégica de su proceso de reinserción social integral. El proyecto concibe al participante como un ser esencialmente capaz de reconocer críticamente y transformar activamente su lugar en el mundo social mediante la reflexión profunda sobre su propia corporalidad experiencial y sus potencialidades inherentes de acción transformadora, posicionándose éticamente como sujeto activo protagónico de su proceso de reinserción personal capaz de autogobernar competentemente su mundo interior complejo y relacionarse empáticamente desde una estabilidad emocional construida conscientemente a través de su propia corporalidad significativa.

El ideal de ser humano que OrthoStoa promueve se caracteriza por su capacidad de ejercer una libertad responsable fundamentada en la convicción ética más que en la imposición externa, desarrollando competencias ciudadanas esenciales que le permiten interactuar asertivamente en contextos sociales diversos, gestionar conflictos pacíficamente y contribuir

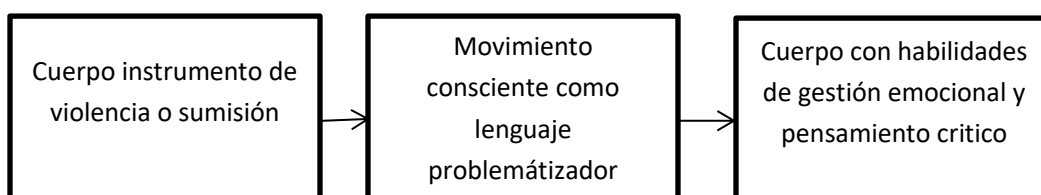
positivamente a la construcción de tejido social en sus comunidades de pertenencia y referencia, trascendiendo así la mera adaptación superficial para proyectarse como agente de cambio social positivo en su entorno inmediato y mediato.

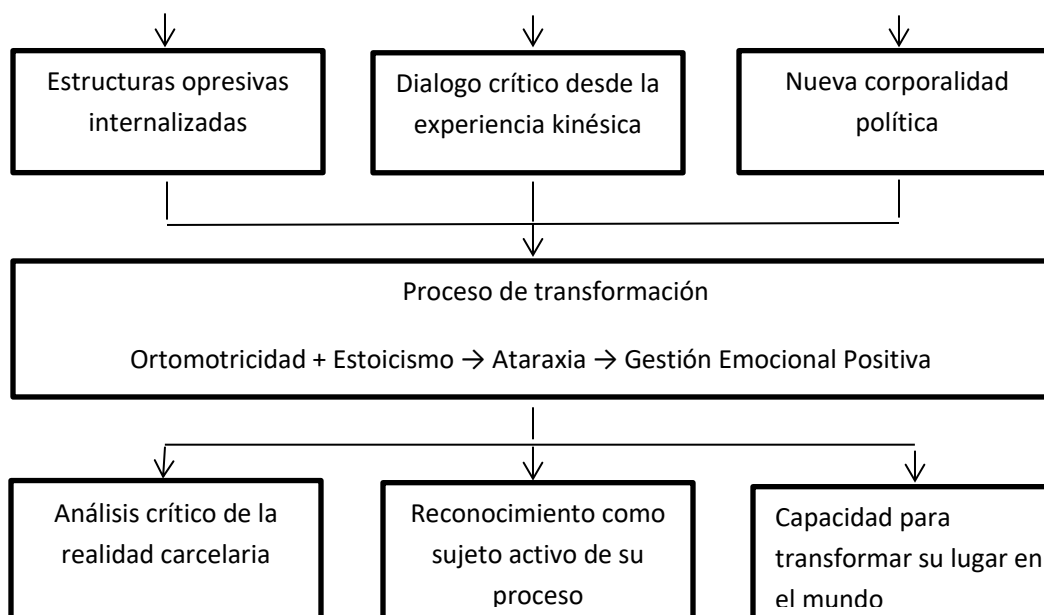
2.3 Concepto de Educación

La educación en OrthoStoa establece pedagógicamente una transición dialéctica profunda entre la pedagogía de la autonomía personal y la pedagogía crítica social que se materializa concretamente a través de un proceso escalonado cuidadosamente diseñado donde el desarrollo progresivo de estados emocionales autónomos mediante la ortomotricidad consciente constituye el fundamento experiencial indispensable para el ejercicio posterior de la crítica social estructural. Esta articulación educativa se operacionaliza metodológicamente mediante tres movimientos sucesivos interdependientes donde inicialmente el proyecto trabaja intensamente en la reconstrucción básica de estados emocionales autónomos a través del movimiento corporal consciente, donde las PPL redescubren experimentalmente su capacidad inherente para regular consistentemente sus respuestas emocionales automáticas a través del cuerpo vivido; posteriormente este ejercicio fundamental de gestión emocional básica se expande naturalmente hacia la esfera relacional comunitaria mediante prácticas cooperativas estructuradas que evidencian tangiblemente las interdependencias sociales constitutivas; y finalmente se consolida críticamente como análisis estructural transformador cuando los participantes analizan colectivamente cómo las lógicas carcelarias institucionales impactan determinadamente sus estados emocionales personales y sus relaciones interpersonales, utilizando competentemente herramientas filosóficas estoicas aplicadas como la ataraxia práctica para transformar sustancialmente su panorama emocional frente a los mecanismos de control institucional internalizados.

Figura 1.

Articulación práctica de conceptos del contexto al proyecto





Nota. Mediante la siguiente figura se evidencia la articulación e implementación de conceptos a contextos o situaciones reales, para un desarrollo argumentativo coherente a dichas temáticas - creación propia (2025).

Este tránsito pedagógico desde la autonomía emocional básica hacia la crítica social estructural se ejemplifica concretamente en actividades específicamente diseñadas donde el dominio progresivo de técnicas de respiración consciente (autonomía emocional básica fundacional) deriva causalmente en la capacidad demostrable de gestionar competentemente estados emocionales intensos en situaciones de conflicto real (autonomía emocional relacional aplicada), lo que a su vez permite participar críticamente en diálogos estructurales sobre las instituciones penitenciarias que generan estructuralmente dichos conflictos sociales (crítica institucional desde una base emocional establecida). La pedagogía freireana se actualiza así contemporáneamente a través de un proceso concreto verificable donde el "cuerpo por sí mismo" experiencial deviene necesariamente en "cuerpo político" consciente mediante la transformación progresiva de los estados emocionales internalizados que permiten transitar educativamente de la sumisión aprendida a la autonomía construida y de la autonomía emocional individual a la crítica colectiva transformadora.

El proyecto concibe la educación integralmente como proceso ecológico complejo que retoma creativamente la teoría de Bronfenbrenner (2005) para destacar pedagógicamente la interdependencia constitutiva entre el individuo particular y sus contextos múltiples mediante el diseño intencional de actividades significativas que vinculan explícitamente el movimiento corporal ortomotriz consciente, la reflexión estoica aplicada y las dinámicas específicas del entorno carcelario concreto. OrthoStoa utiliza estratégicamente la educación como herramienta poderosa de liberación interior que permite éticamente a las PPL renegociar activamente su identidad personal más allá de los estigmas sociales asociados a la reclusión mediante la integración sinérgica de ortomotricidad experiencial y estoicismo práctico donde la primera facilita operativamente un rediseño profundo de la autopercepción corporal internalizada y la segunda proporciona consistentemente un marco ético reflexivo para reconstruir narrativamente proyectos de vida significativos. La verificación sistemática de esta transición educativa se sustenta metodológicamente en instrumentos específicos que documentan rigurosamente cómo los participantes progresan consistentemente desde el reconocimiento básico de sus capacidades personales para regular estados emocionales fundamentales hacia el análisis crítico sofisticado de su posición estructural dentro del entramado carcelario institucional, demostrando así empíricamente la efectividad concreta de una propuesta educativa innovadora que concieve la autonomía emocional no como fin último en sí mismo, sino como condición necesaria previa para el ejercicio posterior de una ciudadanía crítica capaz de desafiar estructuralmente las estructuras opresivas desde una base emocional transformada sustancialmente.

La educación en OrthoStoa trasciende así la mera instrucción técnica para constituirse en una práctica política de libertad que cuestiona los fundamentos mismos de la institución carcelaria, utilizando el movimiento corporal como metáfora tangible de la capacidad humana de transformar las condiciones aparentemente inmodificables a través de la acción consciente y la reflexión crítica constantemente articuladas en la práctica pedagógica cotidiana dentro de los espacios carcelarios concretos.

2.4 Concepto de Educación Física

En OrthoStoa la Educación Física se ejerce consistentemente desde una perspectiva disciplinar ampliada donde la ortomotricidad constituye conceptualmente el núcleo fundamental de una intervención transformadora comprehensiva que redefine radicalmente por completo el sentido tradicional del movimiento humano lejos de cualquier ideal mecanicista de corrección motriz técnica para orientarse éticamente hacia la cultivación progresiva de un estado emocional consciente integral a través del acto corporal significativo. Este enfoque pedagógico innovador postula filosóficamente que la cualidad fundamental de un movimiento humano no reside esencialmente en su forma técnica externa sino primordialmente en la intencionalidad ética internalizada y la conciencia plena reflexiva que lo animan existencialmente convirtiendo así cada gesto corporal en una oportunidad pedagógica concreta para ejercitar competentemente la atención consciente y la gobernanza autónoma de los propios impulsos reactivos.

Esta concepción revolucionaria de la Educación Física como práctica transformadora adquiere una relevancia radical particular en el contexto carcelario específico donde los participantes involucrados a menudo han habitado históricamente sus cuerpos experiencialmente desde la reactividad automática defensiva y la postura corporal defensiva crónica. El proyecto educativo no busca imponer autoritariamente una forma correcta externa de moverse mecánicamente sino facilitar pedagógicamente un proceso profundo de reentrenamiento consciente de la atención corporal donde el gesto motor concreto se convierte operativamente en el soporte tangible inmediato para observar sistemáticamente y transformar progresivamente los patrones emocionales automáticos internalizados que surgen espontáneamente en la interacción social con los demás significativos. El trabajo pedagógico se centra entonces estratégicamente en utilizar el movimiento corporal como un medio directo privilegiado para acceder experiencialmente a la gestión consciente de las emociones complejas donde las actividades físicas específicas se diseñan intencionalmente como escenarios controlados seguros donde la frustración manejable, el esfuerzo sostenido voluntario o la coordinación necesaria con el otro significativo actúan pedagógicamente como espejos reflectantes de las propias reacciones internas automáticas, permitiendo así un proceso de autoconocimiento corporal progresivo y una resignificación emocional consciente.

La integración sistemática de saberes específicos diversos constituye un elemento medular esencial para materializar operativamente esta propuesta transformadora integral donde se combinan dialécticamente de manera sistemática dimensiones técnicas especializadas de la Educación Física tradicional con habilidades psicosociales esenciales para la reinserción social efectiva mediante la articulación operativa coherente de técnicas de respiración consciente y control postural integrado derivadas del yoga adaptado contextualmente, principios fundamentales de psicomotricidad relacional avanzada para el manejo competente del espacio vital y la interacción social significativa, juegos cooperativos estructurados basados en la tradición investigativa de Lavega (2017) sobre juegos motores y sociomotores aplicados, y actividades de expresión corporal creativa diseñadas específicamente para la externalización emocional segura y la comunicación no verbal auténtica. Esta selección deliberada cuidadosa permite pedagógicamente que las prácticas físicas concretas trasciendan significativamente su dimensión motriz tradicional para convertirse educativamente en vehículos eficaces de desarrollo grupal cohesivo donde cada sesión práctica se configura experiencialmente como un microcosmos social representativo que reproduce controladamente los desafíos relacionales característicos del contexto carcelario específico, facilitando así el aprendizaje situado de competencias psicosociales transferibles a la vida cotidiana intramuros y extramuros.

La relación pedagógica esencial con el componente educativo general se establece metodológicamente mediante la operacionalización verificable del modelo de responsabilidad social progresiva de Hellison (2011) adaptado contextualmente al entorno carcelario particular a través de un proceso progresivo secuencial y observable sistemáticamente que se concreta prácticamente en una secuencia pedagógica gradual donde los participantes avanzan consistentemente desde la autoresponsabilidad básica evidenciada empíricamente en el dominio progresivo de técnicas de respiración consciente ante estímulos estresantes controlados hasta la transferencia comunitaria fuera del contexto artificial de la sesión comprobada metodológicamente mediante seguimientos documentales rigurosos que capturan competentemente la aplicación práctica de principios de responsabilidad social demostrada en otros espacios carcelarios diversos, utilizando para su verificación objetiva un sistema triangular integral que combina inteligentemente rúbricas de observación estandarizadas de conductas

prosociales observables, registros sistemáticos de participación voluntaria en roles de responsabilidad creciente y análisis cualitativos profundos de narrativas auténticas de transformación personal significativa.

Complementariamente el proyecto implementa consistentemente estrategias estructuradas específicas para el cuestionamiento crítico de estigmas corporales internalizados y la construcción progresiva de nuevas narrativas identitarias alternativas retomando creativamente aportes teóricos contemporáneos sobre la reconceptualización del cuerpo vivido como territorio de posibilidad existencial, las cuales se operacionalizan prácticamente mediante talleres vivenciales de cartografía corporal autobiográfica donde los participantes identifican reflexivamente y resignifican activamente las marcas físicas simbólicas del estigma carcelario internalizado contrastando pedagógicamente gestos corporales asociados históricamente a violencia reactiva con gestos corporales emergentes de apertura relacional a través de técnicas de expresión corporal específicas como ejercicios de espejo corporal recíproco, dinámicas de escultura humana colaborativa y prácticas de contacto seguro demarcado que facilitan experiencialmente la exploración segura de nuevas posibilidades de interacción social positiva.

2.5 Concepto de Sociedad y Cultura

El proyecto OrthoStoa se fundamenta teóricamente en una visión relacional compleja, dinámica procesual y profundamente ecológica integrada de lo social estructural y lo cultural simbólico, entendiendo conceptualmente que estos elementos constitutivos interactúan dialécticamente en un proceso constante de transformación mutua e influencia recíproca donde la identidad personal se construye narrativamente en la intersección compleja entre lo corporal experiencial, lo social relacional y lo simbólico cultural, exigiendo consecuentemente que cualquier intervención educativa genuinamente transformadora en contextos vulnerables extremos debe abordar necesariamente de manera integral simultánea estas dimensiones fundamentales para generar cambios sustantivos, profundos y duraderos en las subjetividades de los participantes y sus condiciones de existencia concretas.

La sociedad contemporánea no constituye un escenario neutral imparcial sino un campo de disputa simbólica permanente y material concreta donde se confrontan constantemente jerarquías establecidas, exclusiones estructurales y relaciones de poder asimétricas que las

prisiones como microcosmos sociales intensifican extremadamente al reproducir amplificadamente dinámicas de marginalización sistémica basadas en clase social, raza étnica, género performativo o historial delictivo estigmatizado que fragmentan estructuralmente el tejido social comunitario y naturalizan ideológicamente la desconfianza interpersonal generalizada. Frente a esta realidad social compleja, OrthoStoa se posiciona éticamente mediante una pedagogía crítica freireana aplicada que utiliza estratégicamente el deporte inclusivo, el juego cooperativo transformador y el movimiento corporal consciente para crear pedagógicamente contra-espacios protegidos de solidaridad auténtica y reconocimiento mutuo genuino donde actividades estructuradas como círculos de diálogo reflexivo posteriores a prácticas físicas significativas o juegos tradicionales adaptados que exigen interdependencia positiva se erigen simbólicamente como actos políticos concretos que disputan culturalmente el sentido hegemónico de lo colectivo dentro de la cárcel misma al reivindicar pedagógicamente el cuerpo vivido como lenguaje común universal y territorio de encuentro humano que desafía prácticamente las lógicas institucionales atomizadoras dominantes.

La cultura institucional es entendida teóricamente como proceso vivo dinámico de negociación constante de significados compartidos donde constantemente se contestan críticamente y se reinventan creativamente valores internalizados, gestos corporales y prácticas cotidianas, lo que en el ambiente carcelario específico donde la cultura dominante internalizada asocia tradicionalmente la fortaleza física con la violencia instrumental o la dominación coercitiva encuentra en OrthoStoa una propuesta alternativa de resignificación simbólica corporal innovadora que vincula dialécticamente la fuerza física con la resiliencia estoica aplicada, como la templanza emocional frente a la provocación contextual o con el cuidado comunitario responsable, usando estratégicamente la capacidad física potencial para apoyar solidariamente en lugar de oprimir coercitivamente promoviendo así una cultura alternativa emergente donde el movimiento corporal deja de ser instrumento de coerción externalizada para convertirse existencialmente en acto de liberación interior, autoconocimiento profundo y reconstrucción identitaria permanente que prefigura utópicamente mediante risas compartidas auténticas, esfuerzo colectivo significativo y silencios respetuosos contemplativos la posibilidad concreta de

una convivencia basada en el reconocimiento mutuo del otro significativo como legítimo otro en una relación de equitativa importancia humana fundamental.

La interrelación dialéctica entre los componentes constitutivos del proyecto se diseña deliberadamente para generar impacto sinérgico multiplicador donde los ejercicios prácticos de ortomotricidad consciente como saberes disciplinarios específicos se transforman pedagógicamente en metodologías dialógicas participativas al problematizarse colectivamente en grupo, analizando críticamente cómo una postura corporal cerrada refleja corporalmente y refuerza conductualmente patrones internalizados de desconfianza social generalizada. Convirtiendo así el movimiento corporal en texto crítico colectivo legible que a su vez se enriquece teóricamente con las estrategias freireanas aplicadas de círculos de palabra horizontal y codificación creativa de problemas estructurales a través del juego simbólico que fomentan pedagógicamente empatía cognitiva y conciencia social crítica articuladas inteligentemente con herramientas estoicas prácticas de gestión emocional competente para distinguir operativamente entre lo controlable personalmente e incontrolable contextualmente en conflictos interpersonales, llevando gradualmente a los participantes hacia la reflexión metacognitiva de la acción corporal desde la ética aplicada en corporeidad vivida donde la ética del cuidado relacional y los principios estoicos fundamentales redimensionan axiológicamente el uso del cuerpo en actividades disciplinarias transformándolo existencialmente de instrumento de rendimiento mecánico, en medio pedagógico para construir vínculos sociales auténticos y practicar interdependencia positiva a través de contacto físico seguro consensuado que expresa solidaridad concreta en competencias deportivas amistosas o apoyos grupales espontáneos que permiten desarrollar progresivamente habilidades sociales concretas en espacios controlados seguros, cerrando así coherentemente el círculo virtuoso de transformación integral comprehensiva que caracteriza distintivamente al proyecto OrthoStoa en su conjunto.

La sociedad y la cultura son así concebidas no como entidades estáticas sino como construcciones dinámicas que pueden ser transformadas mediante prácticas corporales conscientes que disputan los significados hegemónicos y prefiguran formas alternativas de convivencia basadas en el reconocimiento recíproco, la interdependencia positiva y la

corresponsabilidad social, sentando las bases para una reinserción que trasciende lo individual para proyectarse como transformación comunitaria sustentable.

2.6 Enfoque o Modelo Pedagógico

El componente pedagógico fundamental de OrthoStoa se estructura teóricamente a partir de un currículo crítico concebido dialécticamente desde una perspectiva flexible adaptativa, crítica reflexiva y dialéctica transformadora que toma como referente principal la visión innovadora de José Devís Devís (1992) y su equipo investigativo. La elección consciente de este marco teórico específico se fundamenta epistemológicamente en su capacidad única demostrada para articular coherentemente el propósito formativo esencial del proyecto, el cual busca potenciar significativamente procesos formativos integrales en Educación Física contemporánea mediante la integración sinérgica de la ortomotricidad experiencial y la ataraxia aplicada como estrategia didáctica principal para fortalecer consistentemente cualidades estoicas fundamentales promoviendo operativamente un estado emocional positivo estable en el ser humano concreto.

A diferencia de otros enfoques curriculares tradicionales en Educación Física que priorizan unidimensionalmente la eficiencia motriz mecánica o el rendimiento deportivo competitivo, la perspectiva crítica de Devís Devís permite configurar pedagógicamente el currículo como herramienta poderosa de transformación social estructural y personal existencial que se construye dinámicamente con y para los participantes activos, considerando integralmente su contexto vital específico, necesidades sentidas reales y voces silenciadas dentro de un marco de educación liberadora auténtica donde el movimiento corporal consciente se convierte existencialmente en vehículo pedagógico para la reelaboración identitaria profunda y la reinserción comunitaria sustentable. Esta aproximación curricular específicamente seleccionada permite integrar coherentemente la ortomotricidad experiencial y el estoicismo aplicado como ejes transversales fundamentales que fomentan pedagógicamente un aprendizaje significativo contextualizado extendido más allá de lo motriz procedimental hacia las esferas ética valorativa, social relacional y emocional vivencial, promoviendo consistentemente la autonomía personal, la reflexión crítica y la gestión emocional competente de los individuos participantes mediante

metodologías participativas innovadoras que privilegian dialógicamente el diálogo de saberes plurales y la construcción colectiva del conocimiento situado.

La articulación teórica comprensiva del proyecto se complementa conscientemente con la integración sinérgica de la pedagogía de la autonomía de Paulo Freire (1970) y la ética del cuidado relacional de Nel Noddings (1984), constituyendo teóricamente un marco dialéctico integrado donde la conciencia crítica problematizadora y las relaciones de cuidado recíproco se retroalimentan mutuamente para facilitar pedagógicamente procesos profundos de reconstrucción identitaria auténtica en contextos de privación de libertad extrema. Mientras Freire aporta teóricamente los fundamentos filosóficos para una educación problematizadora transformadora que cuestione radicalmente las estructuras opresivas internalizadas, Noddings proporciona prácticamente el sustento relacional indispensable para que este proceso crítico necesario ocurra éticamente en un contexto de apoyo mutuo genuino y reconocimiento incondicional de la dignidad humana esencial más allá de cualquier condición social o historial personal.

El proyecto OrthoStoa se sustenta pedagógicamente en un marco pedagógico crítico emancipador, dialógico horizontal y transformador radical constituido por cinco principios pedagógicos fundamentales que articulan coherentemente su propuesta formativa integral. Estos principios emergen teóricamente de unas síntesis creativas originales entre referentes teóricos establecidos y conceptualizaciones propias innovadoras desarrolladas específicamente para intervenciones educativas en contextos carcelarios complejos. El principio de gestión emocional corporal reflexiva deriva conceptualmente de la Pedagogía de la Autonomía de Freire (1996) y concibe filosóficamente el movimiento consciente como acto de reflexión-acción corporal mediante el cual los participantes no solo ejecutan técnicamente técnicas físicas sino que desarrollan competencias como gestores emocionales autónomos de sus propias vivencias, problematizando críticamente las estructuras opresivas inscritas corporalmente y transformando existencialmente la práctica motriz en un ejercicio político de liberación personal y reconstrucción identitaria comunitaria.

El principio de Situación Contextual Significativa está basado teóricamente en el Aprendizaje Situado de Lave & Wenger (1991) y opera pedagógicamente mediante el diseño intencional de actividades físicas que emergen auténticamente de necesidades reales sentidas del entorno carcelario específico, donde cada ejercicio concreto se convierte experiencialmente en metáfora tangible de situaciones vitales específicas, permitiendo operativamente la transferencia inmediata de aprendizajes kinestésicos a la resolución competente de desafíos cotidianos en prisión y fortaleciendo consistentemente las competencias como gestores emocionales autónomos en contextos adversos reales. El principio de Resignificación Corporal Política está inspirado teóricamente en la Corporeidad Política de Gómez (2018) y establece prácticamente un proceso deliberado de deconstrucción crítica y reconstrucción creativa de gestos corporales internalizados construidos históricamente a partir de las experiencias de las prácticas corporales previas, transformando existencialmente movimientos asociados culturalmente a violencias estructurales o sumisiones internalizadas en expresiones corporales alternativas de autonomía personal, cooperación social y dignidad humana a través de un reaprendizaje motriz intencionado que posiciona éticamente al individuo como gestor emocional consciente de su expresión corporal identitaria.

El principio de Ecología Emocional Estoica se plantea teóricamente como un desarrollo conceptual original específico del proyecto que integra sinérgicamente la ataraxia estoica práctica con la educación corporal consciente para crear operativamente un sistema integral de gestión emocional contextual donde el movimiento consciente regula competentemente estados afectivos complejos y la reflexión filosófica aplicada proporciona marcos interpretativos alternativos para transformar existencialmente obstáculos aparentes en oportunidades reales de crecimiento personal significativo y desarrollo comunitario sustentable, desarrollando así consistentemente estados emocionales conscientes en los que se tenga la capacidad demostrable de mantener estabilidad psicológica en condiciones de adversidad extrema o vulnerabilidad estructural. El principio de Inclusión Radical Corporeizada es una adaptación contextualizada de la Inclusión Radical de Murcia & Cárdenas (2020) y garantiza operativamente que todas las actividades físicas diversas se diseñen democráticamente desde la diversidad corporal esencial, reconociendo axiológicamente que cada cuerpo único tiene formas

idiosincráticas de habitar existencialmente, darle sentido personal y significado cultural al movimiento vivido y también resaltando pedagógicamente que la verdadera inclusión transformadora requiere adaptar creativamente las prácticas estructurales y no a los participantes individuales, para que cada persona singular encuentre existencialmente en la ortomotricidad consciente un camino viable personal hacia su desarrollo progresivo como gestor emocional competente de su propia vida.

La verdadera potencia transformadora de OrthoStoa reside precisamente en esta simbiosis teórica profunda donde la pedagogía crítica de Freire provee teóricamente los instrumentos conceptuales para la liberación interior a través de la concienciación problematizadora, mientras la ética del cuidado de Noddings establece prácticamente el contenedor relacional seguro que hace posible existencialmente transitar este proceso complejo de manera sostenible emocionalmente, creando así las condiciones pedagógicas necesarias para que la ortomotricidad experiencial y el estoicismo aplicado trasciendan significativamente su dimensión instrumental técnica para convertirse existencialmente en vehículos poderosos de empoderamiento personal auténtico y colectivo transformador, donde el movimiento consciente facilita experiencialmente el autoconocimiento corporal profundo y la filosofía práctica estoica proporciona operativamente herramientas concretas para el autogobierno emocional competente, sentando así las bases éticas para una reinserción social genuina que no se limita al cumplimiento formal externo sino que se proyecta existencialmente como transformación existencial auténtica y sostenible en el tiempo vital.

El modelo pedagógico de OrthoStoa representa así una contribución original a la educación en contextos de encierro, integrando creativamente perspectivas corporales, filosóficas y críticas en un marco coherente que demuestra cómo la Educación Física, cuando es concebida desde una perspectiva amplia y transformadora, puede constituirse en una práctica educativa profundamente liberadora que contribuye a la reconstrucción de proyectos de vida significativos más allá de las restricciones carcelarias inmediatas.

CAPÍTULO 3. DISEÑO METODOLOGICO

3.1.1 Autor y concepto sobre currículo

La construcción de esta propuesta emerge de una evaluación sistemática sobre las limitaciones de los programas convencionales en entornos penitenciarios, donde se identifica que las metodologías estandarizadas resultan insuficientes para abordar la complejidad multidimensional que caracteriza a las Personas Privadas de la Libertad. El análisis de experiencias previas documentadas en los referentes investigativos del proyecto evidenció la necesidad de desarrollar una iniciativa que trascienda la instrucción procedimental para instituir procesos de transformación sustancial desde una perspectiva integral, lo que condujo a la estructuración de un paradigma que articula dialécticamente la Educación Física con la filosofía aplicada mediante la adopción del enfoque curricular crítico-social de José Devís Devís (2006), expandido a través de la incorporación de la ortomotricidad y el estoicismo como ejes estructurantes.

La selección de este marco curricular específico responde a su potencial para operacionalizar tres dimensiones fundamentales de la intervención; la deconstrucción de estructuras de poder que perpetúan desigualdades en el acceso a la educación corporal dentro del sistema penitenciario, la integración de saberes teóricos y prácticos que vinculan el movimiento con dimensiones éticas y políticas, y el fomento de la participación activa de las PPL en su proceso formativo. Esta elección se fundamenta en la capacidad del enfoque para reconceptualizar el currículo como herramienta dinámica de transformación personal y social que trasciende lo meramente instrumental para constituirse en un acto político de resistencia y reconfiguración identitaria en contextos de privación de libertad, estableciendo así las bases para una intervención educativa que responde a las particularidades del contexto carcelario mientras mantiene coherencia con los principios de la pedagogía crítica y los objetivos de reinserción social.

3.1.2 Características del enfoque curricular

Las cuatro cualidades esenciales del modelo fueron delineadas meticulosamente para corresponder con las particularidades del contexto carcelario detectadas durante mi

investigación exploratoria. La maleabilidad representa una réplica directa a las limitaciones materiales y temporales de las prisiones, posibilitando la adaptación de las actividades a espacios restringidos y cronogramas acotados sin desvirtuar el carácter transformador. La transdisciplinariedad emanó de mi reconocimiento acerca de que la complejidad inherente a los procesos de reinserción requería integrar Educación Física, psicología social, derechos humanos y filosofía estoica en una síntesis cohesionada. La corresponsabilidad democrática fue ideada como antítesis frente a las relaciones jerárquicas predominantes en el medio carcelario, mientras la perspectiva ecológica se estructuró para engarzar coherentemente el microsistema corporal-emocional de la persona con el macrosistema de políticas reintegradoras, siguiendo a Bronfenbrenner (2005) pero extendiendo su aplicación hacia la esfera corporal.

La resolución de interconectar el "microsistema" del recluso con el "macrosistema" normativo respondió a mi detección de una falla estructural en los programas vigentes: la escisión entre el trabajo corporal individual y las arquitecturas sociales más amplias. Diseñé esta interrelación para que el esquema se ajustara a las demandas contextuales, eludiendo tanto la discriminación por un diseño excesivamente genérico como el parcialismo por uno demasiado particularizado, procurando más bien establecer un balance dinámico que permitiera implementar estrategias equitativas y eficaces. Al emplear el movimiento como instrumento para renegociar identidades estigmatizadas, adopté la determinación consciente de priorizar la deconstrucción de los estereotipos vinculados a las PPL, facilitando visualizar al sujeto más allá de los condicionamientos sociales y generando oportunidades para desarrollar capacidades de expresión corporal y optimización de las competencias relacionales desde una mirada crítica y emancipadora.

3.1.3 Objetivos de la propuesta (PCP)

Objetivo general:

Implementar una estrategia didáctica pensada desde la ortomotricidad y la filosofía estoica con la intención de generar estados emocionales significativos para la población carcelaria o vulnerable

Objetivos Específicos:

1. Implementar elementos de la ortomotricidad en clave conductas motrices que faciliten la integración de principios estoicos, en las clases de Educación Física.
2. Diseñar secuencias didácticas que integren principios estoicos y prácticas corporales ortomotrices, con el fin de establecer la relación entre la dicotomía de control y la toma de decisiones.
3. Estimar el impacto de la estrategia didáctica en la transformación de estados emocionales, midiendo la transferencia de aprendizajes a la vida cotidiana carcelaria y vulnerable.

3.1.4 Relación con el propósito de formación

El proyecto OrthoStoa concibe la Educación Física como una práctica educativa estructurada que utiliza el movimiento consciente como medio metodológico fundamental para la transformación personal en contextos de privación de libertad. Esta concepción se materializa mediante tres dimensiones interdependientes con mecanismos específicos de verificación:

Dimensión Personal: Proceso de Fortalecimiento de la Autopercepción

El desarrollo progresivo de capacidades corporales mediante la ortomotricidad genera evidencias tangibles de mejoramiento personal a través de indicadores observables como el incremento en la capacidad de resolver desafíos físicos básicos, la ampliación del repertorio motriz y la demostración de perseverancia ante actividades complejas. La verificación de este proceso se realiza mediante instrumentos estandarizados que miden cambios en la autopercepción, complementados con registros sistemáticos que documentan cómo los participantes transitan desde posiciones de evitación hacia la aceptación progresiva de nuevos retos corporales.

Dimensión Ético-Existencial: Desarrollo de Competencias para la Gestión Emocional

La integración de principios estoicos en las prácticas corporales se operacionaliza mediante protocolos estructurados que enseñan a los participantes a distinguir entre elementos

controlables e incontrolables en situaciones de estrés, utilizando técnicas de respiración consciente y posturas corporales específicas para regular respuestas emocionales. La eficacia de esta dimensión se comprueba mediante registros conductuales que documentan la reducción de incidentes por desregulación emocional y la aplicación voluntaria de técnicas aprendidas en contextos cotidianos dentro del establecimiento carcelario.

Dimensión Comunitaria: Construcción de Redes de Apoyo Verificables

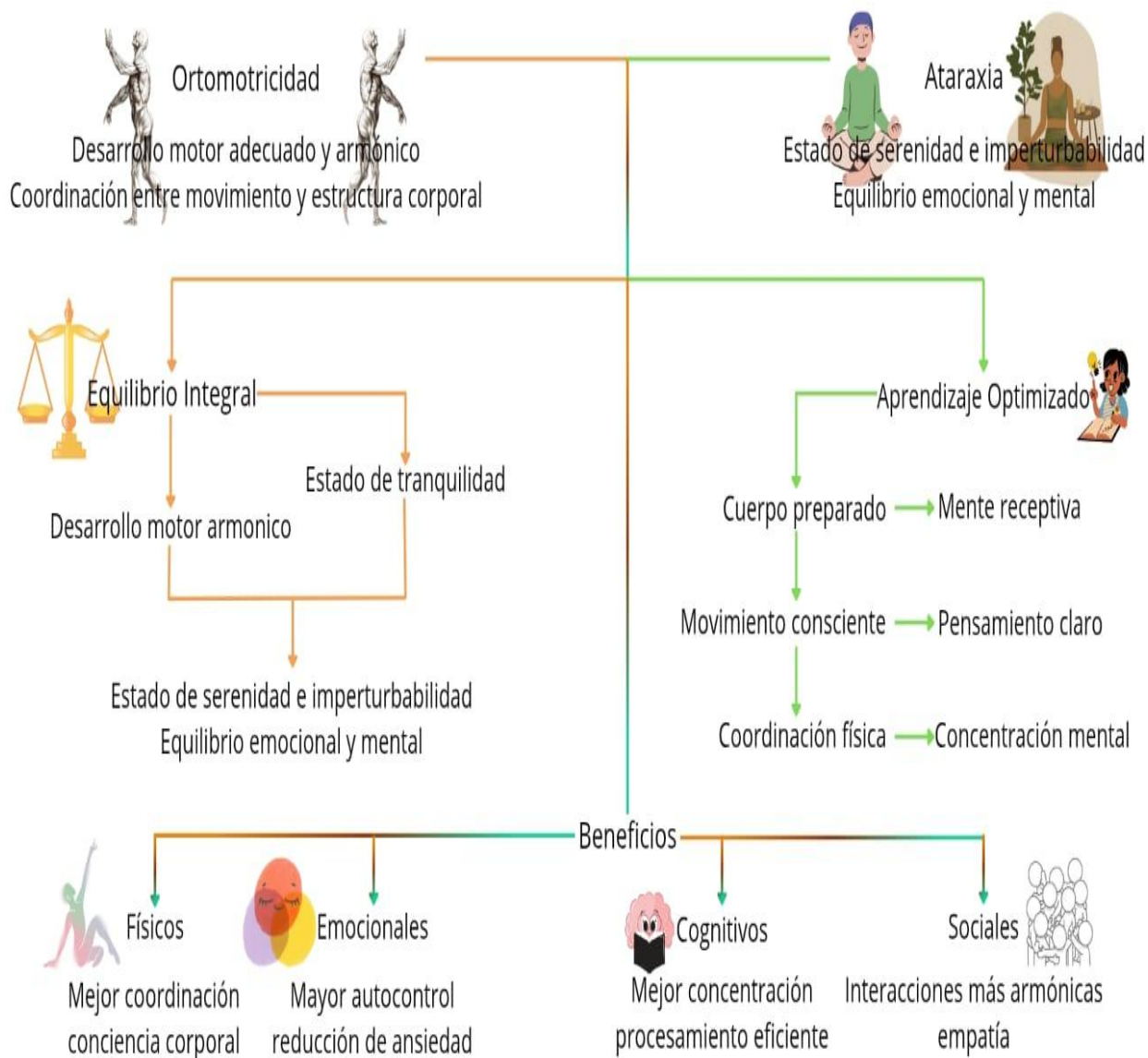
Las actividades colaborativas se diseñan como escenarios controlados donde los participantes demuestran conductas de apoyo mutuo mediante acciones específicas como la asistencia técnica entre compañeros, la rotación voluntaria de roles de liderazgo y la creación de sistemas de acompañamiento entre pares. Esta dimensión se valida mediante los espacios de Educación Física a través de una rigurosa observación que registre frecuencia e intensidad de las interacciones cooperativas, así como mediante el análisis de las redes sociales que se generan dentro de los grupos de práctica, evidenciando la transformación de dinámicas relacionales basadas en la desconfianza hacia patrones de corresponsabilidad comunitaria.

La articulación de estas tres dimensiones genera un sistema integral de transformación personal y social donde cada componente cuenta con mecanismos de verificación específicos que permiten documentar el progreso individual y grupal, estableciendo así una relación directa entre la práctica física estructurada y el desarrollo de competencias psicosociales esenciales para la reinserción social.

Figura 2.

Modelo de Integración Ortomotricidad-Ataraxia

Nota. La gráfica sustenta pedagógicamente cómo las prácticas corporales estructuradas activan simultáneamente dimensiones motoras y filosóficas, visualizando la transición desde el dominio



corporal hacia la estabilidad emocional – creación propia (2025).

1. Educación Corporal: Reconquista del Territorio Existencial

Esta dimensión se concreta mediante talleres donde el movimiento consciente trasciende lo procedimental para convertirse en acto de reafirmación dignitaria, utilizando técnicas de

respiración y control postural como herramientas iniciales para la recuperación de la agencia personal en contextos donde el cuerpo ha sido históricamente objeto de control institucional.

2. Salud Mental: Cultivo de la Ecología Emocional

A través de ejercicios de respiración estoica y diálogos corporales guiados, se facilita la identificación y gestión de estados emocionales, transformando la percepción del encierro mediante el desarrollo de recursos internos que permiten reconceptualizar los espacios de reclusión como oportunidades para el autoconocimiento y el crecimiento interior.

3. Participación Comunitaria: Tejido de Redes de Confianza

La implementación de torneos colaborativos y círculos de palabra genera micro-ecosistemas donde las interacciones deportivas se convierten en escenarios para practicar la confianza interpersonal y la corresponsabilidad, creando experiencias fundacionales que restablecen la capacidad de vinculación afectiva y apoyo mutuo.

4. Derechos Humanos: Reafirmación de la Dignidad Sustantiva

Talleres de cartografía corporal y reflexión sobre derechos constitucionales permiten resignificar la relación con el propio cuerpo y el espacio habitado, transitando de la auto-percepción como objeto del sistema penitenciario hacia la reconstrucción de la subjetividad como persona titular de derechos inalienables.

5. Formación Laboral: Transferencia de Competencias Psicosociales

El diseño de roles deportivos específicos (árbitro, capitán, coordinador) desarrolla habilidades transferibles al ámbito laboral, donde la resolución colaborativa de conflictos y el liderazgo positivo se practican en contextos controlados que preparan para la reinserción social y productiva.

Fundamento Epistemológico del Enfoque

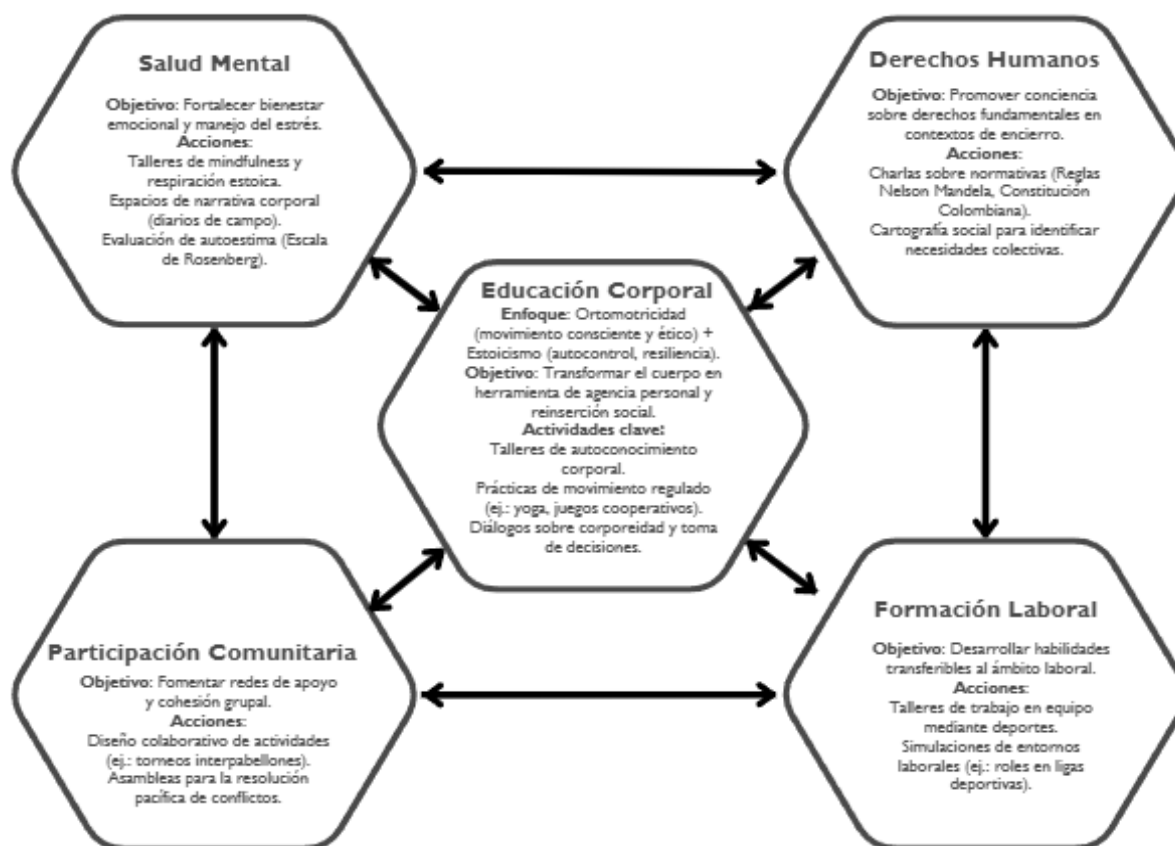
La efectividad de esta estructura multidimensional reside en su concepción como proceso vivencial compartido donde la actividad física para la salud se transforma en práctica de libertad interior, el deporte en ejercicio de ciudadanía deliberativa y la respiración estoica en herramienta de autonomía cognitiva. La imagen lo resume así:

Justificación en el proyecto:

Evidencia la integralidad del diseño curricular al articular prácticas corporales con dimensiones psicosociales, legales y formativas, funcionando como mapa de implementación para materializar los principios pedagógicos en acciones concretas adaptadas al contexto carcelario.

Figura 3.

Componentes de Implementación Curricular



Nota. Cada hexágono es un abrazo a una necesidad humana, las conexiones entre ellos son puentes que los participantes construyen día a día. Cada componente del esquema hexagonal representa un ámbito de desarrollo humano interconectado, cuyas sinergias generan una

transformación integral que prepara para la vida en libertad mediante el ejercicio consciente de la misma dentro del contexto de reclusión.

Ilustra los cinco componentes operativos de OrthoStoa:

1. Salud mental (manejo emocional con mindfulness).
2. Educación corporal (ortomotricidad + ética del movimiento).
3. Participación comunitaria (redes de apoyo colaborativo).
4. Derechos humanos (conciencia normativa y dignidad).
5. Formación laboral (habilidades transferibles) - creación propia.

3.2 Mesocurrículo

3.2.1 Fases de la propuesta:

El diseño de la intervención se estructura en cuatro fases metodológicas secuenciales, cada una con un propósito específico y una clara fundamentación pedagógica, que se materializa en las sesiones implementadas.

Fase de Diagnóstico Participativo Corporal (Sesiones 1 y 2)

- **Fundamentación:** Se inicia con un diagnóstico participativo, en línea con la pedagogía crítica de Freire, para reconocer el cuerpo como un territorio legítimo de saber y construir una línea base de manera dialógica. Esta aproximación permite acceder a memorias y percepciones corporales que suelen eludir los formatos discursivos tradicionales.
- **Estrategias Implementadas:**
 - **Sesión 1:** "Introducción a la Ortomotricidad y el Estoicismo". Esta sesión fundacional tuvo un doble propósito: a) Socializar los principios del estoicismo (resiliencia, prosoche, ataraxia) como herramientas aplicables a la vida cotidiana, y b) Establecer, a través del acondicionamiento físico y la reflexión grupal, un contrato pedagógico basado en el autocuidado, el cuidado del otro y la construcción de espacios seguros. La bitácora evidencia la inmediata disposición dialógica y la construcción de sentidos con las PPL.

- **Sesión 2:** "Autopercepción y Empatía". A través del "Mapeo Corporal" y la "Escultura Corporal", se profundizó en el diagnóstico, identificando colectivamente zonas de tensión/relajación, fortalezas y debilidades físicas. Esta sesión permitió traducir las conceptualizaciones de la primera sesión en una experiencia corporal concreta, validando el conocimiento experiencial de los participantes.

2. Fase de Diseño Colaborativo Contextualizado (Sesión 3)

- **Fundamentación:** Esta fase encarna el principio de corresponsabilidad educativa. La elección de una sesión centrada en dilemas morales en el juego responde a la necesidad de validar el conocimiento experiencial de las PPL como insumo epistemológico válido, traduciendo abstracciones conceptuales en dinámicas tangibles y significativas para el contexto.
- **Estrategias Implementadas:**
 - **Sesión 3:** "Dilemas Morales en Movimiento". El "Juego Voleiboomb", con globos de agua, funcionó como una cartografía lúdica donde las decisiones en movimiento (cómo recibir y devolver el globo sin que estalle) representaron y permitieron analizar en tiempo real la toma de decisiones éticas, la confianza en el compañero y el manejo de las consecuencias, todo ello enmarcado en las virtudes estoicas de justicia y coraje.

3. Fase de Implementación Progresiva (Sesiones 4 a 9)

- **Fundamentación:** Las seis sesiones de implementación fueron diseñadas considerando la necesidad de continuidad, adaptación y superación del aislamiento en el contexto penitenciario. Se priorizaron estrategias que trabajan simultáneamente dimensiones somáticas y psicológicas, fomentando redes sociales positivas bajo un enfoque de equidad.
- **Estrategias Implementadas:**
 - Circuitos de Resiliencia (Sesión 4): Salto con lazo y actividades de resistencia, vinculando la disciplina corporal con la resiliencia estoica.

- Expresión Artística (Sesión 5): Pintura y dibujo para explorar la motricidad fina y proyectar narrativas de futuro, transformando la percepción de las cargas en oportunidades.
- Juegos Tradicionales Adaptados (Sesión 6): "Piedra, papel o tijera relámpago" para ejercitar el autocontrol y la premeditación de las acciones bajo presión.
- Teatro Foro Corporal (Sesión 7): Dramatización de conflictos cotidianos para ensayar colectivamente finales alternativos y pacíficos.
- Construcción de Confianza (Sesión 8): Dinámica de la "Pelota de Emociones" para visibilizar talentos y saberes previos, fortaleciendo la cohesión social.
- Ritual de Cierre (Sesión 9): "Tribunal del Pasado" y siembra de semillas como acto simbólico de compromiso con el cambio personal y grupal, consolidando los principios estoicos.

4. Fase de Evaluación Formativa Continua (Transversal a las 9 sesiones)

- **Fundamentación:** La evaluación se concibió como un proceso continuo para capturar transformaciones en las temporalidades extendidas del contexto. Se triangula la observación participante con la reflexión grupal sistemática.
- **Estrategias Implementadas:**
 - Bitácoras de Experiencia: Registro detallado de reacciones, adaptaciones y reflexiones emergentes en cada sesión.
 - Diálogos Post-actividad: Espacios estructurados de socialización (post-impacto) que permiten evaluar la asimilación de conceptos y su aplicabilidad.
 - Análisis de Procesos Grupales: Seguimiento a la evolución de la dinámica relacional, el manejo de conflictos y la construcción de acuerdos, evidente en las bitácoras de las sesiones 4, 6, 8 y 9.

3.2.2 Instrumentos de Recolección de Información: Fundamentación Técnica

La validación del impacto del proyecto OrthoStoa se sustenta en la implementación de la Escala de Auto percepción y Dignidad Personal, adaptación contextualizada de la Escala de Autoestima de Rosenberg (1965), diseñada específicamente para medir transformaciones en la autovaloración personal de poblaciones en contextos carcelarios. La elección de este instrumento se fundamenta en su capacidad para capturar cambios progresivos en dimensiones clave del desarrollo personal que OrthoStoa busca fortalecer: la reconciliación corporal, la gestión emocional desde principios estoicos y la proyección futura.

Fundamentación de la Adaptación

La escala original de Rosenberg (1965) fue modificada mediante:

- 1. Contextualización lingüística:** Los ítems se reformularon para eliminar connotaciones potencialmente negativas en entornos carcelarios
- 2. Integración conceptual:** Incorporación de dimensiones alineadas con los ejes ortomotriz y estoico del proyecto
- 3. Validación ecológica:** Adaptación para garantizar pertinencia cultural y educativa en población reclusa

Descripción del Instrumento Adaptado

- Variables medidas: Autovaloración basal, autoeficacia corporal, gestión emocional estoica, reconciliación corporal y proyección futura
- Formato de respuesta: Escala Likert (Likert, 1932) adaptada a 4 puntos (1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = Casi siempre, 4 = siempre)
- Aplicación: Pre-test y post-test para medición de cambios atribuibles a la intervención
- Tiempo estimado: 5-7 minutos para garantizar viabilidad en contexto carcelario

Procesamiento e Interpretación

El instrumento genera puntuaciones entre 5-20 puntos, con tres rangos de interpretación:

- 5-10 puntos: Auto percepción baja (narrativas internalizadas de desvalorización)

- 11-15 puntos: Autopercepción media (procesos de transformación en desarrollo)
- 16-20 puntos: Autopercepción alta (autovaloración consolidada y estable)

Verificación Técnica

La confiabilidad del instrumento se verifica mediante:

- Análisis de consistencia interna (Alfa de Cronbach)
- Triangulación con observación participante
- Correlación con registros conductuales institucionales

Esta fundamentación técnica garantiza que el instrumento no solo mida cambios cuantificables, sino que capture la transformación integral que OrthoStoa promueve: el tránsito desde identidades estigmatizadas hacia subjetividades reconstruidas mediante la práctica consciente del movimiento y la filosofía estoica aplicada hacia un estado emocional consciente.

3.3 Microcurrículo

3.3.1 Contextualización de la institución.

El diseño microcurricular de OrthoStoa se configura específicamente para el contexto de la Cárcel La Modelo de Bogotá, institución representativa del sistema carcelario colombiano que presenta condiciones críticas de hacinamiento con una sobrepoblación del 45% sobre su capacidad nominal de 2,500 reclusos, lo que determina adaptaciones pedagógicas fundamentales en la implementación del proyecto. La elección de esta institución responde a su caracterización como entorno de intervención prioritario donde las condiciones estructurales exigen un diseño curricular flexible que articule respuestas pedagógicas a las restricciones materiales y operativas del sistema penitenciario.

La infraestructura disponible (limitada a un patio de 200 m² para actividades deportivas) condiciona el diseño de actividades que prioricen el uso intensivo de espacios reducidos mediante la programación de sesiones durante 2-3 días semanales que optimicen la disponibilidad espacial y temporal. La estrategia de reconocimiento inicial por pabellones y sus respectivos patios permite identificar microcontextos viables para la implementación, estableciendo una cartografía institucional que orienta la intervención

hacia áreas de mayor potencial transformador. La decisión de trabajar con grupos previamente identificados por la administración penitenciaria se fundamenta en criterios de viabilidad operativa y seguridad, priorizando inicialmente poblaciones con menores índices de conflictividad para garantizar la sostenibilidad del proyecto mientras se establecen evidencias de impacto que faciliten la posterior expansión a poblaciones con mayores desafíos conductuales.

Análisis Diagnóstico de la Educación Física en Contexto Carcelario

El diagnóstico situacional sustentado en el informe del INPEC (2023) revela que solamente el 15% de la población reclusa participa en actividades físicas regulares, con marcada predominancia del fútbol masculino, lo que evidencia una brecha significativa entre la oferta existente y las necesidades reales de formación integral. Está limitada participación motiva el diseño de una propuesta que diversifica las opciones de actividad física incorporando prácticas más allá del deporte tradicional, respondiendo a objetivos pedagógicos y de reinserción mediante un enfoque especializado en Educación Física. La carencia de programas actualizados para la reinserción desde la Educación Física constituye el vacío central que OrthoStoa busca abordar, superando la concepción de las actividades físicas como meros pasatiempos sin incidencia significativa en los procesos de rehabilitación.

Estrategias de Contextualización Curricular

La adaptación microcurricular se estructura alrededor de tres ejes principales de intervención: la flexibilización de actividades para espacios reducidos priorizando prácticas como yoga adaptado, ejercicios de psicomotricidad y juegos cooperativos que no requieren grandes instalaciones; la segmentación por grupos según perfiles conductuales y necesidades específicas permitiendo progresividad en la intervención; y la integración de componentes reflexivos que trascienden la mera actividad física para convertir cada sesión en una experiencia de aprendizaje significativo donde el movimiento consciente se articula con la reflexión filosófica. Esta aproximación gradual permite ajustar la metodología según las respuestas observadas y construir confianza

institucional en el enfoque propuesto, estableciendo las bases para una intervención pedagógica transformadora en contextos de privación de libertad.

3.3.2 Desarrollo de la propuesta

El proyecto OrthoStoa aborda la problemática de exclusión y limitación de oportunidades identificada en el Capítulo 1 mediante la implementación de dos estrategias complementarias que transforman las prácticas pedagógicas dentro de la institución carcelaria:

Estrategia 1: Transformación de Espacios en Ambientes Educativos

Esta estrategia opera mediante la reconceptualización de los espacios carcelarios existentes (particularmente el patio) en entornos de aprendizaje significativo donde se establecen "estaciones pedagógicas móviles" que permiten desarrollar simultáneamente actividades de ortomotricidad, círculos de diálogo filosófico y ejercicios de conciencia corporal. La implementación se concreta mediante:

- Diseño de circuitos de movimiento consciente que aprovechan las limitaciones espaciales como oportunidades para el desarrollo de competencias psicosociales
- Rotación sistemática de actividades en diferentes zonas del patio para maximizar el uso del espacio disponible
- Adaptación de equipos y materiales a las condiciones de seguridad del contexto carcelario

Estrategia 2: Sistema de Reflexión Corporal Estructurada

Se implementa un protocolo de diálogos reflexivos posteriores a cada sesión práctica mediante guías conversacionales estandarizadas que permiten a los participantes:

- Establecer conexiones explícitas entre experiencias corporales y principios filosóficos estoicos
- Identificar patrones emocionales y corporales asociados a situaciones de conflicto
- Desarrollar metacognición sobre sus procesos de transformación personal

Mecanismos de Integración Estratégica

La articulación de estas estrategias genera un ecosistema educativo continuo mediante:

- 1. Secuencia pedagógica definida:** Práctica corporal → Reflexión grupal → Aplicación contextual

- 2. Instrumentos de verificación:** Rúbricas de observación de conductas prosociales durante las actividades
- 3. Evaluación de impacto:** Registros de transferencia de aprendizajes a contextos cotidianos carcelarios

Esta estructura estratégica responde a las restricciones institucionales mientras maximiza las oportunidades de intervención, creando condiciones sostenibles para el desarrollo de competencias de reinserción social a través de la integración sinérgica entre movimiento consciente y reflexión filosófica aplicada al contexto carcelario específico de la Cárcel La Modelo.

CAPÍTULO 4. ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA: CUANDO EL CUERPO ENCIERRA LIBERTADES

4.1. De la teoría incómoda a la práctica liberadora

Este capítulo examina la implementación del proyecto OrthoStoa a través del análisis sistemático de las nueve sesiones realizadas en la CPMS (Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá - 'La Modelo'), centro penitenciario ubicado en la localidad de Puente Aranda en Bogotá, Colombia, donde el proceso analizado trasciende la mera sucesión de talleres para constituirse en una indagación filosófica y corporal colectiva que buscó traducir los principios abstractos del estoicismo en herramientas kinestésicas para el manejo de emociones y la reconstrucción identitaria mediante el uso de fuentes primarias como registros de cambios positivos de los sujetos, observaciones participantes y narrativas de transformación recogidas durante el proceso.

Este análisis permitió establecer correlaciones verificables entre la práctica ortomotriz-estoica y el desarrollo de estados emocionales conscientes entre las PPL (personas privadas de la libertad) a través de tres fases consecutivas que evidencian un tránsito desde la resistencia inicial hacia la apropiación profunda de los recursos corporo-filosóficos, cartografiando el viaje de los

participantes desde una relación reactiva con sus emociones hacia una posición de mayor gestión emocional y autonomía que demostró cómo la integración sinérgica entre movimiento consciente y marco interpretativo estoico logró generar un espacio de libertad interior en el corazón mismo del encierro, un territorio de posibilidad ética donde la corporalidad, lejos de ser un lastre o instrumento de transgresión, se reconvirtió en el vehículo principal de la reconciliación consigo mismo y con el entorno inmediato.

4.2. El mapa de las contradicciones productivas: analizando fases transformadoras

FASE 1: DE ESPECTADORES A PROTAGONISTAS DE SUS EMOCIONES (Sesiones 1-3)

La primera fase del proyecto se orientó a implementar elementos de la ortomotricidad que facilitaron la integración de principios estoicos en las clases de Educación Física en donde el proceso inicial mostró una evolución notable en la capacidad de los participantes para conectar prácticas corporales con gestión emocional, este camino comenzó con un escepticismo palpable y una desconexión evidente entre el discurso filosófico y la experiencia corporal encarcelada pero gradualmente dio paso a una curiosidad activa y a algunos primeros atisbos de descubrimiento personal. La respiración consciente y las posturas básicas de actividades psicofísicas (yoga, prácticas de relajación, técnicas Alexander) introducidas en la sesión 1, establecieron las bases para una nueva relación con el propio cuerpo demostrando de manera inmediata y tangible la influencia directa del control respiratorio en la modulación de sus respuestas emocionales más reactivas. Esto se evidenció en el tránsito documentado en los registros de medición en la escala de autopercepción, pasando también desde posturas corporales cerradas y defensivas con hombros encorvados, brazos cruzados y mirada evasiva, hacia una progresiva apertura física que reflejó mayor receptividad emocional y disposición al diálogo y la interacción.

Categorías emergentes en esta fase:

1. Conciencia corporal como puente hacia la gestión emocional

Esta categoría fue elegida por ser el cimiento sobre el cual se construyeron todos los demás aprendizajes, comprendiendo que sin una reconexión con las sensaciones físicas los principios estoicos corrían el riesgo de permanecer como conceptos abstractos e inaplicables. La categoría se identificó a través de los ejercicios de respiración consciente en la sesión 1 y el mapeo corporal

en la sesión 2, donde los participantes verbalizaron por primera vez la correlación directa entre estados de tensión muscular y estados emocionales de ira o ansiedad. La conciencia corporal se erigió como la primera y más crucial habilidad, permitiendo a los participantes leer sus emociones en el lenguaje del cuerpo e interceptar reacciones automáticas, estableciendo así las bases para el estado emocional positivo que busca el proyecto.

2. Aceptación progresiva de la vulnerabilidad como fortaleza

Esta categoría fue seleccionada porque contradice directamente la ley del más fuerte imperante en contextos carcelarios donde la vulnerabilidad es tradicionalmente percibida como un riesgo, se ligó al proyecto a través de actividades que requerían confianza como los ejercicios de escultura corporal en la sesión 2 donde cometer un error quedaría expuesto al grupo. La aceptación de la vulnerabilidad física y emocional se reveló como el acto de fortaleza necesario para desmontar las máscaras de hipervigilancia que el contexto genera, permitiendo a los participantes reconectarse con su humanidad lo cual es esencial más allá de los roles carcelarios.

3. Internalización inicial de la dicotomía de control en actos motrices

Como columna vertebral filosófica del proyecto, resultó esencial rastrear su internalización no a nivel discursivo sino en la acción misma, esta categoría se identificó claramente en la sesión 3 del Voleiboomb, donde los participantes comenzaron a focalizarse en la calidad de su lanzamiento como elemento controlable y a reaccionar con menor frustración ante un globo con agua que estallaba como elemento incontrolable. La internalización kinestésica de la dicotomía del control demostró que el principio filosófico más abstracto puede ser aprendido por el cuerpo, creando así un recurso de aplicación inmediata en situaciones de tensión dentro del contexto carcelario.

FASE 2: CUANDO EL CUERPO PIENSA Y LA RAZÓN SE MUEVE (Sesiones 4-6)

Esta segunda fase se dedicó a diseñar secuencias didácticas que integraron principios estoicos y prácticas corporales desde una visión ortomotriz para establecer la relación entre la dicotomía de control y la toma de decisiones, donde las sesiones intermedias evidenciaron una consolidación significativa de los vínculos entre la filosofía estoica y las prácticas corporales. Este periodo de integración permitió que los participantes comenzaran a operar con una comprensión encarnada de los conceptos que les permitía aplicar los principios de resiliencia, aceptación y

virtud no como meros eslóganes intelectuales sino como guías para la acción corporal concreta, esta transformación se hizo palpable en la sesión 4 con los circuitos de resiliencia que combinaban salto con lazo y actividades de resistencia, donde la disciplina corporal se tradujo directamente en fortaleza emocional al observarse en varios participantes la capacidad para mantener la calma y la persistencia en situaciones de frustración física mediante la aplicación consciente de técnicas respiratorias y de focalización atencional aprendidas. Los registros documentan cómo esta transferencia se aplicó a situaciones cotidianas de tensión dentro del contexto carcelario, como las largas filas para la comida o los enfrentamientos verbales.

Categorías emergentes en esta fase:

1. Transferencia de principios filosóficos a la toma de decisiones corporales

Esta categoría resultó crucial para medir la consolidación del aprendizaje, pues no bastaba con que comprendieran los conceptos sino que era necesario observar si estos guiaban su comportamiento motriz de forma autónoma aludiendo al estado emocional positivo que sugiere el proyecto, en ese sentido se observó con claridad en los circuitos de resiliencia de la sesión 4 donde los participantes tomaban decisiones conscientes basadas en el principio de la acción virtuosa, dando óptimo cumplimiento a las sesiones de manera honesta en su participación. La transferencia evidenció que se había producido una integración mente-cuerpo, cumpliendo así el objetivo de establecer una integración profunda donde los participantes continuaban pese al cansancio, ejecutando la práctica en su totalidad con pleno cumplimiento.

2. Resiliencia motriz como fundamento de la fortaleza emocional

Este segmento fue elegido para capturar cómo la superación de desafíos físicos se convertía en una metáfora y un entrenamiento directo para la superación de adversidades emocionales. El proyecto vinculó esta categoría a través de actividades físicamente demandantes pero realizables, como los saltos con lazo de la sesión 4, donde la resiliencia motriz proporcionó un sustrato físico y tangible a la fortaleza emocional reforzando la noción estoica de que el carácter se fortalece superando obstáculos. Los participantes experimentaron corporalmente su capacidad de resistencia, trasladando esta vivencia a su vida emocional cotidiana de manera natural y perdurable.

3. Corporalidad expresiva como vehículo de resignificación identitaria

Esta categoría fue priorizada porque mostró cómo el proyecto facilitaba la reconstrucción de la identidad más allá del estigma de PPL recordando que antes que nada son seres humanos y esto se evidenció en la sesión 5 de expresión artística que resultó ser el escenario principal para esta categoría, donde los participantes expresaron kinestésicamente una identidad en potencia y denotaron qué aspectos positivos querían potenciar en su identidad. La corporalidad expresiva permitió una resignificación identitaria profunda donde el cuerpo dejó de ser un recordatorio del pasado delictivo hacia una visión que divisa un futuro mayormente productivo en la positividad y el buen comportamiento según lo contempla la sociedad.

FASE 3: BAILAR CON CADENAS, SEMBRAR EN CEMENTO (Sesiones 7-9)

La tercera fase permitió estimar el impacto de la estrategia didáctica en la transformación de estados emocionales midiendo la transferencia de aprendizajes a la vida cotidiana carcelaria y vulnerable, donde las sesiones finales documentaron evidencias concretas de transformación emocional hacia la vida cotidiana en prisión. Este periodo de consolidación y proyección mostró cómo los participantes demostraron una capacidad internalizada para utilizar las herramientas corporo-filosóficas como un recurso autónomo para navegar los desafíos del entorno carcelario. Esto se hizo especialmente visible en la sesión 7 de teatro foro corporal donde los participantes ensayaron colectivamente finales alternativos y pacíficos para conflictos cotidianos, mostrando una capacidad incrementada para gestionar tensiones interpersonales mediante la pausa respiratoria, la modulación del tono vocal y la postura corporal asertiva. Aplicaron la dicotomía de control de manera espontánea para distinguir entre aspectos controlables como la propia reacción y la elección de palabras frente a elementos incontrolables, como las acciones previas de otros o los reglamentos del establecimiento penitenciario en situaciones de conflicto las cuales fueron dramatizadas.

Categorías emergentes en esta fase:

1. Gestión asertiva de conflictos mediante herramientas corporo-emocionales

Esta categoría resultó fundamental por representar la aplicación más clara y socialmente relevante de los aprendizajes en el hostil entorno carcelario, se identificó en el teatro foro

corporal de la sesión 7 donde los participantes ensayaron soluciones pacíficas a conflictos cotidianos y la capacidad de gestionar conflictos de forma asertiva mediante ejemplificaciones claras de situaciones reales, demostró que los participantes habían comenzado a desarrollar una autonomía moral utilizando su corporalidad como primera herramienta de diálogo y negociación en lugar de la confrontación.

2. Proyección vital significativa anclada en aprendizajes kinestésicos

Esta categoría fue escogida con la intención de evidenciar que la transformación no era solo reactiva sino también proactiva, lo que se constató mediante el ritual de siembra de la sesión 9 que funcionó como un simbolismo para que prevaleciera el aprendizaje de las sesiones reflejado hacia el cuidado de la semilla que se espera y pueda convertirse en una planta, que a su vez será un recordatorio mediante sus respectivos cuidados de las experiencias que metafóricamente también fueron sembradas mediante los espacios de aprendizaje y que finalmente puede ser vinculado kinestésicamente con la idea de cuidar un proyecto futuro, dicha actividad vinculó el cuidado por el medio ambiente con el cuidado personal resaltando la importancia de ambos aspectos de manera integrada. La proyección vital dejó de ser una abstracción para convertirse en una sensación corporal de múltiples posibilidades y oportunidades, donde los participantes pudieron visualizar y sentir corporalmente un futuro diferente al contexto carcelario.

3. Co-construcción de espacios de convivencia basados en principios estoicos

Esta categoría fue esencial para demostrar el impacto del proyecto a nivel micro-social pues pudo observarse en la dinámica de la “pelota de mociones” de la sesión 8 donde los participantes aplicaron principios de interdependencia de manera natural, la co-construcción de este espacio demostró que los principios estoicos tienen el poder de generar un pensamiento consciente positivo incluso en el ambiente más hostil, donde los participantes comenzaron a crear entre ellos momentos de apoyo y reconocimiento mutuo transformando la dinámica grupal desde la desconfianza hacia la colaboración auténtica.

4.3. Lo que el cuerpo aprendió y la teoría no esperaba: hallazgos que desmienten prejuicios

El análisis integral de las nueve sesiones revela correlaciones significativas entre la práctica sostenida de ortomotricidad y el desarrollo progresivo de estados emocionales conscientes, este

hallazgo desafía el prejuicio que sitúa la reflexión filosófica y la transformación personal en un plano puramente discursivo o cognitivo, demostrando que el acceso más efectivo y duradero a la gestión de los impulsos y a la reconstrucción identitaria en contextos de encierro extremo pasa necesariamente por la reapropiación consciente de la corporalidad como territorio de consciencia ética y libertad práctica. Los participantes más consistentes en las actividades mostraron una capacidad notablemente mayor para gestionar situaciones de estrés, resolver conflictos pacíficamente y proyectar futuros alternativos gracias a la integración sinérgica entre movimiento consciente y filosofía práctica, de ese modo esta integración demostró su efectividad para dismantelar estigmas corporales asociados a la identidad delincencial y construir narrativas alternativas basadas en la autonomía, la dignidad y la interdependencia positiva.

La efectividad de la estrategia didáctica se verificó mediante múltiples evidencias concretas: reducción de incidentes disciplinarios durante el espacio académico, aumento sustancial en la participación voluntaria en actividades formativas de la institución, desarrollo de planes personales que integran explícitamente principios de autonomía y autocontrol, y construcción de redes de apoyo mutuo que perduran más allá de las sesiones estructuradas. Estos hallazgos demuestran la viabilidad de OrthoStoa como marco de intervención en contextos carcelarios y validan la potencia transformadora de la Educación Física cuando trasciende su dimensión motriz tradicional para constituirse en práctica pedagógica integral de gestión emocional y reconstrucción identitaria.

La evidencia más significativa emergió al constatar que los participantes desarrollaron competencias emocionales precisamente en aquellos aspectos que la lógica carcelaria considera más amenazantes para su control; su autonomía, capacidad de decisión y gestión emocional. Este fenómeno revela la profundidad del cambio logrado donde la misma corporalidad que había sido instrumento de transgresión u objeto de castigo se reconvirtió en vehículo de reconciliación y en sede de una libertad interior que el sistema de encierro no puede restringir. Los cuerpos encarcelados demostraron no ser meros recipientes de una condena, sino territorios vivos de posibilidad ética en permanente construcción donde puede germinar, incluso en las condiciones más adversas, una semilla de dignidad inquebrantable.

CONCLUSIONES GENERALES

El análisis detallado de las nueve categorías emergentes a lo largo de las tres fases del proyecto OrthoStoa permitió concluir que su impacto fue profundo y multidimensional. La conciencia corporal (Fase 1) demostró ser el puente indispensable para hacer de la filosofía, vista desde el cuerpo, una práctica tangible, mientras que la transferencia de principios (Fase 2) evidenció una integración mente-cuerpo dispuesta para el contexto. Finalmente, la gestión asertiva de conflictos (Fase 3) confirmó el desarrollo progresivo de autonomía moral entre los participantes. Las categorías de aceptación de la vulnerabilidad y resiliencia motriz revelaron cómo el proyecto logró resignificar conceptos tradicionalmente negativos en fortalezas, mientras que la corporalidad expresiva y la proyección vital kinestésica demostraron el poder del cuerpo para reconstruir identidades y futuros. La co-construcción de espacios de convivencia emergió como el testimonio más elocuente del impacto comunitario del proyecto, mostrando cómo los principios estoicos pueden generar pensamiento consciente positivo incluso en ambientes hostiles.

En síntesis, OrthoStoa validó que la integración sinérgica de ortomotricidad y filosofía estoica constituye una metodología profundamente pertinente para desbloquear el potencial de la consciencia, dignidad y conexión humana en contextos de encierro. El proyecto demostró que el cuerpo encarcelado (cuerpo disciplinado:anatomopolítico) puede, paradójicamente, convertirse en el territorio más fértil para sembrar las semillas de la libertad más esencial, aquella que florece desde dentro hacia afuera, trascendiendo los muros físicos a través de la transformación interior.

CAPITULO 5. EVALUACIÓN INTEGRAL DEL PROYECTO ORTHOSTOA: LOGROS Y TRANSFORMACIONES EN EL CONTEXTO CARCELARIO

5.1. Introducción Evaluativa

La implementación del proyecto OrthoStoa en la Cárcel y Penitenciaría de Media Seguridad de Bogotá constituyó un proceso dinámico de construcción pedagógica que demandó una evaluación constante y ajustes estratégicos para alcanzar los objetivos planteados inicialmente, un recorrido que se analiza en este capítulo a través de tres dimensiones fundamentales que permiten comprender la evolución y el impacto final de la intervención como lo son las adaptaciones metodológicas implementadas para responder a las particularidades del contexto carcelario, los logros alcanzados en términos de participación y apropiación conceptual por parte de las Personas Privadas de la Libertad junto con las conclusiones generales que emergen de esta experiencia educativa innovadora.

Para lo cual la evaluación se sustenta en la triangulación de múltiples fuentes de evidencia que incluyen registros sistemáticos de observación, narrativas de transformación recogidas en bitácoras y el seguimiento documentado de los indicadores de participación y compromiso a lo largo de las nueve sesiones realizadas, estableciendo así un marco robusto de análisis que valida los alcances del proyecto.

5.2. Transformaciones Metodológicas: De la Teoría a la Práctica Contextualizada

El desarrollo del proyecto requirió una evolución significativa en el enfoque metodológico inicial que transitó desde una concepción academicista hacia una propuesta pedagógica profundamente contextualizada en las realidades y necesidades específicas de la población carcelaria, donde la primera adaptación sustancial consistió en la incorporación progresiva de elementos lúdicos y dinámicas cooperativas que reemplazaron los ejercicios iniciales excesivamente estructurados y de carácter individual.

Dicha transformación se hizo especialmente evidente en la reformulación de la tercera sesión donde la práctica mecánica de lanzamiento y recepción fue sustituida por el "Juego Voleiboomb" con globos de agua, actividad que no solo incrementó el nivel de compromiso de los participantes sino que facilitó la comprensión encarnada de la dicotomía de control al establecer un escenario

donde la toma de decisiones bajo presión y la gestión de la frustración ante resultados inciertos emergieron de manera espontánea y significativa para los involucrados. La segunda adaptación relevante correspondió a la integración de modalidades expresivas y artísticas como vehículos para la exploración emocional y la reconstrucción identitaria, pues las sesiones iniciales centradas predominantemente en el trabajo corporal técnico dieron paso a un enfoque más integral que incorporó el teatro foro, la expresión pictórica y las dinámicas de escultura corporal como estrategias centrales, giro metodológico que demostró ser particularmente efectivo para superar las barreras comunicativas y las resistencias emocionales iniciales creando canales alternativos de expresión que permitieron a los participantes externalizar conflictos internos, proyectar narrativas de futuro positivo y explorar soluciones pacíficas a situaciones de tensión interpersonal a través de medios no verbales y simbólicos, lo que representó un acierto fundamental para la consecución de los objetivos del proyecto.

La tercera adaptación consistió en el rediseño de la progresión de dificultad y la dosificación de las demandas físicas y emocionales a lo largo de las sesiones, ya que el análisis de los registros iniciales reveló que la secuencia propuesta originalmente generaba niveles de exigencia que podían resultar intimidantes para participantes con historiales de sedentarismo o condiciones de salud limitadas, por lo que la reestructuración implementada estableció una curva de desafío más gradual que incorporó periodos de reflexión más extensos, incrementó progresivamente la complejidad de las actividades y ofreció múltiples niveles de participación dentro de una misma sesión, flexibilización que permitió acomodar la diversidad de condiciones físicas y estados emocionales presentes en el grupo favoreciendo la inclusión y reduciendo significativamente las tasas de abandono durante las actividades.

5.3. Logros y Resultados: Evidencias de Impacto y Transformación

La evaluación de los resultados del proyecto OrthoStoa permite identificar logros significativos en múltiples dimensiones siendo el más conspicuo el incremento progresivo y sostenido en los niveles de participación voluntaria a lo largo del proceso de implementación donde las sesiones iniciales contaron con un grupo base de aproximadamente quince participantes, cifra que experimentó un crecimiento constante hasta estabilizarse en alrededor de treinta y cinco asistentes regulares hacia la quinta sesión representando un aumento superior al 130% en la

participación espontánea, notable incremento cuantitativo que fue acompañado por una mejora cualitativa en el nivel de compromiso y profundidad reflexiva observada en las intervenciones de los participantes quienes progresivamente abandonaron posturas de escepticismo inicial para adoptar una actitud de colaboración activa y apertura emocional dentro del espacio del taller.

En el ámbito del desarrollo conceptual y la apropiación filosófica, el proyecto demostró su efectividad al documentarse transferencias concretas de los principios estoicos a situaciones cotidianas dentro del contexto carcelario, ya que los registros de observación y las narrativas recogidas en las bitácoras dan cuenta de múltiples instancias en las cuales los participantes aplicaron conscientemente la dicotomía de control para gestionar conflictos interpersonales, utilizaron técnicas de respiración consciente para modular respuestas emocionales reactivas y recurrieron al marco conceptual de la virtud estoica para fundamentar decisiones de conducta en escenarios de alta tensión, apropiación práctica del conocimiento filosófico que representa uno de los logros más significativos del proyecto al validar la premisa central de que la integración entre prácticas corporales y marcos conceptuales puede generar herramientas de aplicación inmediata en la vida cotidiana de poblaciones en contextos de encierro o poblaciones vulnerables.

En la dimensión comunitaria y relacional el proyecto facilitó el surgimiento de dinámicas de solidaridad y apoyo mutuo que trascendieron el espacio formal de las sesiones al documentarse numerosas instancias en las cuales participantes con mayor dominio de los principios filosóficos o las técnicas corporales asumieron roles de facilitación espontánea con sus compañeros creando una red de aprendizaje peer-to-peer que fortaleció significativamente el impacto de la intervención, a lo que se suma la consolidación de un espacio de confianza y vulnerabilidad compartida que permitió el establecimiento de vínculos interpersonales basados en el reconocimiento recíproco y la corresponsabilidad generando un microclima social contrapuesto a la lógica individualista y desconfiada que frecuentemente caracteriza los entornos carcelarios o vulnerables, transformación en las dinámicas grupales que representa un logro particularmente valioso dadas las condiciones contextuales en las que se desarrolló el proyecto.

5.4. Conclusiones Generales y Proyecciones

La experiencia de implementación y evaluación del proyecto OrthoStoa permite concluir que la integración sinérgica entre ortomotricidad y estoicismo constituye una estrategia pedagógica viable y efectiva para promover procesos de transformación personal y grupal en contextos de privación de libertad, donde el éxito de la intervención estuvo directamente vinculado a la capacidad de realizar ajustes metodológicos sensibles a las particularidades del contexto carcelario, particularmente la incorporación de elementos lúdicos, la integración de modalidades expresivas y el establecimiento de progresiones de dificultad adecuadas a las condiciones físicas y emocionales de los participantes, adaptaciones que lejos de representar desviaciones del plan original constituyeron mejoras sustanciales que optimizaron la efectividad de la estrategia didáctica y facilitaron la consecución de los objetivos planteados.

Los resultados obtenidos demuestran el potencial transformador de enfoques educativos que trascienden la mera transmisión de información para privilegiar la experiencia corporal directa como vehículo de aprendizaje y crecimiento personal, pues la apropiación significativa de los principios filosóficos evidenciada en las transferencias documentadas a situaciones cotidianas de la vida carcelaria valida la eficacia de una pedagogía encarnada que reconoce la inseparable unidad entre mente, cuerpo y emoción en los procesos de construcción de conocimiento y desarrollo humano, complementado por el notable incremento en la participación voluntaria y la profundización progresiva en el compromiso y la reflexión de los participantes que confirman que el proyecto logró constituirse en un espacio sentido como relevante y significativo por parte de la población beneficiaria.

Como proyección derivada de esta experiencia se identifica la necesidad y oportunidad de desarrollar programas similares que amplíen el alcance de esta metodología a otros contextos de vulnerabilidad y exclusión social, ya que el modelo pedagógico refinado a través del proceso de implementación y evaluación documentado en este capítulo representa un aporte concreto al campo de la educación en contextos restrictivos ofreciendo un marco de referencia sólido para futuras intervenciones que busquen promover el desarrollo humano integral en condiciones adversas, estableciendo así que el proyecto OrthoStoa no solo cumplió con sus objetivos iniciales sino que abrió perspectivas innovadoras para el trabajo pedagógico en contextos donde la

educación se convierte en un acto de resistencia y afirmación de la dignidad humana frente a las circunstancias más desafiantes.

Referencias

Alcaldía de Bogotá. (2021). *Decreto 555 de 2021*. Secretaría de Seguridad.

- Bailey, R., Hillman, C., Arent, S., & Petitpas, A. (2013). Physical activity: An underestimated investment in human capital? *Journal of Physical Activity and Health*, 10*(3), 289-308.
- Bracht, V. (1999). *La educación física y el deporte en la escuela**. Editorial Miño y Dávila.
- Bronfenbrenner, U. (2005). *Making human beings human: Bioecological perspectives on human development**. Sage Publications.
- CODHES. (2021). *Informe sobre reinserción y dinámicas de violencia en Colombia**. Consultoría para los Derechos Humanos y el Desplazamiento.
- Cortina, A. (2017). *Ética narrativa**. Ediciones Internacionales Universitarias.
- DANE. (2023). *Informe de exclusión social y estigmatización en Bogotá**. Departamento Administrativo Nacional de Estadística.
- Delgado, M. (2019). *Cartografía social: Herramientas para la investigación e intervención en contextos de encierro**. Universidad Nacional de Colombia.
- Devís Devís, J. (2006). *Educación física, deporte y currículum*. Editorial Visor.
- Devís Devís, J. (2001). *La Educación Física, el deporte y la salud en el siglo XXI*. Marfil.
- Devís Devís, J. (1992). *Educación Física, deporte y currículum: investigación y desarrollo curricular*. Visor.
- Devís Devís, J. y Peiró Velert, C. (1992). *Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: la salud y los juegos modificados*. Inde
- Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido**. Siglo XXI Editores.
- Gómez, J. (2018). *Corporeidad política: Educación física y construcción de ciudadanía**. Editorial Universidad de Antioquia.
- Hellison, D. (2011). *Teaching responsibility through physical activity** (3rd ed.). Human Kinetics.
- Holiday, R. (2014). *The obstacle is the way: The timeless art of turning trials into triumph**. Portfolio/Penguin.
- INPEC. (2023). *Informe anual de actividades deportivas y culturales**. Instituto Nacional Penitenciario y Carcelario.
- Kirk, D. (2010). *Physical education futures**. Routledge.
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation**. Cambridge University Press.

- Lavega, P. (2017). *Juegos motores y sociomotores*. Editorial Paidotribo.
- Likert, R. (1932). A technique for the measurement of attitudes. *Archives of Psychology*, 22(140), 1-55.
- Ministerio del Deporte. (2020). *Política Colombia se mueve*. <https://www.mindeporte.gov.co>
- Murcia, N., & Cárdenas, M. (2020). *Pedagogía socio-crítica en Educación Física*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Noddings, N. (1984). *Caring: A feminine approach to ethics and moral education*. University of California Press.
- OMS. (2020). *Directrices sobre actividad física, comportamiento sedentario y sueño*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int>
- ONU. (2018). *Sport for Development and Peace: The UN System in Action*.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedad*. Editorial Paidotribo.
- Pigliucci, M. (2019). *A handbook for new Stoics: 52 week-by-week lessons for living an ordinary life*. The Experiment.
- Robertson, D. (2019). *Cómo pensar como un emperador romano: La filosofía estoica y el arte de vivir*. Paidós.
- Secretaría de Integración Social. (2022). *Informe de acceso a programas deportivos en población en reintegración*. Alcaldía de Bogotá.
- Zemelman, H. (2006). *Voluntad de conocer: El sujeto y su pensamiento en el paradigma crítico*. Anthropos Editorial.