

**EMOCIÓN, MOVIMIENTO Y EXPERIENCIA: UNA PROPUESTA CON MIRAS A LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL AUTORREGULATIVA**

LUIS EDUARDO GARCÍA QUICA

2018220022

ALEXANDER GÓMEZ MIGUESES

2018220025

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

Bogotá, D.C.

NOVIEMBRE 2023

**EMOCIÓN, MOVIMIENTO Y EXPERIENCIA: UNA PROPUESTA CON MIRAS A LA
EDUCACIÓN EMOCIONAL AUTORREGULATIVA**

**Proyecto Curricular Particular para optar al título de
Licenciado en Educación Física**

Luis Eduardo García Quica

Alexander Gómez Migués

Tutor: Guiomar Alarcón Castro

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACION FÍSICA

Bogotá, D.C.

NOVIEMBRE 2023

DEDICATORIA

A nuestros padres que han estado, están y estarán acompañándonos y apoyándonos a lo largo de nuestras vidas soportando las tormentas inevitables de la vida. A nuestros hermanos, confidentes, amigos, compañeros y resto de familiares que nos acompañaron en nuestro proceso académico universitario. A nuestra tutora por escucharnos y guiarnos en el camino deseado por nosotros en este proyecto. A los distintos docentes que nos acompañaron en nuestra formación a través de diferentes ciclos que atravesamos en la carrera, por permitirnos tener las bases epistémicas y prácticas de nuestra carrera. Al IDIPRON por permitirnos implementar el proyecto en su institución y darnos la confianza de educar a los estudiantes. A todos y cada uno de los participantes del proceso que fueron el motivo de hacer este proyecto, a pacho, a krusty, al Paisa, a Lucas, a Cristian, a Andrea, A Diego, al costeño, a Natalia y Oscar que algunos por decisiones erradas no terminaron el proceso, y a todos los muchachos que nos permitieron conocer un poco de sus vidas, conocer la profesión docente y aprender a quererla mucho más.

AGRADECIMIENTOS

A todos los que hicieron posible que este proyecto fuera llevado a la práctica, a nuestros familiares, confidente, amigos, a nuestra tutora, a nuestros docentes, al IDIPRON, a los compañeros de las clases que siempre nos brindaron consejos cuando lo necesitamos y a los participantes del proyecto. Sin ellos no sería posible.

INDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTOS

ÍNDICE GENERAL

LISTA DE CUADROS

LISTA DE FIGURAS

LISTA DE SIGLAS

INTRODUCCIÓN

1. LA EMOCIÓN, UN GUÍA OCULTO

1.1. La emoción a través del tiempo y el espacio.

1.2. Educar es cultivar

1.3. Educación física, emoción y acción: un atenuante al problema

1.4. Un discurso emergente amparado por la ley

2. APRENDIZAJE EN ACCIÓN CONSCIENTE

2.1. Autodominio

2.2. Multidimensionalidad

2.3. Corporeidad

3. DISEÑO DE UNA PEDAGOGÍA SENSIBLE

3.1. Objetivo general

3.2. Objetivos específicos

3.3. Contenidos

3.3.1. Creatividad

3.3.2. Consciencia

3.3.3. Autorregulación

3.4. Matriz del macro-diseño

3.5. Metodología

3.6. Evaluación

3.7. Rol del estudiante y del maestro

4. EL MOVIMIENTO CONSCIENTE COMO POSIBILITADOR DE EXPERIENCIAS TRANSVERSALES

4.1. Población

4.2. Aspectos educativos

4.3. Lineamientos curriculares

4.4. Planta física

4.5. Microdiseño

5. CONCLUSIONES DE UNA PROPUESTA ENFOCADA EN LA EMOCIONALIDAD

5.1. Aprendizajes como docente

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas

5.3. Incidencias en el diseño

5.4. Conclusiones y recomendaciones

REFERENCIAS

ANEXOS

1.1. Planeación de clase 1

1.2. Planeación de clase 2

1.3. Planeación de clase 3

1.4. Planeación de clase 4

1.5. Planeación de clase 5

1.6. Planeación de clase 6

1.7. Planeación de clase 7

1.8. Planeación de clase 9

1.9. Planeación de clase 10

1.10. Rutina de pensamiento.

LISTA DE CUADROS

CUADROS

- 1. Macro-estructura**
- 2. Micro-estructura**

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
NNAJ	Niños, niñas, adolescentes, jóvenes
HDC	Habitante de Calle
IDIPRON	Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud)
UPI	Unidad de protección integral

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto parte de la problemática evidenciada en cuanto a los índices de ansiedad, depresión, violencia, problemas alimenticios que reflejan las cifras obtenidas por el DANE. Por otro lado, la ausencia de la educación emocional dentro de los currículos educativos nos dio la oportunidad de arriesgarnos a construir un currículo que se enfoque en el reconocimiento propio de la emoción, la emoción del otro y la regulación emocional.

Para el desarrollo de este proyecto se tomarán elementos propios de la educación física como el deporte, la danza o el teatro, partiendo de la propia experiencia como principal factor a la hora del aprendizaje emocional. Se trabajó bajo tres principios los cuales son: multidimensionalidad, corporeidad y autodominio; estos principios nos darán la base a través de la cual lograr el propósito formativo que es un sujeto capaz de reconocer la emoción propia, capaz de reconocer la emoción del otro y capaz de regular la propia emoción.

Estos tres principios van de la mano con tres contenidos que responden a cada principio, estos son: autodominio, creatividad y corporeidad. Se trabajó con la metodología de las pedagogías sensibles y la motricidad humana, que propician escenarios de introspección y sensibilización.

El proyecto se implementó con estudiantes del IDIPRON entre los 19 y 28 años en condición de vulnerabilidad por distintas circunstancias aplicando diferentes actividades que permitieron el acercamiento hacia los estudiantes y conceptos a trabajar.

1. LA EMOCIÓN, UN GUÍA OCULTO

A medida que se pasa por los diferentes niveles en la educación superior, el gusto por conocer las emociones crece cada vez más. Partiendo de observaciones, prácticas y acontecimientos que envuelven a las emociones como las principales afectadas en situaciones complejas que no permiten un buen manejo de ellas, se piensa en una forma de poder manejarlas, permitiendo conocerse a sí mismo y darle un manejo emocionalmente saludable a situaciones difíciles y complejas.

Según la RAE (2022) la emoción es: “Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”. Emociones como la alegría, tristeza, miedo, desagrado, se evidencian a lo largo de nuestra vida y su función es principalmente la supervivencia. Para Goleman “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar” (1995, pg. 24). Así como se manifiestan las emociones es como se reacciona, ya sea de una manera inmediata o con cierta racionalidad antes de actuar.

Siguiendo en la línea emocional, y desde el campo de las ciencias exactas, Darwin (1872) hace referencia desde lo biológico que “las emociones son mecanismos que nos permiten sobrevivir, y que existen mucho antes que el lenguaje, y por tanto son impulsos grabados en nuestra genética humana para la adaptación al ambiente en el que nos desempeñamos cada día”. De otro lado y desde una perspectiva más teológica y Cristo céntrica quizás en una mirada espiritual la Biblia dice que las emociones “son lo que puede hacer que nos enojemos en un instante, llorar al instante, infestar la falta de perdón en el corazón y llevarnos a tener éxito a toda costa en la vida” (Filipenses 4: 6-7), pero que cualquier emoción debe llevarse en oración a Dios, para que él permita su paz y guía.

Cada significado lleva a diferentes pensamientos que permiten tener un criterio o crear un concepto de emoción llevándolo por el camino que determine cada persona, ya sea por teorías evolutivas como lo plantea Darwin o teorías religiosas y espirituales como lo plantea la Biblia en sus diferentes versículos. Todo esto conlleva a un conocimiento de emoción y cómo éste se relaciona con los sentimientos quienes también juegan un papel importante en el ser humano.

Los sentimientos son aquellos que se generan por una emoción, estos sentimientos tienden a ser llevados más a la racionalidad y no a la acción de reaccionar de manera inmediata. Según Maturana (2019) “Una emoción se transforma en sentimiento a medida que uno toma consciencia de ella; se da cuando etiquetamos una emoción de manera subconsciente y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y este precede al sentimiento”. Por este motivo es que se puede llegar a reaccionar o dar una respuesta desde la emoción, que sería una respuesta inmediata sin permitir razonar sobre ella o ser consciente de lo que se está sintiendo, mientras que, si se logra razonar la emoción, la estaría llevando a un sentimiento con la intención de actuar de una manera diferente.

Bisquerra (2018) dice que la emoción se define como “respuestas complejas que se producen en la persona a raíz de un acontecimiento concreto. Al ser una respuesta, aportan información valiosa respecto a nosotros mismos, de ahí la importancia de comprender y regular las emociones que sentimos en cada situación”. Esta regulación o conocimiento de las emociones es la que, probablemente, no se haya podido identificar o conocer.

Un estudio hecho por Josephson, Singer y Salovey en 1996, partieron que, de algunas personas al experimentar emociones de carácter negativo, en el área educativa, recurren a diferentes formas para alcanzar estados emocionales positivos. “En el referido estudio se analizó cómo los individuos recuperaban determinados recuerdos para reparar sus estados emocionales negativos” (1996, pág. 1). En cambio, otros trabajos en el campo de la psicología estudiaron la

repercusión que tiene la inteligencia emocional sobre los adolescentes. En estas investigaciones se utilizaron métodos diferentes, como el de “el Inventario de Depresión de Beck (BDI)” por Beck, Rush, Shaw y Emery en 1979.

Partiendo de la idea de manejar la emocionalidad, lo que se busca es que haya una educación emocional, para que así cada persona tenga la capacidad de autorregularse y pueda interiorizar lo que siente y cómo manejar esas sensaciones, que en algunas ocasiones llevan actuar de una manera negativa. El conocimiento propio que cada persona interioriza puede ayudar a lograr reconocer sus propias emociones, actuando a partir de un sentimiento y no de la propia emoción.

Continuando con Bisquerra (2015), menciona: “La educación emocional es un constructo que abarca la formación integral de la persona. Por tanto, debe ser un complemento que responda las necesidades no solo intelectuales, sino también sociales que a menudo quedan relegadas a un segundo plano”. Teniendo en cuenta esta idea, se identifican estos conceptos que propician la construcción de una teoría que permite conocer o abordar el área y comprenderlo de una mejor manera, para poder tener la capacidad de generar e implementar métodos o formas diversas que conduzcan y favorezcan este reconocimiento propio emocional.

Los acontecimientos históricos que se han vivido, los momentos o vivencias adquiridas de acuerdo con diferentes experiencias, pueden ser unos factores que desencadenen la emocionalidad sin permitir el buen manejo de ella. Hay diferentes factores que afectan a la propia persona, tales como económicos, sociales y hasta políticos que llevan a una preocupación sin poder ver una solución, llevando la sociedad a una desestabilización emocional y afectando de manera negativa a todos; como por ejemplo en la pandemia vivida en el año 2020, el DANE (2022) confirmó que “para 2021, la tasa de desempleo fue 13,7 por ciento, lo que representó una disminución de 2,2 puntos porcentuales frente al año 2020 (15,9 por ciento). No obstante, la cifra

sigue estando lejos de la registrada antes de la pandemia del COVID-19, es decir, en 2019 (10,5 por ciento). Año en el que fue un impacto económico para empresas y personas naturales. Estos factores producen una serie de reacciones altamente emocionales que al no ser tomadas con la seriedad o con la atención necesaria conlleva a problemas relacionados con la ansiedad, la depresión y todas las afectaciones que estas condiciones pueden traer (falta de apetito, sueño, adicciones)

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, la idea que se quiere abordar es que por medio del reconocimiento propio se pueda llegar a una educación emocional, esto con la intención de que la educación física sea un espacio por el cual se pueda llegar a este propósito. Una persona al reconocer sus propias emociones, cómo se siente y el por qué se siente de esa manera, permite poder razonar y probablemente autorregular sus emociones con el fin de reaccionar de una manera más positiva donde se favorezca un crecimiento personal propio y posteriormente del otro.

Se piensa que la educación física es un campo posibilitador para poder trabajar la educación emocional y aportar a una sociedad con situaciones complejas.

1.1. La emoción a través del tiempo y el espacio.

En lo que ha transcurrido los últimos 4 años, se han vivido acontecimientos que han marcado la historia. Una pandemia que obligó a la sociedad a confinarse en sus casas sin la posibilidad de salir por miedo a contagiarse, también la solicitud u obligación del gobierno para así evitar que el virus se expandiera mucho más. Esta decisión afectó a muchas personas y no solo por el virus que se propagaba rápidamente, sino que el ritmo de vida que se tenía era muy diferente antes de la pandemia.

Desde la experiencia, el ritmo de vida que se tenía antes de la pandemia era rápido y productivo, en el sentido de que una persona promedio salía a trabajar y ocupaba todo su tiempo ya sea laborando con diferentes personas a las del núcleo familiar. Era el poco tiempo que se quedaba una persona en la casa e hiciera actividades diferentes a la de trabajar y poco tiempo al compartir con las personas que convivía.

La llegada del virus denominado “COVID19” tuvo un impacto social y económico donde estos sectores fueron afectados ya que la producción no era la misma. Las personas se vieron obligadas a confinarse por 1 año aproximadamente, sin tener la posibilidad de realizar las mismas actividades que hacían antes de esta situación, llevándolos a buscar alternativas para poder laborar, continuar con los gimnasios, entrenamientos deportivos y algo importante como la academia (colegios y universidades). Utilizar los medios tecnológicos fue un salto hacia un aprendizaje ya que su desconocimiento era alto; el celular, un computador o televisor era algo superficial a lo que realmente era entrar en este mundo virtual; partiendo que, a las personas con mayor edad afectó por el poco uso que se le daba, aunque no solo este tipo de población, sino también a jóvenes, niños o adultos que tenían poco acercamiento a estas herramientas o los recursos para tenerlas.

En un estudio de la BBC MUNDO (2020) indica que:

La enseñanza se ha trasladado online, con clases virtuales a una escala jamás vista, pero eso ha resaltado la preocupación de que la pobreza digital está marginando a algunos niños: aun en economías desarrolladas, como Reino Unido, hay una minoría significativa que no tienen acceso inmediato a un dispositivo propio que puedan usar para sus deberes escolares.

A lo anterior se agrega que “OFCOM (la autoridad reguladora de comunicaciones de Reino Unido) estima que el 59% de niños entre 12 y 15 años tienen su propia tableta y el 83%

tiene su propio teléfono inteligente” (BBC, 2020). Pero que, en varios países, probablemente la cantidad de niños que tengan una tableta o teléfono inteligente sea menor a los niños que no tienen por razones económicas.

Estas situaciones llevaron a un estallido emocional teniendo en cuenta los diferentes aspectos negativos que condujeron a no tener un conocimiento propio, donde no se llegaba a una racionalidad a las dificultades presentadas y las actitudes a tomar afectaban a las personas tanto física como mentalmente. Las personas al verse encerradas no lograban controlar sus emociones y llegaban a una desesperación que no era posible controlar. El viceministro de salud pública Jaime Urrego de Colombia, menciona que en el país la tasa ajustada de mortalidad por suicidio ha venido en aumento, pasando de 5,1 por 100.000 en 2005 a 5,29 en 2020. Confirmando que, “en lo relacionado con el intento de suicidio, reportado al Sivigila, el 2019 fue el de mayor reporte con 30.709 casos, seguido por el 2021 y 2018 con 29.792 y 28.615 casos respectivamente”. (2022)

Lo económico fue uno de los principales factores que llevaban a un descontrol emocional; algunas poblaciones al ver como todo incrementaba de precio en los mercados, otros no lograban conseguir trabajo, eran despedidos o les bajaban el sueldo, se veían atados ante emociones negativas que no los llevaban a pensarse métodos para subsistir. Los medios informativos no ayudaban a que las personas tuvieran un poco de calma ya que se seguían dando noticias en donde reflejaban lo malo que sucedía y las posibles consecuencias si no se lograba controlar. Esto llevó a que se tomaran medidas exageradas como el suicidio.

Al respecto, Daniel pardo, corresponsal del BBC mundo en Colombia, investiga un método que utilizaron los colombianos para pedir ayuda, era “un trapo rojo”, dice Vaticina Marcos González, historiador experto en cultura: "El trapo va en camino a pasar de ser un llamado de 'venga y me ayuda' a convertirse en un símbolo de protesta". (2020). Utilizado por los

colombianos, para solicitar ayuda del gobierno y sus diferentes representantes de localidades, con respecto a alimentación y falta de dinero para subsistir. Al verse la necesidad, “el aparato estatal colombiano intenta paliar la crisis de los vulnerables con subsidios, créditos blandos y suspensión de pagos” menciona Daniel pardo en su reportaje (2020). Aunque en esta situación tan compleja, eran muchas familias que solicitaban esa ayuda en tiempo de pandemia y eran poco o nada lo que recibían, la ayuda o protesta continuaba esperando alguna respuesta positiva.

Actualmente, los estados de depresión, ansiedad, han crecido considerablemente en comparación con el año 2021 y 2020. Según La revista Semana (2022) informa que “de acuerdo con cifras de Medicina Legal, con corte a julio de este año más de 1.500 personas se han quitado la vida en el país” aumentando así los casos de suicidio:

En el mismo período evaluado del año pasado, un total de 1.489 colombianos se suicidaron, 1.213 hombres y 276 mujeres. Sin embargo, la cifra discriminada de este indicador en el presente año asegura que ascendió a 1.564 colombianos, 1.241 hombres y 323 mujeres. Asimismo, teniendo como fuente el reporte de Medicina Legal, se establece que la mayoría de estos suicidios se dan en población y adulta jóvenes. (Semana, 2022, 15 de septiembre)

Estas mismas situaciones se han visto reflejadas en otros países, como en España en tiempo de pandemia, pasan por acontecimientos que preocupan a la sociedad:

Según los datos de la Asociación contra la anorexia y la bulimia (ACAB), ha habido un aumento de casos en los últimos años y, concretamente, una de cada 20 mujeres entre los 12 y los 21 años sufre un trastorno de la conducta alimentaria. La pandemia influyó significativamente en este incremento: durante ese periodo los ingresos en España por TCA se dispararon un 20%. (Mestre, 2022).

Y en diferentes países la relación de las emocionalidades con estos problemas se ha visto reflejada de acuerdo con que el cuerpo expresa lo que se está sintiendo, estos problemas psicológicos y mentales no permiten que las personas vivan de una manera sana, siempre afectan de manera considerable al cuerpo y no permite un desarrollo propio como social.

Con cada uno de estos hechos se pone de manifiesto lo que está sucediendo actualmente y el gran interrogante de por qué no se le está intentando dar un manejo desde el frente educativo para quizás evitar o contribuir en la disminución de estos problemas en la sociedad. Al conocer e investigar sobre la situación actual, se logra pensar en diferentes alternativas para intentar disminuir estas manifestaciones emocionales. La emocionalidad es un factor importante por trabajar para prevenir y contener todo lo mencionado anteriormente, una educación emocional permite que la persona logre un auto conocimiento y una autorregulación para el manejo de ellas, ayuda a pensar de manera acertada, la forma de actuar y generar diferentes pensamientos para dar solución y salir de un problema o dificultad personal.

En el contexto colombiano históricamente se ha dicho que Colombia es el país o uno de los países más felices del mundo, se habla del baile y del sabor que caracteriza a su gente, de la resiliencia del colombiano para salir de las dificultades. Sin embargo, a pesar de que se le muestra esa cara al mundo, internamente es otra la realidad. Según el DANE solo un 23,7% de la población está satisfecha con su vida emocional actualmente y un 31,6% se siente satisfecho con la vida en general. Es un hecho estadístico que por lo menos permite dudar si realmente es el país o uno de los países más felices del mundo y esto no es un hecho aislado de un contexto que a diario reporta hechos de violencia física, verbal y psicológica en distintos escenarios sociales.

En el caso del hombre se tiene el imaginario que debe ser criado rudo, fuerte, determinado y en muchos casos el que sostiene la familia, pero ¿qué pasa cuando el hombre experimenta y exterioriza sus emociones de manera sincera y real?, por lo general se le estigmatiza o se le

vuelve blanco de burla, esto genera un efecto dominó que hace caer en una soledad emocional al individuo y por miedo a la burla este se queda sin decirlo ni exteriorizarlo. La soledad estando rodeado de miles de personas; solo el 25,7% de los hombres está conforme con su vida emocional lo cual indica que este problema de falta de educación emocional es igual o más alarmante que las cifras del consumo de alimentos y bebidas con exceso de grasa o azúcar. La educación física logra ser un atenuante a estas soledades colectivas en cuanto sus propósitos busquen la integración y aceptación de distintos individuos en un determinado espacio y tiempo.

Para el caso de las mujeres en Colombia solo un 22,3% están satisfechas con su vida emocional, una cifra un poco menor que la de los hombres, sin embargo, sus causas no son las mismas. La mujer sufre a diario acosos callejeros, laborales y además críticas entre ellas mismas por su peinado, maquillaje o ropa. Por lo general la mujer al contrario del hombre si suele ser más abierta emocionalmente con sus amigas, amigos, pareja o familia; la mujer también exterioriza más sus emociones al llorar o reír con más espontaneidad. Un artículo del New York Times habla al respecto y dice lo siguiente:

Algunas investigaciones sugieren que las mujeres tienen mayor capacidad para articular sentimientos que los hombres porque a medida que el cerebro femenino se desarrolla, se reserva más capacidad para el lenguaje, la memoria, la audición y la observación de emociones de los demás.” (2015).

De acuerdo con lo escrito en este artículo la mujer evolutivamente desarrolló tres capacidades estrechamente ligadas al reconocimiento emocional, el lenguaje, la memoria y la observación, estas capacidades y en especial el lenguaje son fundamentales dada su función social.

Al desarrollar el lenguaje y la observación con mayor capacidad la mujer expresa al mismo tiempo que reconoce mejor la emoción y el sentimiento propio y ajeno, sin embargo, esto

no es garantía de tener una buena educación emocional ya que muchas veces la mujer suele caer en depresión por un amor no correspondido o por una meta no lograda. Según el portal web enfemenino, la composición del cerebro, las hormonas y las relaciones sociales hacen que el hombre y la mujer exterioricen y manifiesten sus emociones y sentimientos de manera distinta y sean propensos a distintas conductas o problemas relacionados con la emocionalidad “por ejemplo, las mujeres tienen una mayor predisposición a sufrir ansiedad o depresión, mientras que los hombres tienden más a conductas antisociales y problemas adictivos”. (2020)

Acerca de la educación emocional Saturnino de la torre dice: “es la inteligencia emocional la que más nos aproxima a la felicidad, ésta tiene que ver con la propia conciencia y armonía con uno mismo y con los otros, tiene que ver con el equilibrio entre expectativas y logros” (2004, pág. 2). Sin embargo, históricamente en la escuela y en general en todos los campos educativos la educación emocional juega un papel secundario en el currículo si es que se le integra en algún lado. La falta de educación emocional explica por qué se reacciona de forma apresurada y frecuentemente violenta en situaciones de ira o por qué la depresión y el suicidio tienen tasas tan altas en Colombia actualmente; un ejemplo de ello es Cali que según la revista semana es una de las ciudades con mayores tasas de suicidio en el país “Esta fuerte escena en la que una persona intenta quitarse la vida se repite, en las calles o las casas de Cali, en promedio 4,3 veces cada día.” (2022).

Otro punto preocupante es que este fenómeno del suicidio y los problemas emocionales no solo atacan a la población adulta, sino que también afectan a los niños en los colegios como por ejemplo a causa del Bullying. “Más de un tercio de la población con ideas suicidas es menor de edad (329) y cerca del 46 por ciento de esta lo había intentado en el pasado en al menos una ocasión.” (Semana, 2022). De ahí lo sustancial de la educación emocional tanto en niños y

jóvenes como en adultos que permita un reconocimiento y posterior regulación de los impulsos emocionales que pueden tener consecuencias fatales.

1.2. Educar es cultivar.

Dicho todo lo anterior el ¿para qué una educación emocional enfocada al reconocimiento y autoconocimiento del individuo y el otro en la sociedad? Muchas veces esta pregunta se hace de forma irónica pensando que realmente no es importante la educación emocional para la salud mental, no obstante, la educación emocional es fundamental para el desarrollo individual y por ende social. Si la educación emocional tuviera un papel importante desde edades tempranas los índices de suicidio, depresión, ansiedad, bipolaridad, adicciones, entre otros, podrían no ser tan altos como los actuales en el país “más feliz” del mundo. Si la emoción se toma como parte esencial de la formación del individuo dejará de ser llamado peyorativamente homosexual el niño que llora por que le dolió un golpe en la clase o vaca a la niña que come en exceso por problemas en su hogar; Damásio (2005) destaca el papel de las emociones en el pensamiento humano. Su análisis integra evidencia neurocientífica con una postura filosófica sostenida por el filósofo holandés Spinoza (1632-1677) quien consideraba a los sentimientos y emociones como los aspectos centrales de la condición humana. La emoción es un motor de acciones que determinan nuestra experiencia en el mundo, si la aprendemos a reconocer y regular difícilmente se darán escenarios de violencia callejera o intrafamiliar.

Pero la pregunta que surge no es el cómo pasó, porque esto se puede explicar históricamente desde el comienzo mismo de la patria llamada Colombia, empezando por un genocidio masivo indígena, una usurpación a la cultura y la vida que desencadenó una violencia que envuelve y permea hoy en día, la disputa entre liberales y conservadores dejó guerras civiles que propiciaron la creación de las guerrillas y autodefensas que actualmente mantienen el

conflicto. En este ámbito se ha visto una intención del nuevo gobierno colombiano por iniciar conversaciones lo cual es fundamental para generar un cambio en la salud y educación emocional. La pregunta fundamental es: ¿Qué se ha hecho por fomentar la educación emocional en los distintos currículos educativos? ¿No es acaso hora de coger las estadísticas y generar estrategias para disminuir la ansiedad, depresión, etc.? Saturnino de la Torre en su artículo dimensión emocional y estilos de vida dice:

Si esto es así, ¿cómo es posible que no alentemos una educación de las emociones? ¿Cómo es posible que aún siga prevaleciendo el pensar sobre el sentir? ¿Cómo no nos hemos percatado que educando en “sentipensar” estamos favoreciendo la integración de estos dos modos de activar nuestro interior? (Torre, 1999)

La propuesta es buscar alternativas educativas que propicien la educación emocional teniendo como escenario, ambiente y mediación a la educación física.

Las tendencias de la educación física históricamente tampoco han tenido muy en cuenta la educación emocional dentro del espacio en cualquier contexto. La tendencia deportiva está enfocada al rendimiento independientemente de la emoción o sentimiento suscitado para lograr o mantener este rendimiento, sin embargo, el deporte no solo olvida la salud mental sino también muchas veces la salud física, esto se evidencia en las numerosas lesiones que llegan a tener los deportistas a lo largo de su carrera. Por otro lado, la condición física tiene un enfoque de salud más biológica y se centra en la salud física y no mental, en el desarrollo y mantenimiento de las capacidades físicas, en los hábitos alimenticios saludables y balanceados, en la higiene corporal. La expresión corporal trae consigo elementos que dejan un espacio al interior del cuerpo y su exteriorización con el movimiento, sin embargo, su especialidad más que la emoción es el

lenguaje. La praxiología motriz podría ser la única tendencia que le da un espacio a la dimensión emocional dentro de la educación física.

La integración de actividades que generen estímulos emocionales constantes al organismo aporta un bagaje que podría aportar al reconocimiento propio y posterior regulación de los impulsos emocionales. Los juegos, los deportes, las danzas y el teatro pueden ser elementos utilizables dentro de una educación emocional en la educación física, “La vivencia de juegos motores, clasificados en cuatro dominios de acción motriz (psicomotor, cooperación, oposición y cooperación–oposición), así como el hecho que se experimenten con competición o sin competición, genera diferentes emociones a los alumnos” (Pascual, P. 1, 2017). La emoción exteriorizada por medio del movimiento, el abrazo por el gol, el llanto por la derrota y el aprendizaje de la conciencia de estos sentimientos son las intencionalidades que se buscan lograr a partir de la educación física.

Se busca lograr un autoconocimiento y un reconocimiento emocional del individuo y posteriormente del grupo. Se busca generar espacios donde la emoción sea el centro de la experiencia y el foco del proceso y no algo de solo un momento sin reflexión. Esto se hace para que no sea motivo de burla el abrazo entre amigos, el amor entre personas del mismo sexo o las características físicas de alguien; conociendo la emoción y reconociéndola en el propio cuerpo se entenderá que no todo chiste es tomado de la mejor manera. Este proyecto se propone permitir enfrentar los problemas con dialogo y no con golpes, que el estudiante crezca en un contexto en el cual se evidencia un cambio social y sea parte de él activamente con sus acciones.

Fundamentalmente este proyecto se enfoca en la educación emocional. Dadas las estadísticas se concibe como una necesidad el hecho de tener una propuesta curricular la cual le dé más importancia a la emoción que a la técnica, más valor al proceso que al resultado. Su propósito es aportar a la autorregulación de las emociones en los distintos contextos sociales. El

proyecto entiende a la educación física como una generadora de experiencias y al educador físico como un generador de ambientes, pero además un acompañante activo del proceso, capaz de guiar al estudiante en los momentos donde la emoción no sea agradable, cuando el momento sea feliz motivarlo aún más.

Este proyecto busca que a partir de las actividades de oposición - cooperación haya una estimulación emocional suficiente para generar una experiencia que posteriormente sea reflexionada en el grupo y luego hacer una introspección de lo sentido en el espacio. La reflexión de estas experiencias generadas por los distintos ambientes dadas las actividades propuestas se encaminará a la autorregulación del individuo y al reconocimiento de la emoción en el otro por medio de la introspección individual y la reflexión colectiva.

Finalmente se busca que a partir de la educación emocional haya un reconocimiento propio de la emoción acompañada de un concepto de emoción en la sociedad para que reconozca su propia emoción y en el otro. Se propone un proyecto que le apuesta a la educación de las emociones por medio de la educación física como un campo de posibilidades, interacciones e introspecciones favorecidas por actividades propias de la educación física como las mencionadas anteriormente (danza, teatro, juego, deporte). Se buscará sencillamente hacer amena la experiencia de la vida en la sociedad, realmente ser el país del encanto, el país más feliz del mundo.

1.3. Educación física, emoción y acción: un atenuante al problema.

La educación emocional se toma como un discurso que emerge a partir del siglo xx dada su importancia en el ámbito académico y laboral; cambiando así la creencia de que emoción y razón son distintas y van separadas una de la otra. El origen del término se da cuando comienza a dudar el término inteligencia. En los años ochenta Gardner, psicólogo estadounidense, postula la

teoría de las inteligencias múltiples que explicarían por qué una persona puede ser muy buena en una cosa, pero muy atrasada en otras. En el trabajo hecho por un estudiante de la Universidad Pedagógica Nacional, Farfán en su trabajo de grado para un magister en educación titulado educar las emociones, la emergencia de un discurso dice lo siguiente al respecto: “Howard Gardner a finales de la década de los 80’s desarrolló la Teoría de las Inteligencias Múltiples que permitió pensar en otros tipos de inteligencia como la interpersonal o la intrapersonal, conceptos relevantes en la posterior definición de Inteligencia Emocional” (2017, pág. 34), una de estas inteligencias múltiples es en la cual se centra este proyecto, la inteligencia emocional.

La inteligencia emocional cobra más importancia aun cuando se evidencia en la sociedad una creciente violencia, indiferencia, apatía y otras conductas que reflejan las emociones y su estado en la sociedad que en palabras de Farfán citando a Goleman: podrían ser consideradas como emociones negativas “constituyen un factor de riesgo para el desarrollo de cualquier tipo de enfermedad, similar al tabaquismo o al colesterol en lo que concierne a las enfermedades cardíacas. En resumen, pues, las emociones negativas constituyen una seria amenaza para la salud” (2017, pág. 39 – 40). Involucrando estos dos conceptos como son salud y educación la inteligencia emocional se asume como necesidad social y por ende debería estar en los currículos educativos a la par de la inteligencia académica.

Lastimosamente en los planes educativos se hace énfasis en el aprendizaje de lectura, escritura, historia y matemática y muy poco en la dimensión emocional, Farfán dice al respecto: “El saber académico, que entre otras cosas incluye prácticas tradicionales, enfocadas en desarrollar habilidades básicas en los procesos lecto escriturales y lógico matemáticos, no se ocupa de dicha dimensión si no es porque interviene en los procesos cognitivos” (2017, pág. 92). Contextualizando el origen de este discurso y analizando su espectro en el marco de lo social,

cultural y educativo la educación emocional hoy en pleno siglo XXI sigue ganando espacio dentro de los distintos escenarios educativos.

Una de estas estrategias guiadas a la educación emocional fue la realizada por Ocampo en su trabajo de grado de especialización en pedagogía. La estrategia planteada tiene como objetivo desarrollar la inteligencia emocional en niños de segundo de primaria y está basada en el modelo que plantea Goleman, así lo describe Ocampo en 2019:

De acuerdo con el modelo que plantea Goleman (2008) se identificaron las cinco áreas de la inteligencia emocional, las cuales se refieren al autoconocimiento, al autocontrol, la automotivación, la empatía, y las relaciones con los demás, permitiendo una mayor regulación de las conductas emocionales en respuesta a situaciones determinadas. (Pg. 2)

Este planteamiento está en la misma línea de este proyecto la cual es la educación emocional, sin embargo Ocampo la trabaja a partir de la globalidad del concepto en tanto este proyecto se enfoca en la autorregulación.

Ocampo lo primero que hace es contextualizar los individuos por su edad, estrato social, contexto familiar entre otros factores. A partir de esta caracterización de los individuos se planea la estrategia didáctica para el desarrollo de la inteligencia emocional, en ella se encuentran actividades que se centran en las cinco áreas de la inteligencia emocional. Como resultado se evidencia un reconocimiento emocional de los individuos sobre los cuales se aplicó el modelo, pero no una autorregulación de estas, esta es la principal causante de dificultades a la hora de lograr relaciones interpersonales sanas, asertivas y eficaces. Ocampo resume sus resultados de la siguiente manera:

Los resultados de la caracterización develaron la percepción de los niños y de sus padres donde identifican que existe un reconocimiento de las emociones propias y

de otros, no hay una regulación de estas pasando así de expresar como se siente mas no a pensar que hacer con aquello ni la forma más asertiva para reaccionar, siendo esta la principal razón para no lograr un establecimiento de relaciones interpersonales sanas, asertivas y eficaces. (2019, pg. 4)

En este punto se evidencian algunas categorías de la educación emocional como lo son reconocimiento, regulación emocional y desarrollo de habilidades sociales, evidenciando que la educación emocional es un campo interdisciplinar.

En la educación superior están presentes problemáticas relacionadas con la educación emocional no solo por parte de los estudiantes sino también profesores y otros actores dentro del contexto educativo, es acá donde centran su investigación Juan, G. Sánchez; Gustavo, Méndez; Rey en su trabajo para la maestría en desarrollo educativo y social de la universidad pedagógica nacional. En esta investigación se habla de la formación integral y dentro de ella la educación emocional tiene un papel primordial, sin embargo, uno de los hallazgos es que no hay mucho conocimiento acerca del tema, la gente es consciente de esto y desearía tener más espacios dedicados a la educación emocional. Hay limitaciones dentro de la implementación de la educación emocional dentro del contexto de la educación dado que requiere un maestro con unas habilidades y conocimiento mínimo en educación emocional, por otro lado, dado que no tienen estas habilidades ni conocimiento, muchos docentes sienten que no es asunto suyo integrar la educación emocional en sus espacios.

Al respecto los autores citan un estudiante que dice lo siguiente:

En general mi experiencia en la Nacional casi siempre ha sido en cuanto a lo emocional, una competencia. Y es una competencia y nunca se toca esto emocional pues porque, “está bien, sea ético en su trabajo, sea bueno en su trabajo, pero lo emocional como que no, eso es asunto suyo”. (2021)

Esto deja en evidencia otra dificultad para implementar la educación emocional dentro de los contextos educativos y es que puede existir resistencia por parte de los estudiantes al proceso lo cual dificulta mucho su eficacia.

Finalmente, los autores hacen la siguiente reflexión:

Finalmente, queremos visibilizar de forma rotunda, la necesidad actual de continuar investigando los significados, perspectivas y posibilidades de la educación emocional ante la formación integral con la intención de expandir el desafío constante alrededor de la reflexión del saber y la práctica pedagógica.
(2021)

En esta conclusión existe una relación con este proyecto y es la necesidad de trabajar la educación emocional. Ellos toman la educación integral como base para educar la dimensión emocional poniendo sobre la mesa una “revolución pedagógica necesaria” como lo llaman y con lo cual este proyecto comparte.

Los estudios realizados internacionalmente sobre la educación emocional, autorregulación, permiten conocer los panoramas que existen en diferentes contextos frente a los inconvenientes, comportamientos o características que tienen cada una de acuerdo a las emociones, el comportamiento que toman, costumbres que tienen y en algunas ocasiones, aportes que pueden haber para un mejor desenvolvimiento social, comportamientos que ayuden a un desarrollo individual y colectivo, mejor relación con el entorno y con el otro, pero que siempre aborde un crecimiento positivo.

Referente a la educación emocional, existen varias investigaciones que dan claridad o información respecto a cómo se ve reflejada en otros lugares del país o del mundo, en diferentes contextos esa emocionalidad, cómo es el actuar de esas poblaciones en sus respectivos contextos y cuáles son los resultados que da la investigación, determinando esos comportamientos de cada

persona, clasificando cada una de ellas y, en algunas investigaciones, dar planes de acción que pueden llegar a mejorar esas dificultades emocionales en la sociedad.

Estos estudios ayudan a buscar relaciones, diferencias o igualdad de ideas sobre investigaciones o proyectos que busquen el desarrollo emocional, mejorar la autorregulación para relacionarme mejor con el otro, conocerse a sí mismo y también como se puede actuar ante diferentes situaciones que llevan al desequilibrio emocional. Es importante conocer esos diferentes puntos de vista para entender mejor los panoramas que se puede dar, cómo actuar ante ellos y el aporte que se le puede brindar para lograr objetivos planteados.

Un estudio realizado en España en 2018 busca conocer las dificultades emocionales, comportamentales y relacionadas con un bienestar emocional, ya sea positivo o negativo para el rendimiento de los adolescentes en el ámbito educativo. Un hallazgo que encuentra es: “el 7,7% de los adolescentes manifestaron posible riesgo de mala salud mental. Las dificultades emocionales y comportamentales correlacionaron de forma negativa con el bienestar emocional subjetivo y Afecto Positivo y de forma positiva Afecto Negativo” (García, 2018, Pg. 1). Nos da a conocer que en el ámbito escolar hay un déficit de educación emocional, esto lleva a malos rendimientos académicos por parte de algunos estudiantes que con problemas personales diferentes al académico, demuestran ese comportamiento negativo.

En muchas ocasiones, los comportamientos generados por el estrés académico involucran un bajo desarrollo personal en los adolescentes o niños, también una mala relación con el otro y el entorno, llevándolo a malas prácticas que afectan sus estados personales y familiares, convirtiéndose en un problema que hay que tratar para evitar que siga incrementando este inconveniente y evite un buen desarrollo de la persona.

Otra investigación que es relacionada, se realizó en Irán en 2018 en donde “El propósito de este estudio fue examinar las dificultades en el ajuste emocional comportamental y su relación

con el bienestar emocional, el afecto positivo y negativo y el rendimiento académico en una muestra representativa de adolescentes no clínicos” (Yazdi, Pg. 1). Uno de estos hallazgos o una de las conclusiones que se llegó fue que “En niños con déficit de atención - trastorno de hiperactividad hay bajo rendimiento de inteligencia emocional y flexibilidad cognitiva” (Yazdi, 2018, pg. 5). Esta investigación, realizada con la prueba STROOP y un cuestionario de inteligencia emocional para determinar ese papel de la inteligencia emocional en esta población en específica.

Aunque la metodología de estas investigaciones ha sido por medio de cuestionarios, estadísticas que determinan el comportamiento de cada uno ante diferentes contextos como el educativo, no se busca planes de acción que contribuyan a esa necesidad que tiene de trabajar la educación emocional en estas poblaciones. Esta recopilación de información, de estudios cuantitativos son importantes para conocer esas necesidades, pero también es importante buscar las diferentes maneras trabajar esa necesidad, para que los adolescentes, niños o adultos desarrollen esa capacidad emocional, puede llegar a ese conocimiento propio y tengan una autorregulación de las emociones que le permitan ese mejoramiento individual y también en el ámbito académico y social.

Con esta información, da a conocer que la educación emocional es algo para trabajar de inmediato, buscar esos planes de acción para mejorar la autorregulación y así desarrollarse mejor con el entorno, las relaciones con los demás, el actuar ante diferentes situaciones y llegar a un conocimiento propio de las emociones, cómo me siento, cómo debo actuar y como lo pongo al servicio de los demás para contribuir a ese crecimiento social, que permita mejores conductas, pero sobre todo, autorregulación para poder llevarlo hacia los demás con acciones positivas.

De acuerdo a esto, la educación física es un campo importante para que la educación emocional se pueda trabajar, que no solo se quede es estudios cuantitativos y cualitativos sino

que también busque diferentes alternativas que ayuden al desarrollo emocional, planes de acción que la educación física puede brindar, sus diferentes herramientas trabajarlas, que cada persona llegue a esa autorregulación, sea consciente de sus emociones y las puedan poner también al servicio de los demás y que no solo se quede como algo propio, porque también puede haber un desarrollo colectivo.

1.4. Un discurso emergente amparado por la ley.

En Colombia, diferentes leyes y documentos regulan o buscan conceptos de educación física con el fin de darle su lugar en Colombia, conocer la importancia que tiene esta disciplina para el desarrollo. El conocimiento de cada una de las leyes o documentos expedidos nos permite entender la forma en que Colombia define esta educación y como, a partir de esto, se contribuye al desarrollo social e individual de cada una de las personas que acobijan estos documentos.

Constitucionalmente en Colombia el artículo 16 habla del libre desarrollo de la personalidad diciendo lo siguiente: “Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico” (1991, pg. 1) Esto trae consigo una responsabilidad de posibilitar un sano desarrollo del individuo incluyendo su dimensión emocional, esto se logra con espacios de expresión, reflexión, movimiento y acción. La educación física al ser tomada en este proyecto como un espacio posibilitador de experiencias y aprendizajes a partir del movimiento y la introspección corporal puede aportar al cumplimiento del artículo 16 de la constitución política de Colombia.

En lo que respecta a la educación física las orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte o más conocido como documento 15 del ministerio de educación dicen que una competencia de la educación física es la competencia expresiva corporal que menciona:

Debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades. (2010, pg. 28)

En esta competencia habla del reconocimiento propio incluidas las emociones exteriorizadas corporalmente en tiempos y espacios propicios y posibilitados por la educación física lo cual nos impulsa a posibilitar las experiencias emocionales con el fin de educarlas y posteriormente autorregularlas.

La educación busca diferentes fines para el desarrollo social e individual, contribuyendo al ser en todas sus expresiones para un crecimiento propio o colectivo, cada institución educativa, empresa o entidad en general, imparte estos fines educativos para lograr un desarrollo óptimo, también para dar cumplimiento a las diferentes leyes colombianas como lo es la Ley 115 de educación que nos menciona, en el título 1– Artículo 5to los fines que debe tener la educación en sus diferentes perspectivas (complementando lo mencionado anteriormente), una de ellas, haciendo alusión a la educación física es:

El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos. (1994, pg. 2)

De lo anterior, es un punto importante para el desarrollo de este proyecto, ya que busca entender el ser en todas sus dimensiones y poder atender cada una de esas particularidades para lograr un desarrollo óptimo emocional, viendo la educación física como la posibilitadora de esas

experiencias. Así, se atiende a lo requisitos o propósitos planteados por el gobierno y sus diferentes ramas en construcción hacia una educación posibilitadora de desarrollo.

Siguiendo con la ley 115 en su título 1 – artículo 5to, menciona en sus puntos 12 y 13 lo siguiente:

12. La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre, y

13. La promoción en la persona y en la sociedad de la capacidad para crear, investigar, adoptar la tecnología que se requiere en los procesos de desarrollo del país y le permita al educando ingresar al sector productivo. (1994, pg. 2)

Partiendo de lo anterior, lograr que el individuo se desenvuelva en el entorno de forma creativa, investigativa y autorregulada contribuye al desarrollo individual, conociendo cada una de las capacidades para crear o desarrollar diferentes habilidades que logren un entendimiento o una visión introspectiva y así, logrando esa comprensión, puede contribuir de una mejor manera al desarrollo social o colectivo, creando un constructo de experiencias con el fin de llegar a objetivos planteados.

Cada una de las leyes planteadas y que rigen actualmente en Colombia, buscan que el desarrollo educativo tenga un objetivo claro y propicie el crecimiento social e individual para contribuir a fines educativos generales. La educación física mencionada en algunos, vista como la disciplina que puede llevar a construcciones sociales, individuales y del cuidado propio y del otro, es también importante para lograr el desarrollo, pero no solo se debe ver en el ámbito físico, corporal, sino también mental, espiritual, entre otros; también, como en este proyecto, buscar la educación emocional, la autorregulación de cada uno de los individuos con el fin de aportar a los objetivos planteados del desarrollo educativo vistos anteriormente.

2. APRENDIZAJE EN ACCIÓN CONSCIENTE

Partiendo de la propuesta del proyecto (la autorregulación a partir de la educación física), se busca implementar la educación emocional en la sociedad empezando individualmente, con el fin de reconocer las emociones propias para que, posteriormente, se reconozcan las del otro y haya un crecimiento social emocional que ayude a reducir los índices negativos de depresión, suicidios, violencia, entre otros.

La educación física es un espacio propiciador importante de cara al entendiendo de las emociones en toda su complejidad. Se pretende realizar intervenciones que ayuden al crecimiento personal y social, permitiendo que la persona conozca sus propias capacidades, pueda entenderse con el otro y cómo actúa ante los demás, sería la ganancia de la práctica intencional desde este proyecto curricular particular; con ello se pretende que los participantes, actores del proceso puedan identificar que una estabilidad emocional favorece el desarrollo individual y colectivo, y que esto puede ser posible a través de la educación física.

De lo anterior, se plantea una mirada de la educación física por medio de la motricidad humana, no entendida como solo movimiento sino algo que va más allá. Gonzales (2010), describe la motricidad humana como “capacidad, a la que pueden adjudicársele características de creatividad, auto organización, conciencia y autorregulación” (pg. 180). Tomando esto como la capacidad del ser humano para ser consciente y autorregularse ante situaciones negativas o también positivas que lo llevan a un actuar.

Se busca un ser consciente y autorregulado que se relacione con los demás de una manera efectiva y afectiva, que promueva un desarrollo colectivo emocional, permitiendo un crecimiento propio por medio del otro, también entendiéndolo en todas sus expresiones posibles; Gonzales, (2010) menciona que “la motricidad, siendo intencional, constituye una forma concreta de

relación del ser humano consigo mismo, con los otros y con el mundo, a través de su corporeidad” (pg. 177). En este punto resulta relevante acotar el concepto de corporeidad como uno de los principios de esta perspectiva educativa para el desarrollo de la idea principal que es la educación emocional.

Los principios de esta perspectiva educativa se verán reflejados en la manera en la que se construye ese ser emocional, no solo en aspectos de mente y cuerpo, sino también todas sus posibles dimensiones. Los principios planteados son: autodomínio, multidimensionalidad y corporeidad; cada uno de ellos, contribuye a la construcción del ser humano, partiendo de sus diferentes perspectivas.

2.1. Autodomínio.

Socialmente se evidencia un constante uso de la violencia o el maltrato al otro; a diario las noticias transmiten hechos violentos que de haber una educación emocional posiblemente se habrían evitado. Goleman en su libro inteligencia emocional habla del secuestro del cerebro en momentos en los cuales la emoción sobrepasa la razón. En esta perspectiva, la autorregulación viene a ocupar un lugar estructural en el desarrollo de cualquier ser humano. Esta se ha definido en palabras de Pérez (2021) como: “el control que una persona ejerce sobre sus emociones, sus acciones y sus pensamientos”. (pg. 1)

En este punto es importante entender entonces como puede ser concebido el autodomínio. Si la autorregulación supone procesos de consciencia en relación con lo que se piensa, el autodomínio podrá ser comprendido como el control de sí mismo en las distintas variables a las cuales se ve inmerso el ser a lo largo de su vida, al respecto Ucha (2011) dice lo siguiente: “el autodomínio consiste en el control de los impulsos y las reacciones ante la recepción de determinados estímulos a partir de algunas técnicas y reglas generales” (pg. 1), de acuerdo con

esto, la educación emocional tiene un papel central en el aprendizaje sobre el autodomínio. El movimiento intencionado como plataforma que impulse el autoconocimiento.

Es menester entonces de la educación favorecer el proceso de formación en ruta del autodomínio, por tanto, para este proyecto la educación se entiende como un cultivo y no como una instrucción, por ende, el objetivo es cultivar el autodomínio no como una coacción sino como un reconocimiento propio que permita ser consciente de lo que se siente, en qué grado y porque motivo. Esto con el fin de exteriorizar antes que ocultar, de liberar en vez de apresar. Frente a este punto Planella dice que: “Moverse, saberse, pensarse en otros lugares, permite descentrar la mirada, romper con el canon, saltarse los límites de la frontera que define la normalidad. Salir de uno mismo para regresar, más tarde, al mismo lugar, pero de distinta forma” (2017, Pg. 20). Al posibilitar escenarios de introspección se busca que gracias a la interacción con el otro se logre un manejo adecuado de la emoción y sus impulsos naturales.

De otro lado, la educación física históricamente se ha enfocado en el mejoramiento del movimiento, en la eficacia y rapidez de este. El deporte se enfoca en el resultado más que en el proceso, esto hace que el deseo de ganar sea tan grande que en caso de no lograrlo podría desencadenar un “secuestro cerebral” en el cual se podría entrar en discordia con el contrario o compañero. La educación física con su multiplicidad de recursos posibilita la generación de experiencias que permiten cultivar la educación emocional que se aspira en el proyecto. El movimiento solo por moverse no permite que haya una introspección necesaria para el desarrollo de la inteligencia emocional, claro ejemplo de ello son aquellos deportistas que a pesar de tener sus fibras musculares muy bien constituidas fisiológicamente son violentos en los distintos escenarios de su vida profesional, este es el caso de Gerardo Bedoya casualmente jugador colombiano que ostenta el récord a más expulsiones en toda su carrera con 46 expulsiones por faltas y reacciones violentas durante la competencia

Es la mirada desde la motricidad humana la que para este PCP advierte una posibilidad sensible, cercana, no competitiva y ampliamente colaborativa en el ejercicio de la acción práctica del educador físico en el proceso de formación de las emociones en otros.

La motricidad humana se entiende como lo describe Trigo en 1999 en su libro creatividad y motricidad como:

Motricidad, es un continuo acto creativo; de un yo que implica hacer, saber, pensar, sentir, comunicar y querer. No hay ser humano sin la unidad de estos seis aspectos, pues no se puede hablar del ser humano si no se lo considera simultáneamente como un ser biológico, cultural, psicológico y social (pg.31).

El sentir es un eje principal para la educación emocional en este proyecto, sin él sería imposible regular la emoción. Se tiene la creencia que vivir sin emociones sería mejor, sin embargo, la emoción permite desenvolverse en el entorno.

La acción como herramienta fundamental para el manejo de la emoción en distintos escenarios, sentir ira sin ser violento, amar sin ser posesivo, llorar sin sentirse apenado. La autorregulación y las emociones siendo experimentadas y confrontadas por el individuo en un escenario dinámico de acción social con una intención meramente subjetiva e introspectiva. El autodomínio como liberador de cargas mucho más pesadas que cualquier pesa olímpica, el movimiento como el maestro que educa la emoción y su respuesta.

2.2. Multidimensionalidad.

La complejidad de entender la totalidad del ser humano hace que muchas veces se crea que se ha entendido la globalidad del ser, sin embargo, conocer una parte o todas las partes por separado no permite conocer del todo a un individuo. La multidimensionalidad es entendida desde la etimología de su nombre “Multi (del latín. Multus) muchos; elemento prefijal que entra

en la formación de palabras expresando multiplicidad. Dimensión: Cada una de las magnitudes de un conjunto que sirven para definir un fenómeno” (Juárez, pg. 1). Así, entender lo biológico no significa entender la totalidad del ser. El proyecto busca alinear estas dimensiones y dirigirlas hacia el autodomínio personal, al reconocimiento del otro como parte activa del proceso experiencial educativo. La acción humana desde la educación física y más específicamente centrada en la motricidad humana es la que permitirá adquirir estas experiencias, la interacción con los demás y posibilitar la introspección que se pretende con el proyecto.

Frente a lo anterior Gallo (2016) dice lo siguiente:

Pensar la motricidad y la educación como experiencia nos lleva a pensar una Educación que espere más lo inesperado que la prescripción de ideales; que en vez de normalizar las conductas favorezca las singularidades; que más allá de toda esencia predeterminada nos haga devenir; que no espere que las cosas ocurran de determinada manera sino en el orden de lo inesperado; no sugiere la reproducción de lo mismo, sino la repetición de lo diferente sugiere un individuo como potencia y no como forma. (pg. 3)

Históricamente se ha hecho lo contrario a lo que propone Gallo, se han suprimido las singularidades con coacciones constantes, burlas y sucesos diarios que encierran al individuo en moldes de belleza, estética, etnia, estrato y demás fronteras sociales. Se espera que las cosas salgan exactamente como se planean cuando es bastante complicado que esto ocurra en un escenario educativo el cual se caracteriza por su dinamismo situacional. Se concibe al individuo como una forma, un recipiente el cual llenar con conocimientos los cuales muchas veces no utilizará ni cobrarán significado a lo largo de su vida. En este punto, es importante recordar que el propósito formativo de este proyecto es propiciar escenarios en los cuales el sentido y el tacto

cobren relevancia en el individuo siendo él quien se atreva a reflexionar de su acción, de su relación con el otro.

De otro lado, la sinapsis de las dimensiones humanas fomentadas por el movimiento consciente, intencionado y sentido permite al individuo conocer su emoción y reconocerla en el otro. Esto es algo que no se evidencia en la mayoría de los contextos educativos, Planella escribe lo siguiente:

El tacto es uno de los sentidos que se quiere privilegiar, pero existe una concepción más amplia de los mismos ya que la pedagogía del sentido parte de los sentidos, potenciándolos al máximo e intentando que a través de ellos el sujeto se pueda desarrollar con su potencialidad. ¿Si del tacto y los sentidos se desprenden las emociones, qué papel juegan estos en los contextos pedagógicos? ¿Pueden aflorar las emociones en los contextos socioeducativos? A menudo se obtiene una respuesta negativa que viene dada por la acción de una pedagogía que sigue privilegiando aquello intelectual versus aquello que pasa, proviene, se expresa y se manifiesta a través del cuerpo. (2013, Pg. 31 - 32)

Las pedagogías sensibles propuestas por Planella se acogen a la motricidad humana expuesta por Gallo y estas dos posturas se recogen en la idea de una educación emocional enfocada a la autorregulación del individuo, el reconocimiento del otro como parte de la experiencia de vivir en diferentes contextos y ambientes.

2.3. Corporeidad.

La corporeidad es una construcción del ser a partir de sus propias experiencias, las capacidades que tiene de reconocerse a sí mismo y reconocer al otro para un desarrollo colectivo y también individual. Estas construcciones propias, son las que nos ayudan a la concepción de

cuerpo y, como por medio de este, puedo expresar las diferentes formas de sentimientos y emocionalidades que guían al individuo por un actuar, una acción que se ejecuta hacia los demás, permitiendo esa relación en donde puede haber una enseñanza o aprendizaje.

Al respecto Galvis (2020) menciona que: “la corporeidad alude a la manifestación física, mental y social en términos genéricos, es decir, es movimiento, pensamiento y emoción sin ninguna otra connotación” (pg. 69). Teniendo en cuenta esto, se lleva a pensar en el ser y sus diferentes dimensiones, que no solo es entender que sus gestos pueden ser señales de la emoción que se siente en ese momento, sino también entender que había diferentes factores que pueden llegar a determinar el por qué actúa de cierta forma, que es lo que está pensando en ese momento y qué puede llegar a hacer con una emocionalidad intensa. De aquí se busca que el individuo tenga esa capacidad de conocerse y construirse a partir de sus experiencias.

En esa comprensión humana, se busca que, a partir de las experiencias, el ser se construya conscientemente del propio sentir y a través de esto, se exprese por medio de su corporeidad y se desarrolle por medio de ella. Esas experiencias propias y con otros se pueden propiciar espacios en donde individualmente, se haga una consciencia de lo que se está sintiendo y que a partir de esas experiencias, vivencias, pueda expresarlo de forma positiva; al saber que este ser empieza a tener esa capacidad, se comprende lo que puede estar pasando alrededor y como se puede contribuir a mejorar o buscar un desarrollo colectivo que le permita construirse, reconociéndose como un cuerpo de expresiones sobre experiencias y que en el otro individuo pueda relacionarse con una misma construcción y lograr ese reconocimiento sobre el otro.

La sociedad es un factor importante para construir ese ser emocional con autodomínio, conocedor de las diferentes dimensiones y como lo puede expresar a partir de la corporeidad por medio del cuerpo; las construcciones sociales contribuyen a ese desarrollo individual, que lo llevan más allá de un crecimiento, entender las deficiencias o dificultades que una cultura puede

tener y como al ser un ente autorregulado y conocedor de las propias emociones, puede contribuir para que esa cultura llegue a mejorar sus conductas emocionales negativas para un bien común.

Sin embargo, Santos (1993) menciona que Maturana “considera que estamos inmersos en una cultura que niega lo emocional, que lo desvaloriza y nos impide ver el entrelazamiento cotidiano entre la razón y la emoción que constituye nuestro vivir humano” (pg. 1). Por esto, las conductas propias se pueden llegar a ver afectadas por el manejo inadecuado de la emocionalidad, porque se busca es el daño hacia el otro sin comprender o razonar que ese otro puede contribuir a una interiorización propia o una consciencia. Al respecto Maturana menciona qué:

Educar, desde esta perspectiva, es por lo tanto un proceso mediante el cual la convivencia con otro permite la transformación espontánea del modo de vivir, de manera tal que el individuo desarrolla la posibilidad de convertirse en un ser capaz de aceptar y respetar al otro desde la aceptación y el respeto por sí mismo. (1992, pg. 235).

La educación física generadora de experiencias, contribuye a una construcción de corporeidad donde el cuerpo se vuelve el medio para poder expresar todas esas vivencias vistas a lo largo de la vida, que también por el movimiento, permite esa expresión no solo corporal, sino también emocional, espiritual, entre otras; entendiendo al hombre en todas sus dimensiones y el papel importante que tiene en una sociedad que carece de educación emocional.

La propuesta sociocultural de Vygotsky (1979), habla sobre la experiencia que se construye con el otro, permitiendo esos reconocimientos mutuos, para así, llevarlos a su máxima expresión con el cuerpo. Es importante esa relación con la sociedad, con la cultura, para crear esas diferentes concepciones, diferentes formas de ver las cosas para verle un sentido individual y común, pero que con la interacción con los demás, se puede llegar a esas diferentes miradas.

A partir de ese movimiento, esa corporeidad, se pretende que el individuo sepa expresar sus emociones de acuerdo con sus diferentes experiencias y razonamientos que le ayudan a entender por qué se siente de esa manera, por qué actuó de esa forma y como sería la manera correcta de actuar ante situaciones complejas que lo afectan individualmente. Por medio de la educación física se impulsa a mejorar la capacidad emocional a partir de la corporeidad, permitiendo que cada uno se reconozca emocionalmente, reconozca al otro y haya una construcción social que ayude a mitigar y disminuir estados de depresión, suicidios, entre otros, que no permiten un desarrollo humano.

3. DISEÑO DE UNA PEDAGOGÍA SENSIBLE

Integrar la educación emocional en cualquier escenario educativo supone un cambio de currículo, un cambio de la práctica educativa cuyo resultado más satisfactorio sería una educación que atienda la multidimensionalidad del ser, que la emoción tenga el mismo lugar que la matemática o aritmética. El poder llevar la propuesta a cabo y que cada individuo reflexione acerca de su experiencia es la principal meta que busca este proyecto, de acuerdo con Stenhouse, el currículo es entendido como: “un intento de comunicar los principios esenciales de una propuesta educativa de tal forma que quede abierta al escrutinio crítico y pueda ser traducida efectivamente a la práctica”. (1975, p. 5). La apuesta de este proyecto es resignificar el sentimiento y a través de la experiencia controlarlo sin suprimirlo u ocultarlo; se entiende experiencia como sentir, como la capacidad de percibir su estancia en el mundo y al estado que lleva, esto finalmente guiará su actuar, no hay experiencia sin el sentir, no es posible.

La educación física como el único espacio dentro de los currículos educativos tradicionales que acude a la experiencia como su hacer, busca generar experiencias que

desarrollen habilidades físicas, mentales y dentro de estas habilidades mentales la autorregulación emocional, el ocaso de un sistema educativo fallido dado su enfoque positivista y capitalista que parió una sociedad sumida en la violencia, el miedo y de vez en cuando la alegría. El papel de la experiencia dentro del currículo de este proyecto comparte su visión con Dewey al hablar de currículo como un “producto de la experiencia del estudiante con el medio y como vía al conocimiento verdadero” (2008).

De acuerdo con lo anterior y siguiendo el propósito de este proyecto, se plantean objetivos los cuales permitan tener una guía para desarrollar cada elemento mencionado en el PCP y que contribuyan al desarrollo de la idea con el fin de crear análisis, metodologías y acciones de la educación emocional actualmente y lo importante de trabajarla. Con lo siguiente, se plantea:

3.1. Objetivo general.

Fomentar la educación emocional enfocada a la autorregulación en espacios posibilitados por la educación física.

3.2. Objetivos específicos.

1. Favorecer el autoconocimiento y reconocimiento del otro, tomando la educación física como espacio posibilitador de interacción con el otro y consigo mismo.
2. Fomentar la autorregulación por medio de distintos escenarios propiciados por la educación física.
3. Sensibilizar a los participantes en la acción directa de la emoción sobre su propio desarrollo.

El diseño de implementación también busca plantear contenidos que ayuden a adquirir diferentes conocimientos para el desarrollo de los módulos propuestos, con el fin de dar una trazabilidad a los conocimientos que permiten dar claridad de las diferentes metodologías dadas para el proceso de enseñanza-aprendizaje.

3.3. Contenidos.

Los contenidos planteados, como la creatividad, conciencia y autorregulación, son características que otorga la motricidad humana para el desarrollo de las temáticas disciplinares a trabajar, como lo es la educación emocional. Conceptos que ayudan abordar y complementar el propósito general del proyecto que va hacia la autorregulación y como son relacionados con los principios de autodomínio, multidimensionalidad y corporeidad.

3.3.1. Creatividad.

En la motricidad humana, la creatividad es una característica que se le adjunta de acuerdo con un proceso de desarrollo. Trigo (1999) menciona que la creatividad es algo innovador, algo nuevo que surge a partir de diferentes experiencias que lo llevan más allá: “Es una capacidad humana que en mayor o menor medida todo el mundo posee” (Pg. 25). Es un proceso importante de potenciar, ya que permite llevar el pensamiento más allá y así lograr la creación de nuevas cosas, elementos que contribuyen al desarrollo individual y colectivo.

En la educación física, otorgarle el contenido de creatividad, permite que cada individuo logre descubrir o crear diferentes formas de movimiento y expresión corporal que lo llevan a un relacionamiento con el entorno y cómo esto contribuye para el crecimiento y permite la enseñanza-aprendizaje de estos nuevos movimientos. Son características que la motricidad

humana brinda con el fin de que a esa creatividad, ese movimiento se le dote de un sentido y sea una mejor experiencia para cada persona.

De acuerdo a lo anterior, la creatividad es un elemento clave que contribuirá a la creación de nuevos movimientos llenos de sentido, con el cual se relacionara con los demás para generar conexiones emocionales que logren ese reconocimiento y entendimiento del contexto que lo rodea, como lo menciona Castro (2004): “permite al ser humano hacer de la motricidad una constante exploración de formas expresivas de movimiento valiosas e innovadoras y lúdicas, convirtiéndose en un dispositivo que contribuye a su proceso constante de autoconstrucción y búsqueda de trascendencia” (Pg. 6).

3.3.2. Consciencia.

Reconocernos a nosotros mismos, darnos ese lugar en el mundo, es uno de los ítems importantes del cual es necesario interiorizar para comprender cada una de las acciones tomadas y cómo ellas me ayudan en un proceso de crecimiento interpersonal. Castro (2004) menciona que la consciencia se desarrolla a partir de “una actitud de escucha hacia sí mismo, de atención interna, que se desarrolla a medida que el individuo participa activamente en la continua interacción entre los procesos orgánicos del cuerpo” (Pg. 14), algunas personas no son conscientes de diferentes capacidades que logran tener en el desarrollo de movimientos dotándolos de un sentido, sino que son movimientos por hacer, sin la intención de interiorizar y entender que es posible llevarlo más allá de lo que se plantea.

La consciencia es un elemento fundamental que permite que el individuo emocional, se desenvuelva en el entorno con una interiorización de sus acciones, reconociendo las capacidades que logra desempeñar durante el proceso aprendizaje y cómo lo puedo poner en juego para el desarrollo colectivo y también seguir en el proceso de crecimiento personal. Ser consciente de las propias acciones, de las emociones que siento y como actúo con cada una de ellas, es un

desarrollo individual que ayuda a darle sentido a cada acción para poder llevar esa corporeidad un plano más allá del que se puede observar y tener un significado, si no, sería un proceso poco racional sin ningún sentido; como lo dice Gonzales (2010): “todas las personas deberían ser capaces de sentir el propio movimiento de una manera refinada y atenta. Sin embargo, la mayoría no son conscientes de este potencial, por lo cual son extraños ante sí mismos” (Pg. 180).

3.3.3. Autorregulación.

Este contenido, como los otros, es importante en el desarrollo emocional ya que lograr una autorregulación es lograr esa capacidad de razonar y actuar emocionalmente ante situaciones que pueden desbordar esa emocionalidad en el ser, llevándolo actuar de manera negativa, afectando su entorno y hasta al mismo individuo. Entrando en ese proceso de conocimiento propio, de interiorización, permite que las emociones expresadas en cada momento tengan una consciencia de ella y logre un reaccionar diferente al de una acción negativa sin poca racionalidad.

La autorregulación, como la plantea Goleman (1995) es “la capacidad de controlar nuestros impulsos y sentimientos conflictivos” (P. 16), de acuerdo con esto, es importante el trabajo de la autorregulación emocional en cada individuo, con el fin reducir índices negativos que tienen implicaciones en la sociedad; la impaciencia hacia los demás, peleas, suicidios, entre otras acciones que están inmersa en los diferentes contextos, que no son bien vistos en la sociedad. Cada uno es responsable de conocer sus propias emociones y entender que son detonantes para el desarrollo humano, comprenderlas y manejarlas llevan a razonar y comprender nuestro entorno, y de acuerdo eso, lograr un crecimiento creativo y consciente de nuestras propias acciones.

Con lo anterior, la educación física como posibilitadora de experiencias, puede llevar a ese desarrollo emocional autorregulativo, con el fin de interiorizar por medio del cuerpo cada

emoción, expresarla de una manera efectiva que logre ver el sentido y el significado otorgado a cada acción, por esto es esencial la educación física en el desarrollo emocional, como lo argumenta Gonzales desde la motricidad humana: “Dentro de esta perspectiva de la motricidad humana, la pedagogía debe asegurar que los estudiantes identifiquen su capital motriz, tomen conciencia de la unicidad del cuerpo y comprendan el papel de la educación física en la construcción de la corporeidad” (P. 181).

3.4. Matriz del macro-diseño:

		EDUCACION EMOCIONAL: AUTORREGULACION EMOCIONAL, ED FISICA Y DESARROLLO HUMANO					
UNIDADES		OBJETIVOS	PRINCIPIOS	CONTENIDOS		METODOLOGÍA	EVALUACIÓN
UNIDAD 1	Objetivo general: Fomentar la educación emocional enfocada a la autorregulación en espacios posibilitados por la educación física. Objetivos específicos: - Favorecer el autoconocimiento y reconocimiento del otro. Tomando la educación física como espacio posibilitador de interacción con el otro y consigo mismo. - Fomentar la autorregulación por medio de distintos escenarios propiciados por la educación física. - Sensibilizar a los participantes en la acción directa de la emoción sobre su propio desarrollo.	MULTIDIMENSIONALIDAD: llevar al estudiante a reconocer que el otro o yo mismo, me puedo desenvolver en mis diferentes dimensiones	CREATIVIDAD	Características de la percepción y curiosidad	Se implementará la metodología de Jordi Planella sobre pedagogías sensibles generando ambientes de sensibilización e introspección de las emociones y como regularlas	Se pretende una evaluación formativa por procesos.	
			CONSCIENCIA	Entender mi rol y de los demás en la sociedad		Se crea una rutina de pensamiento para que el alumno se cuestione de acuerdo a preguntas planteadas como: 1. ¿Qué hice en la clase? 2. ¿Qué sentí en la clase? 3. ¿A qué me retó la clase? 4. ¿Qué puedo mejorar de mí? 5. ¿Qué vi en los otros que me gustaría aprender?	
UNIDAD 2		CORPOREIDAD: Expresar por medio del cuerpo todas esas emocionalidades, ya sea positiva o negativa.	CONSCIENCIA	Ser consciente de mis movimientos, mi corporalidad y expresión emocional.	La educación física, como posibilitadora de experiencias, ayudara con diferentes herramientas para el desarrollo de cada actividad, como el juego, la danza, el teatro, arte corporal, entre otros	Reconocer que la auto y co-evaluación son importantes para que cada alumno reconozca como fue su aprendizaje en el transcurso de las sesiones y en que le aportan a su vida cotidiana, pero no solo del alumno sino también del profesor.	
			CREATIVIDAD	Características de la imaginación, originalidad, y elaboración de diferentes ambientes.			
			AUTORREGULACION	autorregular mis emociones por ambientes dados en la educación física			
UNIDAD 3		AUTODOMINIO: recoger del autodomínio, la capacidad del estudiante para dominar sus acciones acompañadas de una emoción.	CONSCIENCIA	Desde la perspectiva de quien soy, cual es mi rol en la sociedad, que funciones puedo cumplir y la percepción de lo que me	Cada ejercicio, llevará a su reflexión y constante pensamiento con el fin de que el alumno tenga una interpretación de lo que siente, cómo lo está sintiendo y como lo puedo expresar		
			AUTORREGULACION	Trabajar y mejorar la capacidad de regular diferentes emociones que me pueden llevar a un reaccionar negativo.			Resolución de problemas juegos estratégicos teatro de emociones Expresión emocional por la Danza. Diferentes formas de juego

Macro diseño del proyecto curricular particular (PCP)

3.5. Metodología.

Educación la emoción no tiene que ver con suprimirla, olvidarla u ocultarla, por el contrario, educar la emoción posibilita al individuo tener la consciencia de lo que se siente y como se actúa. Aristóteles dice al respecto: “cualquiera puede enfadarse, eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno. Con propósito

justo y del modo correcto, eso, ciertamente, no resulta tan sencillo.”. Esto que propuso Aristóteles hace más de 200 años es básicamente lo que se propone este proyecto, sentir la emoción con cada persona, en el punto exacto y en el momento adecuado, con el cuerpo como protagonista de este aprendizaje. Por otro lado se pretende fomentar la alteridad como propósito fundamental de una pedagogía sensible, reconocer al otro, a los otros, distintos a mí pero participantes activos de mi entorno, ellos tienen unas costumbres, gustos e historias distintas a los míos, por eso son ellos y no nosotros como lo sería la familia.

Reconocer el lugar del otro y respetar su manera de ver el mundo es relacionado con lo mencionado por Planella (2017): “El Otro es el reflejo en el espejo de la vida de mí mismo; reflejo puro o distorsionado, eso da igual.”, entender la emoción del otro, entender la emoción propia, la utopía posible, la tierra prometida, es la finalidad de este proyecto.

La educación física al poner en acción el cuerpo posibilita la introspección del individuo y el grupo, la propuesta de una pedagogía sensible enfocada en la educación emocional busca la unión del individuo con el grupo, tomar la acción intencionada como medio para entrelazar los mundos que interactúan a diario rondando el propio, Planella dice al respecto:

Su propuesta es subversiva, teniendo en cuenta cómo trata generalmente la Pedagogía al cuerpo: busca, a través de una pedagogía sensible, producir saber sobre la educación a partir del cuerpo, con el cuerpo (y no sobre el cuerpo o a pesar del cuerpo), con la finalidad de superar las dicotomías que separan cuerpo e intelecto. Cuerpo y educación, por lo tanto, y no educación del cuerpo, afirmando que sin cuerpo no hay educación. (pg. 11).

Este proyecto pretende dejar de lado las posturas religiosas acerca del cuerpo como pecado, simplemente carne o cuna de deseos impuros.

El movimiento de los cuerpos, la interacción de estos y la posterior reflexión de la acción propicia el desarrollo grupal e individual en este caso de la emoción, dotar de sentido la acción del otro teniendo en cuenta el cuerpo como un generador constante de símbolos explícitos e implícitos. Una salida a la angustia colectiva, al miedo del futuro, la tristeza del pasado y la incertidumbre del presente:

De lo que se trata es, en realidad, de discutir sobre las posibilidades de una mirada somática, de una pedagogía sensible que se preocupe por esas otras dimensiones del sujeto que muy a menudo quedan ofuscadas por las técnicas de parametrización de la diferencia, por la clasificación, por la cuantificación, por la necesidad (injusta) de tener controlado a todo aquel que vive en los márgenes y a lo que pueda representar —de peligro y riesgo— para nuestras vidas. (pg. 23).

Los escenarios educativos constantemente son tomados como no- lugares, un no-lugar es aquel sitio donde se está corpóreamente pero mentalmente no, un ejemplo de ello es la calle, el transporte público y muchas veces la escuela. Sin embargo históricamente la educación y dentro de ella la educación física no han hecho mucho por salir de esa “anestesia” en la que se encuentra y de la cual habla metafóricamente diciendo:

Porque en el dejarse anestesiar tiene lugar la caducidad del sujeto, la pérdida de reacción, el ocultamiento de sus posibles maniobras o el pasar a ser algo más que alguien. Pasar a ser un cuerpo tendido en una camilla, en un quirófano, del cual se espera —sobre todo— que no se mueva, que esté pasivo (¿no es ese el significado de paciente en el campo médico, pero también en determinadas pedagogías dominantes?). (pg. 23)

La intencionalidad de este proyecto es que el individuo sea participante activo de su aprendizaje, participante activo en su proceso, se busca oponerse a la educación bancaria, a los

Skinner, a los John Watson, a todos estos docentes que han sembrado miedos irracionales, inseguridades y tristezas profundas en sus estudiantes, se busca hacer un cambio de enfoque de la emoción no como algo insignificante sino como algo elemental en el desarrollo individual y social, por todos aquellos que se quitaron la vida en un momento triste, por las mujeres asesinadas por los celos de sus parejas, por las noches que las personas se acuestan llorando de frustración, se busca que la experiencia en el mundo sea agradable incluso en los malos momentos, que la soledad sea una preferencia y no una condición obligada, la educación física más que ningún área de conocimiento puede juntar los cuerpos, entrar en escenarios de autoconocimiento, autorreflexión. Steiner dice: “Quiero tratar brevemente parte del impacto de esta oscura condición en la gramática. Entiendo por gramática la organización articulada de la percepción, la reflexión y la experiencia; la estructura nerviosa de la consciencia cuando se comunica consigo misma y con otros”. Si el lenguaje es otra piel, toquémonos más dice la canción.

3.6. Evaluación.

La evaluación se concibe como una parte constante del proceso, un reflejo de lo que se ha aprendido sin una intención de clasificar o descartar al estudiante. Tradicionalmente en la educación física, la evaluación se ha reducido a medir las capacidades físicas como la resistencia, la fuerza; en otros casos se prioriza la habilidad motriz; la emocionalidad, el sentir o el incluir al estudiante activo de su aprendizaje es casi nulo "Bajo este enfoque sólo se evalúan los objetivos y los contenidos más simples, fáciles y triviales, ya que los test e instrumentos de evaluación son denominados objetivos". (2006)

La propuesta educativa procura el sentir y el incluir al estudiante durante el proceso, el maestro es visto como un mediador entre lo propuesto y lo esperado por el estudiante, un

acompañante del proceso que guíe al participante para lograr la educación emocional esperada.

En este sentido y en la opinión de Freire (2010) menciona:

El papel del profesor no es solo enseñar contenidos, sino propiciar que el estudiante se reconozca como arquitecto de su propia práctica cognoscitiva, y la investigación activa y resolución de problemas constituye una excelente oportunidad para ello. Sin embargo, aún es insuficiente el interés que se le ha prestado como recurso que favorece el aprender a aprender como necesidad de la sociedad del conocimiento. (1996)

Se pretende aplicar la evaluación formativa como alternativa al modelo que ha prevalecido a través del tiempo en la educación y más específicamente en la educación física, “la finalidad no es calificar al alumno, sino disponer de información que permita saber cómo ayudar al alumnado a mejorar y aprender más, que sirva a su vez para que los profesores aprendamos a hacer nuestro trabajo cada vez mejor”. (Segovia)

El cuerpo en acción intencionada y reflexionada desarrolla el potencial del individuo y su interacción con el otro favorece el bienestar social, Gallo (2012) dice al respecto:

La intencionalidad motriz es conciencia perceptiva, es una intencionalidad que no se deja dirigir por una direccionalidad, no se deja conducir ni prescribir y no tiene un estereotipo. Podríamos decir que no es un dispositivo mecánico, sino que se distiende un poco, como posibilidad de significación" (Pg. 828).

Ahí es donde el estudiante se hace partícipe activo de su desarrollo, en el momento en el que le da un significado a su movimiento y además reflexiona su sentir.

Al ser el maestro un mediador del proceso la evaluación es un medio a través del cual se informará de la eficacia de la propuesta educativa y a la vez una posibilidad de reflexión para el estudiante acerca de sus maneras de aprender. Así, el maestro y estudiante se mejoran

simultáneamente y la evaluación no es cosa de un solo día sino de todo el proceso. Ahumada dice: "La evaluación debería ser considerada un proceso y no un suceso, y, por eso mismo, debería constituirse siempre en un medio y nunca en un fin" (2001, pg 7). La intención evaluativa de este proyecto es centrarse en el proceso y no en el resultado, en el camino más que en la meta.

3.7. Rol del estudiante y del maestro.

Es importante que en la construcción de conocimiento sea por parte y parte, es decir, que tanto como el estudiante esté aprendiendo, el maestro haga lo mismo con el fin de que haya una enseñanza-aprendizaje mutua y se logre el desarrollo del conocimiento. A parte de la enseñanza y aprendizaje mutua, el rol del estudiante debería considerarse como un agente activo, capaz de ser propositivo y creativo para el desarrollo de cada actividad, así como el papel del maestro, que sea un mediador para que el estudiante conozca de cada una de sus capacidades y por medio de ellas y la experiencia, logre ir más allá de lo planteado, como lo plantea Díaz (2002) al referirse a los estudiantes como agentes dinámicos en "los procesos activos en la construcción del conocimiento: habla de un sujeto cognitivo aportante, que claramente rebasa a través de su labor lo que le ofrece su entorno" (p.2).

Continuando con el rol del maestro, es importante encontrar diferentes metodologías, las cuales permitan que el estudiante aprenda sobre los temas tratados de una manera no tradicional; en la actualidad, son pocos los maestros que buscan diferentes metodologías de enseñanza que le aportan al aprendizaje y construcción del conocimiento, lo tradicional sigue latente en el ámbito de la educación que impide o no logra el desarrollo individual y colectivo. El aprendizaje dado debe ser significativo, con el fin de que el estudiante y también el maestro tengan un proceso educativo intencional, que, a partir de las diferentes metodologías, como la resolución de

problemas, guíen al estudiante para desempeñarse mejor en los diferentes contextos; como los es mencionado por Gómez (2018):

Para lograr este cometido, la educación debe ser de características significativas, donde el papel del docente sea el de apropiar los elementos necesarios para que el sujeto sea protagonista, no solo de su propio aprendizaje, sino que logre interactuar con los otros; para lo cual, se requiere de un proceso educativo intencional, planificado y sistemático, que tenga en cuenta las diferencias individuales, los intereses, necesidades y problemas de cada estudiante con el fin de lograr armonizar lo que la educación del sistema escolar pretende y las motivaciones propias de cada individuo. (pg. 1)

En este proyecto, la educación física es un medio por el cual se puede implementar esta metodología, con el fin de que el estudiante y el maestro conozcan y aprendan sobre la autorregulación y la educación emocional ante situaciones que pueden llevar a una involución social e individual. El estudiante como un ser capaz de crear y ser autor de sus propios aprendizajes, logra un desarrollo humano emocional partiendo del rol del maestro que es esa mediación y guía para que el estudiante encuentre forma de crecimiento, de evolución propia, con el fin de ponerla al merced de los demás y refleje un crecimiento colectivo-social, el cual genere impacto y sea claro el valor de la educación física en la enseñanza y aprendizaje de la educación emocional, el conocimiento propio y la autorregulación.

4. EL MOVIMIENTO CONSCIENTE COMO POSIBILITADOR DE EXPERIENCIAS TRANSVERSALES

El proyecto busca intervenir contextos diferentes a la escuela (instituciones educativas, escuelas de formación, entre otros) permitiendo reconocer otros contextos que en algún momento son olvidados por la sociedad, conociendo diferentes ambientes por los cuales atraviesa cada individuo tanto sociales como emocionales. Lo anterior hace referencia a la población denominada habitante de calle, que son “Aquellas que hacen de la calle su lugar de habitación ya sea de forma permanente o transitoria” (Ley 1641 de 2013), personas de diferentes edades y géneros que pasan por situaciones personales o familiares difíciles que los llevan a tomar esta decisión, o en algunas ocasiones no la toman, sino que el mismo problema los introduce en el contexto.

“En el CHC (Censo Habitante de Calle) 2021 fueron censados 6.248 habitantes de la calle; el 87,6% son hombres y el 12,4% son mujeres” (DANE, 2021), esto significa que “se llegó a casi el 85 % de la población habitante de calle existente en Bogotá (que es de 9.538 personas de acuerdo con el último censo del DANE)” (Villamil, 2022). Estas estadísticas hacen distinción a la cantidad de personas que pertenecen a este contexto, siendo de diferentes edades, géneros con diferentes situaciones de salud, mentales, físicas, entre otras. De acuerdo con esto el gobierno ha implementado diferentes centros de atención los cuales funcionan para que el habitante de calle,

pueda realizar un proceso de rehabilitación en la ciudad de Bogotá, pudiendo superar las diferentes dificultades que cada uno presenta como temas de drogadicción, problemas emocionales o familiares, entre otras personales.

Con lo anterior y partiendo del propósito de formación del proyecto, se busca intervenir este tipo de población con fines de aportar al proceso de rehabilitación de cada uno de los individuos, entendiendo el déficit de educación emocional que ellos presentan de acuerdo con su vivencia. Buscamos la autorregulación emocional en el individuo y así mismo el reconocimiento de las propias emociones y la de los demás, permitiendo autorregularlas en situaciones complejas que crean un desborde emocional, haciendo que la persona actúe de forma negativa afectándose a sí mismo y a los que lo rodea.

Esta intervención se lleva a cabo en el centro de atención de habitantes de calle llamado “IDIPRON” (Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud) en la UPI (unidad de protección integral) de la Florida de la ciudad de Funza, en donde aborda habitantes de calle jóvenes entre 18 a 29 años de edad y que son internados en la sede por un tiempo aproximado de 4 meses o dependiendo del proceso de cada persona. Abordan jóvenes con problemas de drogadicción, problemas intrafamiliares, adicciones (alcohol, juegos de azar) entre otros problemas personales, en sus diferentes edades y géneros como hombres, mujeres, transexuales y homosexuales.

4.1. Población.

Esta población se encuentra ubicada en la UPI de la florida en la ciudad de Funza, Cundinamarca la cual es la segunda fase del IDIPRON en la rehabilitación de los jóvenes HDC (habitante de calle). La sede está en una zona tipo rural a 15 minutos de Funza y de la misma forma a la ciudad de Bogotá (en vehículo) con poca población alrededor ya que solo se

encuentran industrias de producción y una población indígena llamada “Emberas”, los cuales fueron desplazados por la violencia y llegaron a la ciudad de Bogotá, posteriormente el gobierno los reubico en la UPI de la florida, separando los HDC de esta población.

El estrato socioeconómico que ellos se encuentran es estrato 3, de acuerdo con la zona en la que están. Hay poco comercio teniendo en cuenta la ruralidad, los vendedores ambulantes son los que se encuentran alrededor de la sede teniendo en cuenta que están más en la zona por las industrias. Esta sede brinda las diferentes comidas a los jóvenes HDC y sus espacios son amplios para que ellos interactúen.

4.2. Aspectos educativos.

IDIPRON (consultado en el 2023) cuenta con una misión para el tratamiento de los HDC la cual es:

Formar ciudadanos creativos e innovadores con oportunidades, desde un modelo pedagógico basado en los principios de afecto, alegría y libertad y un talento institucional que apropia la vocación de servicio y liderazgo para construir proyecto y sentido de vida en los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en habitabilidad en calle, en riesgo de habitarla o en condiciones de fragilidad social de la Ciudad (Pg. 1).

Se proyectan una visión la cual menciona que “El IDIPRON será un referente en la ciudad y en el mundo en prácticas pedagógicas innovadoras, que desarrollan talentos, generan oportunidades y transforman la vida de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes en ciudadanos felices” (IDIPRON, 2023, Pg 1). A este quienes somos, por parte de ellos, le agregan “oferta de valor” y hace referencia a que “cada niño, niña, adolescente y joven, será considerado en su individualidad y entorno, y contará con una pedagogía de vida que potencialice sus talentos,

inspire la transformación en su vida y genere oportunidades productivas” (IDIPRON, 2023, Pg 1).

4.3. Lineamientos curriculares.

El padre Javier de Nicolo fue uno de los fundadores de IDIPRON el cual llevo a cabo una idea curricular para trabajar en niños pobres en la ciudad de Bogotá, teniendo en cuenta que eran los más vulnerados a los conflictos sociales que se estaban viviendo en esa época. Lo planteado va hacia la capacidad que tiene cada habitante de calle o “gamines” (como eran llamados anteriormente) para crear y aportar a la sociedad. Como es mencionado en la actualización del modelo pedagógico XXI (2022), el cual dice:

Más que una escuela, esta propuesta les hablará de una manera de actuar, un estilo, que expresa una confianza plena y casi ferviente hacia la pedagogía y los vínculos afectuosos y respetuosos hacia nuestros NNAJ. Hablamos de una confianza en ellos y ellas como sujetos capaces de construir proyectos de vida significativos, productivos y en auténtico ejercicio de su ciudadanía, y en la posibilidad latente de adelantar con ellos y ellas procesos de aprendizaje y desarrollo de sus competencias para la vida. (Pg. 6).

De acuerdo a que el padre Javier de Nicolo falleció el 22 de marzo del 2016, el intento por mantener el enfoque pedagógico ha sido un poco difícil por los nuevos lineamientos que se han sacado para darle el enfoque al IDIPRON y lo que tienen que hacer para seguir trabajando con esta población, como lo mencionan en la actualización del modelo pedagógico XXI (2022) “el Modelo Pedagógico del IDIPRON para el siglo XXI propone una serie de transformaciones a la estructura que se viene gestando desde el siglo pasado y las primeras décadas del presente” (Pag 7).

Con lo anterior, el acto pedagógico en el IDIPRON lo sintetizan de la siguiente manera:

Su objetivo: desarrollar habilidades o destrezas socioemocionales y cognitivas en los NNAJ más vulnerables y excluidos en situación de vida en calle, que los cultive en su ser y los haga competentes en el mundo del trabajo con el fin de dignificar su vida. Es decir, esperamos que su aprendizaje –en tanto los acompañamos- les forje capacidades o competencias para atravesar y progresar con más firmeza en los retos de su presente en procura de su bienestar.

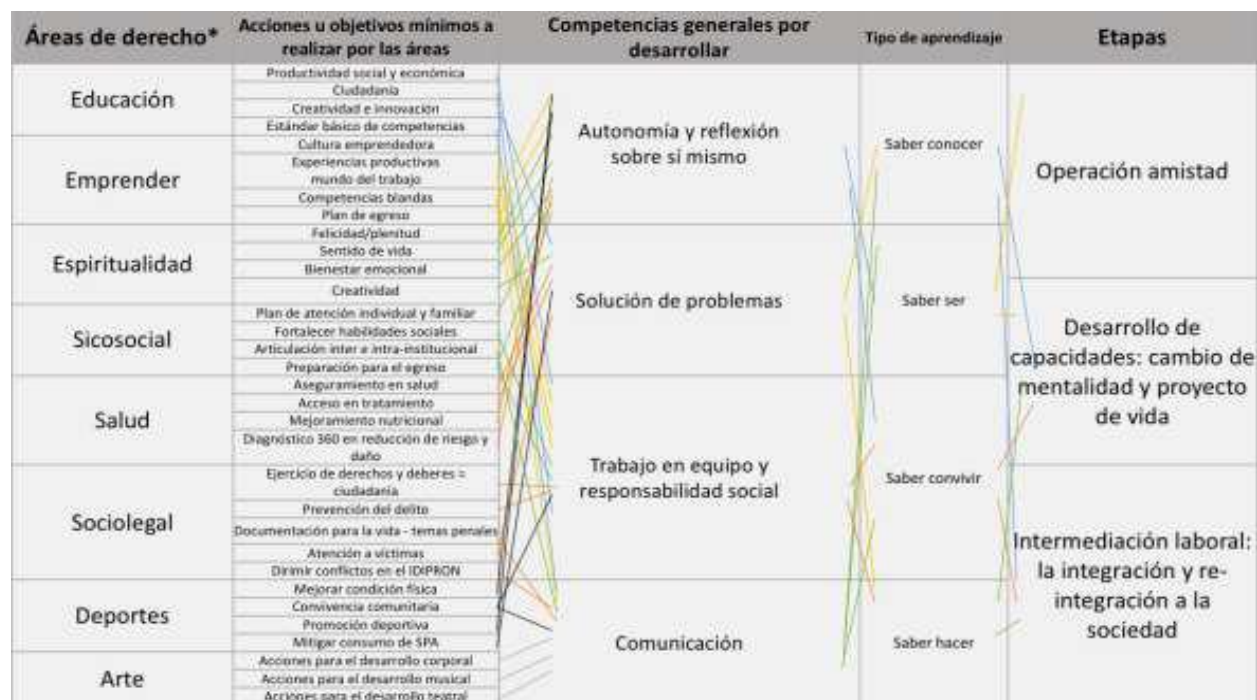
Su naturaleza: técnica, método o estrategia planeados. Muchas veces ponemos en práctica intervenciones pedagógicas con nuestros NNAJ sin siquiera darnos cuenta, guiados por la creatividad y la innovación. Pero también nos importa que dichas intervenciones se conviertan en una técnica o un método, de manera explícita, medible y evaluable, como una acción planeada.

Su perfeccionamiento: Cada intervención planeada debe seguir el principio de Reflexión en la acción, el cual, por una parte, no es una improvisación, aunque requiere de la creatividad y la innovación de un maestro o educador- (2022, pg. 39).

De acuerdo con esto, plantea características como la neurociencia para la pedagogía, integración cerebral, neuroplasticidad y el cerebro social. Elementos importantes a trabajar en los NNAJ (Niños, niñas, Adolescentes y jóvenes) con el fin de hacer un ser productivo y capaz de un desarrollo social. Seguido menciona la relación del aprendizaje y el desarrollo cerebral, en donde habla de un ítem llamado “Coordinación y memoria: Claves para el aprendizaje” en donde habla de tres habilidades que fomenta la coordinación cerebral las cuales son la metacognición, función ejecutiva y la autorregulación. Aunque la parte motora también son ítems importantes para

trabajar el cuerpo del HDC, ya que es planteado conocer el lenguaje corporal de cada uno para así quitar hábitos que afectan al proceso de cada persona.

En el planteamiento del modelo pedagógico del XXI es mencionado por la siguiente gráfica:



Modelo pedagógico XXI, sacado de ACTUALIZACIÓN DEL MODELO PEDAGÓGICO 2022 IDIPRON. (Figura 1.)

Con la imagen anterior, el modelo pedagógico del IDIPRON busca trabajar los ítems vistos anteriormente con el fin de que cada HDC pueda llevar un proceso adecuado para su integración a la sociedad, teniendo en cuenta que son rechazados de acuerdo con su aspecto y su forma de desenvolverse en la ciudad para sobrevivir. Cada ítem tiene su característica y objetivo para trabajar en la población y busca que el HDC logre dominarlos con el fin de continuar su proceso, lo lleve a un desarrollo personal para prepararlos nuevamente a una integración social, ya sea por medio de trabajo formal o terminar estudios faltantes.

4.4. Planta física.

IDIPRON cuenta con (tantas) hectáreas las cuales se dividen de la siguiente manera: Cuenta con dos puertas de ingreso, cinco dormitorios el cual el primer dormitorio es de las jóvenes transexuales, los dormitorios 2, 3 y 4 son de los hombres jóvenes y el dormitorio 5 es de las chicas jóvenes. Cada dormitorio tiene un baño y, fuera de ellos, cuentan con un baño mixto. Para los profesores también hay dormitorios ya que algunos se quedan para acompañar a los jóvenes en las horas de la noche y madrugada, mantener todo en orden.

Manejan una cocina el cual tiene un comedor para casi 500 jóvenes, una enfermería, una biblioteca, un cabildo, un almacén de materiales para los jóvenes, un salón de información que es utilizado para divulgar las tareas de cada semáforo y los lugares que deben estar. También, cuentan con un museo llamado padre Javier Nicolo quien es la persona fundadora del IDIPRON.

Tiene varios salones que tienen asignaciones como el gimnasio, un salón de Pilates, vitrales, de lectura y dibujo, de telares, un salón en donde tienen bicicletas de banda, un salón de confección y un salón de T.V. También con un salón de sistemas, pero, aparte de estos salones, hay 23 salones con sillas y pupitres (algunos vacíos) que se utilizan 10 para actividades de academia diferente de los anteriormente mencionados, los otros 13 no se utilizan.

Aparte de las edificaciones, cuenta con una cancha sintética de futbol 5, dos canchas de voleibol, dos de baloncesto, una cancha de futbol y un gimnasio al aire libre, también con varias zonas verdes y naturaleza dentro y fuera de la sede.

La UPI la florida, en su rango de hectáreas, cuenta con una parte llamada pre-florida que se utilizaba anteriormente para los niños en condición de vulnerabilidad (menores de edad) pero

después el proyecto se fue acabando, quedando esa zona libre, en la actualidad es ocupada por la población indígena “Embera” mencionada anteriormente y los niños, menores de edad de la UPI, la sede fue trasladada para San Francisco, Cundinamarca.

4.5. Microdiseño.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educación de Jóvenes

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Profesores: Alexander Gómez y Luis García			Institución: IDIPROM – UPI FLORIDA	
Sesión: 01	Fecha: 03/10/2023	Hora: 2 pm a 4 pm	Población: <i>Integrantes del semáforo Rojo</i>	
Contenido: Actividades rompe hielos			Objetivo: Conocer a los estudiantes y estos a los maestros por medio de actividades que también den a conocer el propósito de intervención de las siguientes sesiones y el propósito del proyecto.	
Actividad 1: Conozcámonos en movimiento: Los estudiantes deberán caminar por el espacio y al recibir la indicación, se organizarán de forma que den respuesta a la instrucción, esto último lo dará el profesor el cual se basa en las siguientes preguntas: 1. Ubicarse por edades, en un lado los de 18, 19, 20, 21, por otro lado los de 22, 23, 24 y en otro lado los de 25, 26, 27, 28. Y cada grupo hará una fila del menor al mayor. 2. Ubicarse por géneros. 3. De donde provienen, si son de Bogotá o de que ciudad vienen (nacen). 4. Ubicarse por gustos o hobbies, los que les gusta el fútbol, baloncesto, la danza, pintar, la música, leer, entre otras. 5. Ubicarse quienes tienen prescripciones médicas y los que no (si la respuesta es sí, cual presenta). 6. En colectivo: ubicarse en orden alfabético por los nombres.			Tiempo: 20 min	Materiales:
Actividad 2: Trabajemos en equipo: Se harán dos grupos equitativos, se jugará con un balón. El equipo que empiece con el balón, se deberán hacer pases con la mano hasta completar 20 pases, la persona que tenga el balón no puede correr con él; el otro equipo deberá interceptar el pase solo cuando esté en el aire, cuando lo logren interceptar, intentarán realizar la cantidad de pases solicitados. El primer equipo que logre los pases solicitados con la mano, ganarán.			20 min	- Un balón de fútbol o pelota de letras - 6 conos
Actividad 3: Ritmo corporal y en movimiento: Con aros colocados en el piso y al ritmo de la música. Los estudiantes harán una fila, los aros estarán colocados en el piso y la música empezará a sonar, cada estudiante deberá saltar en cada aro (en secuencia dada por el profesor) al ritmo de la música, pasando el circuito de aros sin perder el ritmo, todos deberán pasar siguiendo la secuencia; al haber algún error, deberán empezar de nuevo.			20 min	- 16 aros - Parlante para música
Actividad 4: Identificando las emociones y conociendo el termino autorregulación: El profesor dará la instrucción de caminar por el espacio a los estudiantes, después se dará la instrucción de que actúen de acuerdo a una emoción que mencionara el profesor (como alegría, tristeza, ira, desagrado, entre otras). Se impartirá la acción con cada emoción; posteriormente se pedirá a cada estudiante que haga una acción que permita regular esa emoción (como por ejemplo flexiones, pintar o escuchar música, entre otros), así cada estudiante logre participar en la actividad.			20 min	- 6 conos

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Entidad de Educación Superior		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Reflexión final: Por parte de los profesores, al finalizar la sesión, darán una reflexión de las actividades realizadas, de la intención de cada una y contextualizar el proyecto a ejecutar, la metodología de clase y la evaluación que se llevará a cabo con el fin de conocer el proceso de cada uno de los estudiantes. Se resolverán preguntas y cierre de la sesión de clase.		10 min	
Observaciones: 			
_____ Firma de profesor acompañante		_____ Firma de profesores en formación	

5. CONCLUSIONES DE UNA PROPUESTA ENFOCADA EN LA EMOCIONALIDAD

Los conceptos de emoción, autorregulación y reconocimiento son elementos fundamentales en este proyecto curricular particular, este se planteó con el propósito de que cada sujeto se apropie de estos conceptos y sean utilizados en su diario vivir para ayudar a reducir los índices de suicidios, depresión, impulsividad negativa, violencia entre otros que afectan a cada sujeto y su entorno. La herramienta utilizada como evaluación, la rutina de pensamiento, nos permitió conocer las diferentes formas de pensar de cada estudiante hacia el entendimiento de las emociones y su autorregulación.

Los resultados obtenidos permiten entender las debilidades y fortalezas que tiene el proyecto de cara a la autorregulación y conocimiento emocional sin apartar el reconocimiento propio y del otro, que obedece a las intenciones plateadas anteriormente en el proyecto.

5.1. Aprendizajes como docente.

Después de diez sesiones con la población de IDIPRON se concluye que la emocionalidad debe ser tratada dentro de los currículos educativos dada su importancia en la sociedad. Los participantes al ser maltratados, ignorados, insultados y en ocasiones abusados sexualmente deciden tomar decisiones en momentos donde la emoción los supera y que en su propia concepción fueron erradas como la entrada a las drogas o el decidir partir de su casa. Estas y otras son razones para afirmar que una educación de la emoción podría salvar vidas enteras, permitirle al arquitecto serlo sin el obstáculo de la depresión, darle la seguridad a la chica transexual para ser una gran abogada y no solo una trabajadora sexual, darle la fortaleza al mejor deportista del barrio de aceptar el término de una relación amorosa sin el paso a las drogas.

La docencia implica actuar en situaciones y contextos donde la mayoría de las personas y profesiones no entrarían a participar, sin embargo y a pesar de una profunda incertidumbre y ansiedad por lo que podría pasar los autores de este proyecto fueron viviendo una transformación en su concepto más propiamente de la educación y educación física. Las primeras sesiones la población estaba algo distante, las actividades en ocasiones no fluían de la forma esperada, sin embargo, a la hora de la reflexión después de cada actividad se animaban a abrirse y expresar alguna experiencia, alguna sensación durante la actividad y su opinión acerca de lo que se quería educar. El dialogo fue la puerta de entrada a la vida de los participantes, se entendió gracias a ello la complejidad de su abstinencia que los llevaba a no querer hacer nada en días malos, o no concentrarse por lo cual no participaban de las sesiones.

Con el pasar del tiempo como docentes entendemos que la educación es un proceso voluntario y motivado por el propio sujeto, en ocasiones algunos estudiantes los cuales habitualmente no estaban involucrados en el proceso en alguna sesión se motivaron, se divirtieron, participaron y aprendieron acerca de su propia emoción y la de los otros. El deber del maestro debe ser seducir al estudiante a pensar, a participar de su actividad docente a mediar

entre las inseguridades que tiene el estudiante y sus ganas de aprender, encontrar el perfecto equilibrio entre estudiante y profesor impulsa el acto educativo a otro nivel.

La consciencia corporal es un elemento de la motricidad humana fundamental para el aprendizaje, en donde se menciona:

La Motricidad implica una nueva mirada de la Educación Física y del deporte, lo que conlleva un giro hacia una praxis que pone énfasis en lo humano de todas las actividades que realizan las personas, ya sean de trabajo o de ocio; lo que nos lleva a hablar no de movimiento humano y sí de acción humana. (Trigo, 2014).

Durante la intervención en IDIPRON se trabajó la consciencia como un elemento fundamental en la acción humana entendida como el tejido del movimiento con la consciencia necesario para aprender, sentir, experimentar. Para los participantes la consciencia al hacer los movimientos les costaba en un principio hacerlos bien, no obstante, con el pasar de las sesiones se les vio conscientes de lo que hacían, así por momentos la emoción se desbordará llegaban a la consciencia de lo que hicieron.

Como aprendizajes quedan las distintas emociones que pudimos percibir en cada estudiante durante estas diez sesiones, su magnífica manera de concebir el mundo a pesar de la dificultad del pasado, la voluntad de querer cambiar el futuro, el aprendizaje más grande fue el intercambio de experiencias con los estudiantes, la sensibilidad con la cual nos permitimos salirnos de un sistema apático, competitivo y violento. La profesión docente implica manejar las emociones de manera adecuada dentro y fuera del salón, esto se aprendió durante la implementación en el momento en el cual ninguno quería hacer las actividades o con el miedo que se sintió en el primer contacto dada la población a la cual se le implementó el proyecto, la nostalgia de la última sesión. Durante nuestra profesión nos enfrentaremos a diversos escenarios

donde múltiples escenarios emocionales van a florecer, lo importante es llevarlos adecuadamente, conscientes y éticamente correctos.

5.2. Incidencias en el contexto y en las personas.

Provocar la consciencia de la emoción y su repercusión en la toma de decisiones, fue la incidencia más grande que se pudo evidenciar a lo largo del proceso, algunos participantes tuvieron la capacidad de reconocer la emoción en sus cuerpos, de reconocer la emoción del otro, de regularse en momentos de rabia, frustración, sin embargo, diez sesiones no son suficientes para lograr un autodomínio completo de la emocionalidad. Hubo momentos en los cuales estuvieron al borde de pelear entre ellos. Al revisar las rutinas de pensamiento elaboradas por los participantes encontramos respuestas como: “Cada clase me siento contento aprendiendo” descubrimos que se rompe el imaginario de que la emoción y la razón no pueden ir juntas, visibilizamos que la emoción impulsa el aprendizaje, motiva, alegra. Sin embargo, históricamente la educación se ha encargado de suprimir la emoción para alienar, desmotivar para controlar lo que provoca una tristeza permanente en el acto educativo cuando no debería ser así.

El aprendizaje de la consciencia, regulación y reconocimiento de la emoción del otro se dio por medio de su cuerpo en sus distintas dimensiones: emocional, física, mental. Su cuerpo fue quien se encargó de dotarlos de experiencia para que pudieran adquirir los aprendizajes que obtuvieron en la implementación, Planella dice al respecto “Los cuerpos son los protagonistas del proceso narrativo y al mismo tiempo producen actos de lenguaje (speech acts en la terminología de Austin)” (p.42, 2017); a partir del lenguaje los estudiantes pudieron conocer muchas cosas desconocidas entre ellos, sus cosas buenas y malas, sus experiencias pasadas permitiendo así reconocer al otro y su emoción, esto trajo conflicto al principio dado que muchas veces no querían expresarse, o los demás tomaban una postura indiferente o bromista con el otro.

Durante las diez sesiones los estudiantes atravesaron por un proceso introspectivo mediado por el movimiento y la interacción con los demás. La intencionalidad del proyecto buscó un por qué de cada acción, cada movimiento y cada respuesta a la emoción sentida; la educación física como posibilitadora de experiencias y escenarios de aprendizaje nos brindó las herramientas necesarias para poder desarrollar la propuesta. Se tomó la danza, el teatro, el juego, el deporte, la pintura como elementos propicios para favorecer la inteligencia emocional autorregulativa en los participantes. El objetivo del proyecto fue cultivar una semilla de educación emocional en los jóvenes de IDIPRON, dejarles un poco de algo que le falta a la sociedad en general como lo es el control de las emociones. Dejarles experiencias transversales positivas en una vida llena de experiencias transitorias dañinas y experiencias transversales que llevaron su vida por un camino que no deseaban.

5.3. Incidencias en el diseño.

El impacto en el diseño curricular tuvo aspectos positivos y negativos que permiten un replanteamiento que cada unidad, objetivo y contenido con el fin de mejorar y hacer una implementación a futuro un poco más adecuada. En ocasiones, se observaba que las actividades o ejercicios implementados no eran adecuados de cara al contenido o unidad trabajado en esa clase, aunque con el pasar de las sesiones y de acuerdo con las rutinas de pensamiento, se lograba algo en cada participante; a pesar de que no lo expresaban corporalmente lo plasmaban en cada rutina de pensamiento dejando un poco claro el aprendizaje que estaban teniendo.

La pregunta ¿Qué hice en la clase? nos llevó a comprender que cada participante veía las actividades como una participación, pero algunas ocasiones no voluntarias ya que en el IDIPRON son medidos de acuerdo con la participación que deben tener en cada clase con el fin de ser promovidos posteriormente al semáforo amarillo y así consecutivamente. La participación era

importante para ellos con el fin de que los profesores que daban las clases y los profesores que estaban pendientes a la realización y participación de esta, los tengan en cuenta a la hora de determinar los que cambiarían de semáforo.

Aunque la participación es importante, en el análisis de esta pregunta en la rutina nos lleva a comprender que cada estudiante con la actividad estaba aprendiendo, mencionando en la pregunta puntual el aprendizaje que estaba teniendo en cada actividad, en algunas rutinas se menciona lo puntual que aprendían, como por ejemplo el trabajar en equipo y reconocer algunas emociones. Con la información recolectada a esta pregunta, se entiende que las actividades fueron elementos importantes para entender los diferentes temas que queríamos tratar, que posteriormente mencionarían con las otras preguntas planteadas.

Algunas actividades realizadas fueron un paso para encaminar a los participantes al conocimiento de las emociones, el reconocimiento emocional del otro y el manejo de ellas, favoreciendo la autorregulación. Hubo un impacto significativo en el proceso de los participantes teniendo en cuenta el propósito de formación del proyecto.

La pregunta ¿A qué me reto la clase? tuvo una incidencia positiva de cara a que cada participante de la clase reconoció sus falencias o debilidades y lo llevaron a pensar en un actuar mejor. Se mencionaba que la clase los retaba al manejo de las emociones, al control de ellas, aunque lo que más se decía era encaminado a la participación; en este punto se entiende que la participación para ellos sigue siendo importante pero no tanto a una obligación sino a un acto voluntario por algunas personas.

La pregunta llevó a que cada estudiante se retara ante su diario vivir, a mejorar sus acciones, mejorar sus emociones, ser mejor de lo que es y actuar de la mejor manera hacia los compañeros y profesores ya que a veces el desborde emocional se daba y la acción que hacían era negativa hacia algún compañero o profesor; aunque sucedía, algunos sujetos tomaban consciencia

de lo sucedido y reconocían su propios errores, haciéndoselo saber a algún profesor pero aun así, la represión de las emociones y sentimientos se seguían dando algunas veces.

La pregunta ¿qué vi en los otros que me gustaría aprender? Tuvo un impacto negativo ya que en el análisis de la información de cara a esta pregunta era incidente la palabra “nada” por parte de los estudiantes, algunos mencionaban la actitud o tolerancia reconociendo al otro, pero en la mayoría de las rutinas de pensamiento se encontraba la palabra nada. En las reflexiones finales de las clases, algunas personas mencionaban mucho que no les gustaría aprender nada de los compañeros por el contexto social en el que han estado, para algunos la confianza en el otro no es algo bueno ya que han sido traicionados.

El trabajar solo y estar solo es una acción concurrida entre ellos, aunque se ven distintos grupos de personas el brindar la confianza en el otro es un acto complejo para ellos. Solo es utilizado para trabajos colectivos pero que favorecen a cada persona en el futuro, pero no es una acción contante entre ellos.

Aunque el reconocimiento del otro fue una labor compleja para los sujetos en cada clase, reconocen los ambientes por los cuales cada persona puede atravesar o atravesó, siendo ambientes difíciles que los han llevado a tener una mala decisión o situaciones negativas que los han afectado mentalmente, emocionalmente y hasta física mente. Entienden cómo se puede sentir esa persona ya que lo toman desde la experiencia misma.

En el transcurso de las 10 sesiones comprendimos las diferentes situaciones por las que han pasado cada participante de las clases, escuchando cada historia posible y comprendiendo la forma de ser cada uno; con esto entendimos que un educador físico debe buscar diferentes formas de motivar a sus estudiantes sin la necesidad de obligarlos a participar, crear escenarios de aprendizaje en donde los estudiantes puedan tomar diferentes experiencias en el aula y aplicarlos a su diario vivir. El reconocimiento de las emociones, la autorregulación y la educación

emocional, son elementos fundamentales por trabajar en las diferentes áreas y Currículo, la clase de educación física debe ser un espacio de creatividad, expresión, de toma de consciencia y un generador de experiencias para cada persona, diferentes poblaciones y contextos, debe atender a cada uno dándole la misma importancia.

Con lo anterior, el Proyecto busca atender esos diferentes contextos por medio de espacios posibilitadores de experiencias dadas por la educación física, buscando la forma de un desarrollo humano y colectivo para poder atender las necesidades de una sociedad que, de acuerdo con la propuesta curricular, carece de una educación emocional.

5.4. Conclusiones y recomendaciones.

Las actividades, el enfoque y la forma de realizarlas es importante para que cada estudiante comprenda el sentido que se le otorga a cada clase y el propósito que cada una puede tener; crear diferentes ambientes son importantes tanto la forma de motivación para que cada estudiante participe y se interese por participar, es un ítem que faltó trabajar en los participantes: aunque hubo intenciones, fueron pocas las formas de motivación que implementamos. El tono de voz es un factor importante para dar a entender lo que se quiere expresar, la simplicidad y coherencia para las instrucciones de cada actividad se trabajaba, aunque seguía extensa la explicación, pero el tono de voz fue un factor positivo.

El tiempo es un elemento fundamental ya que tener planeado el tiempo el cual se utilizará de la clase y cada actividad permitirá tener un desarrollo de la clase sin dejar de lado puntos importantes a trabajar, esto siendo un factor que faltó trabajar en la implementación ya que en algunas ocasiones no se empezaba a la hora que era y se dejaron de lado actividades que pudieron contribuir más al objetivo de la clase.

Finalmente y a modo de conclusión, la educación emocional se pudo evidenciar en mayor o menor grado en los estudiantes, sin embargo, en cada uno de ellos hubo aprendizajes, motrices, mentales o sociales. En cada clase las risas fueron una constante, la diversión un trampolín de aprendizajes y nuestra compañía el motor de la acción consciente, las dificultades se hicieron presentes en varias ocasiones, sin embargo, fueron resueltas de manera positiva por parte de los participantes. En la última clase hubo una reflexión de lo aprendido en el transcurso de las sesiones, de las dudas, de las experiencias, de las sugerencias y de los buenos deseos que nos dejaron los estudiantes al término de la clase.

En ellos y en nosotros hubo una nostalgia, una intención de continuar el trabajo proyectado y seguramente así será, esperamos que este trabajo motive a los educadores en formación a tomar la emoción como un punto importante en cualquier materia o área de conocimiento y continúen con lo que nosotros empezamos, lo mejoren y ayuden a la sociedad a mejorar su salud mental y especialmente su educación emocional.

Referencias

- Ahumada, P. (2001). La evaluación en una concepción de aprendizaje significativo. [Archivo PDF]. Recuperado de: <https://cmapspublic3.ihmc.us/rid=1GLSWB0H7-11ZKYP0-H4J/Evaluacion%20en%20Aprendizaje%20Significativo.pdf>
- Amind, S. & Moshirian, S. & Mahdi, S. & Hosseini, J. (2018). Inteligencia emocional y su papel en la flexibilidad cognitiva de niños con y sin trastorno por déficit de atención con hiperactividad. [Archivo PDF]. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282018000200011
- Antonio. (2020). ¿Qué dice la Biblia sobre las emociones? Versos Bíblicos. <https://versosbiblicos.net/que-dice-la-biblia-sobre-las-emociones>
- [Artículo 16]. (S. f.). Constitución política de Colombia. <https://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-1/articulo-16>
- Barriga, D. & Hernández, G. (2002). Estrategias docentes para un aprendizaje significativo. Una interpretación constructivista. [Archivo PDF]. Recuperado de: https://dfa.edomex.gob.mx/sites/dfa.edomex.gob.mx/files/files/2_%20estrategias-docentes-para-un-aprendizaje-significativo.pdf

BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 12 aspectos en los que cambiará radicalmente nuestras vidas (según especialistas de la BBC). BBC NEWS mundo.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52512680>

BBC News Mundo. (2020). Coronavirus: 12 aspectos en los que cambiará radicalmente nuestras vidas (según especialistas de la BBC). BBC NEWS mundo.

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-52512680>

Beck, A.T. Rush, A. J. Shaw, B. & Emery, G. (1979). Cognitive Therapy of Depression. New York: Guilford.

Bisquerra. (2018). 10 ideas clave. Educación emocional. Voca editorial.

<https://www.vocaeditorial.com/blog/claves-educacion-emocional-bisquerra/>.

Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. Bisquerra, R. & Pérez, J. & García, E. (2015). 10 claves de la educación emocional según Rafael Bisquerra. Voca editorial.

<https://www.vocaeditorial.com/blog/claves-educacion-emocional-bisquerra/>

Castro, J. (2004). Pedagogía de la corporeidad. [Archivo PDF]. Recuperado de: [Dialnet-PedagogiaDeLaCorporeidadYPotenciaHumano-5212261.pdf](#). Pg. 14.

Castro, J. (2004). Pedagogía de la corporeidad. [Archivo PDF]. Recuperado de: [Dialnet-PedagogiaDeLaCorporeidadYPotenciaHumano-5212261.pdf](#). Pg. 23

[Constitución]. (1994). Constitución política colombiana Ley 115 de Febrero 8 de 1994, [Archivo PDF]. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf.

[Constitución]. (1994). Constitución política colombiana Ley 115 de Febrero 8 de 1994, [Archivo PDF]. Recuperado de https://www.mineducacion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

[Constitución política de Colombia, ley 164]. (2013). Por la cual se establecen los lineamientos para la formulación de la política pública social para habitantes de la calle y se dictan otras disposiciones. Recuperado de:

<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=53735>

DANE. (2022). Encuesta Pulso Social. DANE. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>

DANE. (2022). Encuesta Pulso Social. DANE. <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/encuesta-pulso-social>.

Darwin, C. (1872). La expresión de las emociones en el hombre y en los animales. Editorial John Murray.

[Departamento Administrativo Nacional de Estadística]. (2021). Censo Habitantes de la Calle.

Recuperado de: <https://www.dane.gov.co/index.php/estadisticas-por-tema/demografia-y-poblacion/censo-habitantes-de-la-calle>

Dewey, J. (2008). Democracia y educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://circulosemiotico.files.wordpress.com/2012/10/dewey-john-democracia-y-educacion.pdf>.

Escudero, M. menciona a Maturana. (2019). Emociones y sentimientos ¿Cuál es la diferencia?

Manuel escudero. <https://www.manuelescudero.com/emociones-y-sentimientos-cual-es-la-diferencia/#:~:text=Seg%C3%BAAn%20el%20bi%C3%B3logo%20Huberto%20Maturana,el%20pensamiento%20precede%20al%20sentimiento>

Farfán, L. (2017). EDUCAR LAS EMOCIONES, LA EMERGENCIA DE UN DISCURSO.

[Archivo PDF]. Recuperado de

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9892/TO-21999.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Farfán, L. (2017). EDUCAR LAS EMOCIONES, LA EMERGENCIA DE UN DISCURSO.

[Archivo PDF]. Recuperado de

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/9892/TO-21999.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Freire, P. (1996). Pedagogía de la autonomía. Tomado de:

<http://beu.extension.unicen.edu.ar/xmlui/bitstream/handle/123456789/218/paulo%20freire%20-%20pedagogia%20de%20la%20autonomia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Gallo, L. (2016). Motricidad, educación y experiencia. Recuperado de:

<https://silo.tips/download/motricidad-educacion-y-experiencia>

Gallo, L. (2012). LAS PRÁCTICAS CORPORALES EN LA EDUCACIÓN CORPORAL.

[Archivo PDF]. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/4013/401338573003.pdf>.

Pg. 828

Galvis, P. (2020). Cuerpo, emocionalidad y creatividad, Recuperado de:

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/19394/Cuerpo%20-%20emocionalidad%20y%20creatividad%20-%20digital%20%282%29%20%281%29.pdf?sequence=1>. Pg. 69.

Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional. [Archivo PDF]. Recuperado

de: https://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf. Pg. 16

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Editorial Vergara. Pg. 24

Gómez, L. (2018). El papel del docente para el logro de un aprendizaje significativo apoyado en

las TIC. <https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510011/html/>

González, A. & González, C. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y

LA MOTRICIDAD, Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lang=es. Pg 18.

González, A. & González, C. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y

LA MOTRICIDAD. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lang=es

González, A. & González, C. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y

LA MOTRICIDAD. Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lang=es

González, A. & González, C. (2010). EDUCACIÓN FISICA DESDE LA CORPOREIDAD Y

LA MOTRICIDAD, Recuperado de:

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-75772010000200012&lang=es. Pg 181.

Herrera S. & DANE. (2022). Desempleo en Colombia en 2021 se ubicó en 13,7%. AS.

https://colombia.as.com/colombia/2022/01/31/actualidad/1643666629_280794.html.

Holland, J. (2015). Comentario: La vida emocional de las mujeres es un signo de salud, no de enfermedad. The New York Times.

<https://www.nytimes.com/2015/03/01/universal/es/comentario-la-vida-emocional-de-las-mujeres-es-un-signo-de-salud-no-de-enfermedad.html#:~:text=La%20emotividad%20de%20las%20mujeres,temer%20que%20nos%20llamen%20hist%C3%A9ricas>.

[IDIPRON]. (2023). ACTUALIZACIÓN DEL MODELO PEDAGÓGICO DEL IDIPRON

PARA EL SIGLO XXI. Recuperado de: <https://www.idipron.gov.co/modelo-pedagogico-idipron>

[IDIPRON]. (2023). Instituto distrital para la protección de la niñez y la protección. Misión del

IDIPRON. Recuperado de: <https://www.idipron.gov.co/mision-y-vision>

[IDIPRON]. (2023). Instituto distrital para la protección de la niñez y la protección. Visión del

IDIPRON. Recuperado de: <https://www.idipron.gov.co/mision-y-vision>

[IDIPRON]. (2023). Instituto distrital para la protección de la niñez y la protección. Oferta de

valor. Recuperado de: <https://www.idipron.gov.co/mision-y-vision>

Josephson & Sin ger y Salovey - Citado por Trujillo, M & Rivas. L. (1996).

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-50512005000100001

Juárez, M. (s, f). Multidimensionalidad. Recuperado de:

<https://www.academia.edu/38339121/Multidimensionalidad>

Maturana, H. (1993). Emociones y Lenguaje en Educación y Política. Vol. 11. Recuperado de:

<Dialnet-EmocionesYLenguajeEnEducacionYPoliticaCentroDeEduc-5056961.pdf>. Pg.

235

Mestre, M. (2022). Los ingresos por anorexia aumentaron un 20% en la pandemia: cómo detectar

los síntomas y abordar la enfermedad. 20minutos. [https://www.20minutos.es/mujer/estar-](https://www.20minutos.es/mujer/estar-bien/los-ingresos-por-anorexia-aumentaron-un-20-en-la-pandemia-5063846/)

<bien/los-ingresos-por-anorexia-aumentaron-un-20-en-la-pandemia-5063846/>

Miralles, R. & Filella, G. & Lavega, P. (2017). Educación física emocional a través del juego en

educación primaria. Ayudando a los maestros a tomar decisiones. [Archivo PDF].

Recuperado de [https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/80c76897-e244-4961-](https://repositori.udl.cat/server/api/core/bitstreams/80c76897-e244-4961-afa3-c6069980f4d2/content)

<afa3-c6069980f4d2/content>

- Ocampo, Y. (2019). UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA INTERDISCIPLINAR PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. [Archivo PDF]. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10602/TO-23406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ocampo, Y. (2019). UNA ESTRATEGIA DIDÁCTICA INTERDISCIPLINAR PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. [Archivo PDF]. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/10602/TO-23406.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pardo, D. (2020). Coronavirus | Por qué tantos colombianos han colgado trapos rojos en sus casas en medio de la cuarentena por la pandemia. BBC NEWS mundo.
<https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-52349231>
- Pazos, J. & Trigo, E. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal.
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052014000100022. Pg. 1
- Pérez, J. & Gardey, A. (2021). Autorregulación - Qué es, ejemplos, definición y concepto.
Recuperado de: <https://definicion.de/autorregulacion/>
- Planella, J. (2013). Corpografías: exploraciones sobre el Cuerpo en la Educación.
https://www.academia.edu/5290561/Corpograf%C3%ADas_exploraciones_sobre_el_Cuerpo_en_la_Educaci%C3%B3n
- Planella, J. (2017). Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:
<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20%28Creative%20Commons%29.pdf>

Planella, J. (2017). Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20%28Creative%20Commons%29.pdf>

Planella, J. (2017). Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20%28Creative%20Commons%29.pdf>. Pg. 11

Planella, J. (2017). Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20%28Creative%20Commons%29.pdf>. Pg. 23

Planella, J. (2017). Pedagogías sensibles. Sabores y saberes del cuerpo y la educación. [Archivo PDF]. Recuperado de:

<https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/129632/1/9788491680222%20%28Creative%20Commons%29.pdf>. Pg 42.

Real academia española: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea].

<https://dle.rae.es/emoci%C3%B3n> [13/11/2022].

Rey, N. P., Maldonado, G. A. & Lesmes, J. G. (2021). La educación emocional, un camino para resignificar la formación integral en la educación superior. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/16867>.

Rey, N, & Maldonado, G. & Lesmes, J. (2021). *La educación emocional, un camino para resignificar la formación integral en la educación superior*. Recuperado de:

<http://hdl.handle.net/20.500.12209/16867>

- Rodríguez, A. & Pachón, J. & Morales, L. & Martin, J. & Chinchilla, V. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte. [Archivo PDF]. Recuperado de https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-340033_archivo_pdf_Orientaciones_EduFisica_Rec_Deporte.pdf
- Sánchez, M. & Lucas, B. & Fonseca, E. & Pérez, A. & Paino, M. (2018). Dificultades emocionales y comportamentales en la adolescencia: relación con bienestar emocional, afecto y rendimiento académico. [Archivo PDF]. Recuperado de <https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.34.3.296631>
- Santos, L. (S, F). Emociones y Lenguaje en la educación. https://www.academia.edu/40398611/Emociones_y_Lenguaje_en_la_educaci%C3%B3n
- Semana, R. (2022). Mujer intentó lanzarse desde un puente en estación del MIO, en Cali. Semana. <https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/mujer-intento-lanzarse-desde-un-puente-en-estacion-del-mio-en-cali/202235/>
- Sáez, E. (2017). ¿Pensamos y sufrimos igual las mujeres y los hombres? <https://www.enfemenino.com/testimonios/diferencias-emocionales-mujeres-y-hombres-s2448510.html>
- Semana, R. (2022). Mujer intentó lanzarse desde un puente en estación del MIO, en Cali. Semana. <https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/mujer-intento-lanzarse-desde-un-puente-en-estacion-del-mio-en-cali/202235/>
- Semana, R. (2022). Mujer intentó lanzarse desde un puente en estación del MIO, en Cali. Semana. <https://www.semana.com/nacion/cali/articulo/mujer-intento-lanzarse-desde-un-puente-en-estacion-del-mio-en-cali/202235/>
- Steiner, G. (2001). Gramáticas de la creación. <https://es.scribd.com/document/524484161/Steiner-G-Gramaticas-de-La-Creacion>

Stenhouse, L. (1975). Investigación y desarrollo del currículum.

<https://es.scribd.com/doc/126698485/Stenhouse-Investigacion-y-Desarrollo-Del-Curriculum>

Trigo, E. (1999). Creatividad y motricidad.

https://books.google.com.co/books/about/Creatividad_y_motricidad.html?id=W2iGAGszY2IC&redir_esc=y

Torre, S. (2004). Dimensión emocional y Estilos de vida. [Archivo PDF]. Recuperado de

http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf

Torre, S. (2004). Dimensión emocional y Estilos de vida. [Archivo PDF]. Recuperado de

http://www.ub.edu/sentipensar/pdf/dimension_emocional.pdf

Ucha, F. (julio, 2011). Definición de Autodominio. Definición ABC. Desde

<https://www.definicionabc.com/social/autodominio.php>

Urrego, J. (2022). Día Mundial para la Prevención del Suicidio: este es el panorama en

Colombia. Semana. <https://www.semana.com/nacion/articulo/dia-mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-este-es-el-panorama-en-colombia/202221/>

Víctor, M. et al. (2006). La evaluación formativa y compartida en educación física. De la crítica

al modelo tradicional a la generación de un sistema alternativo. Revisión de 12 años de experiencia. <https://efdeportes.com/efd94/eval.htm>

Villamil, E. (2022). Estos son los centros de atención para habitantes de calle en Bogotá.

<https://bogota.gov.co/mi-ciudad/integracion-social/donde-acudir-si-eres-habitante-de-calle-y-necesitas-ayuda>.

ANEXOS

1. Planeación de clase 1.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Alexander Gómez y Luis García Fecha: 03/10/2023 Hora: 2 pm a 4 pm Población: Integrantes del semáforo Rojo Contenido: Actividades rompehielos Objetivo: Conocer a los estudiantes y entre a los maestros por medio de actividades que faciliten desahogar el propósito de las acciones de las siguientes sesiones y el propósito del proyecto.		Institución: UDFROM- UPI FLORIDA Reflexión final: Por parte de los profesores, al finalizar la sesión, darán una reflexión de las actividades realizadas, de intención de cada uno y contextualizar el proyecto a ejecutar, la metodología de clase y la evaluación que se llevará a cabo con el fin de conocer el proceso de cada uno de los estudiantes. Se resolverán preguntas y cierre de la sesión de clase.	
Actividad 1: Conociémonos en movimiento: Los estudiantes deberán caminar por el espacio y al recibir la indicación, se organizarán de forma que den respuesta a la instrucción, esto último lo dará el profesor el cual se basa en las siguientes preguntas: 1. Ubicarse por edades, en un lado los de 18, 19, 20, 21, por otro lado los de 22, 23, 24 y en otro lado los de 25, 26, 27, 28. Y cada grupo hará una fila del menor al mayor. 2. Ubicarse por géneros. 3. De donde provienen, si son de Bogotá o de que ciudad vienen (nacen). 4. Ubicarse por gustos o hobbies, los que les gusta el fútbol, baloncesto, la danza, pintar, la música, leer, entre otras. 5. Ubicarse quienes tienen prescripción, medidas y los que no (le la respuesta es sí, cual presentará). 6. En círculo, ubicarse en orden alfabético por los nombres.		Tiempo: 20 min.	Materiales:
Actividad 2: Trabajemos en equipo: Se harán dos grupos equitativos, se jugará con un balón. El equipo que empiece con el balón, se deberán hacer pases con la mano hasta completar 20 pases, la persona que tenga el balón no puede correr con él, el otro equipo deberá interceptar el pase solo cuando esté en el aire, cuando lo logre interceptar, tendrán que realizar la cantidad de pases solicitados. El primer equipo que logre los pases solicitados en la mano, ganará.		20 min.	- Un balón de fútbol o pelota de letras - 6 conos
Actividad 3: Ritmo corporal y en movimiento: Con aros colocados en el piso y al ritmo de la música. Los estudiantes harán una fila, los aros estarán colocados en el piso y la música empezará a sonar, cada estudiante deberá saltar en cada aro (en la secuencia dada por el profesor) al ritmo de la música, pasando el círculo de aros sin perder el ritmo, todos deberán pasar siguiendo la secuencia, al haber algún error, deberán empezar de nuevo.		20 min.	- 16 aros
Actividad 4: Identificando las emociones y conociendo el termino autorregulación: El profesor dará la instrucción de caminar por el espacio a los estudiantes, después se dará la instrucción de que actúen de acuerdo a una emoción que menciona el profesor (como alegría, tristeza, ira, desagrado, entre otras). Se impartirá la acción con cada emoción; posteriormente se pedirá a cada estudiante que haga una acción que permita regular esa emoción (como por ejemplo flexiones, pinta o escuchar música, entre otras), así cada estudiante logrará participar en la actividad.		20 min.	- 6 conos
Observaciones:		Reflexión final: Por parte de los profesores, al finalizar la sesión, darán una reflexión de las actividades realizadas, de intención de cada uno y contextualizar el proyecto a ejecutar, la metodología de clase y la evaluación que se llevará a cabo con el fin de conocer el proceso de cada uno de los estudiantes. Se resolverán preguntas y cierre de la sesión de clase.	
Firma de profesor acompañante		Firma de profesores en formación	

2. Planeación de clase 2

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García y Alexander Gómez Miguens Fecha: 05/10/2023 Hora: 2 pm a 4 pm Población: Integrantes del semáforo en rojo Contenido: Se trabajará la unidad número 1 la cual es gusto-dimensión (altura) el contenido es la creatividad.		Institución: UDFROM (UPI la Florida) Objetivo: Reconocer las diferentes dimensiones del ser por medio de actividades lúdicas dirigidas a los estudiantes del semáforo en rojo, buscando así la creatividad de cada uno.	
Actividad 1: Saludo: Para dar inicio a la clase, se pedirá a reunir al grupo con el fin de saludarnos y ponernos a disposición de la clase, esto se llevará a cabo por medio de una ronda, la cual consistirá en saludarnos con diferentes partes del cuerpo, el saludo será el siguiente: "Hola, hola como estás", "Yo muy bien y tú que tal?", Nos vamos a saludar (el profesor procede a dar la instrucción del saludo).		Tiempo: 10 min.	Materiales:
Actividad 2: Calentamiento: El pasatiempo: el grupo se dividirá en dos grupos, en donde harán una fila y se rotarán de la cintura, el primero de la fila de cada grupo deberá intentar tocar la cola del guasito (el último compañero). El grupo que logre tocar a la última persona del equipo contrario, ganará.		20 min.	
Actividad 3: Calentamiento: El juego: Se elegirá a una persona del grupo, se le impartirá la instrucción de atar a los demás, a la persona que vaya atando, le ayudará a atar a los demás hasta que todos estén con pac-man .		10 min aprox.	
Actividad 4: Actividad central: Conociendo la dimensión física: Los estudiantes se harán de a parejas, se le dará un cono a cada pareja y deberán colocarlo en la mitad de los dos, el profesor irá dando instrucciones sobre el cuerpo y al decir la palabra "conozco" lo deberán coger antes que el compañero.		20 min.	- 15 conos aprox.
Actividad 5: Conociendo la dimensión física: Los estudiantes se harán en las mismas parejas, a cada una se les dará un aro. Se implementará un círculo el cual los estudiantes deberán pasar con el aro, pero sin utilizar las manos, lo podrán hacer con las diferentes partes del cuerpo.		20 min.	- 15 aros aprox.
Actividad 6: Conociendo la dimensión emocional: Los estudiantes formarán grupos de 3 personas, a cada grupo se le dará una emoción la cual deben representar de forma escénica, creativa. Se brindará 3 minutos para que presenten y cuenten la escena de la emoción. Posteriormente se dará 5 min para la representación y, las personas que estén como espectador, al finalizar deberán advinar la emoción representada.		30 min aprox.	
Actividad 7:			
Observaciones:		Reflexión final: Por parte de los profesores, al finalizar la sesión, darán una reflexión de las actividades realizadas, de intención de cada uno y contextualizar el proyecto a ejecutar, la metodología de clase y la evaluación que se llevará a cabo con el fin de conocer el proceso de cada uno de los estudiantes. Se resolverán preguntas y cierre de la sesión de clase.	
Firma Profesor acompañante		Firma estudiantes en formación	

3. Planeación de clase 3

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García y Alexander Gómez Nigueses Institución: IMPROM (UPI la Florida)		Actividad 8: reflexión final y rutina de pensamiento: se le da una hoja con 5 preguntas a cada estudiante que deberá responder después de la reflexión final.	
Sesión: 03 Fecha: 10/10/2021 Hora: 2 pm a 4pm Políticas: integrantes del semaforo en rojo Contenido: unidad 1 - principio: mindfulness - contenido: Objetivo: fomentar escaneos de acción: consciencia a partir de las distintas posibilidades corporales. Esto permitiendo una posterior reflexión acerca de la importancia de la consciencia emocional.		15 minutos	Hojas con las preguntas y un estereó.
Actividad 1: Saludo: Para iniciar la clase, se procede a reunir al grupo con el fin de saludarnos y ponernos a disposición de la clase. Se le pedirá al grupo en general que formen un círculo, continuación cada participante deberá pensar un refán y decirlo a los demás.		10 min	
Actividad 2: Calentamiento: puchados: dos personas tendrán una pelota cada una, ellos deberán intentar puchar a todos los integrantes del grupo. Como registras el puchar por debajo del cuello, a una distancia de un metro y con moderación de la fuerza. Autoprotección.		10 min	Dois pelotas
Actividad 3: Calentamiento: Ejercicios de gimnasia mental: Se realizarán 3 ejercicios de gimnasia mental con las manos, esto con el fin de favorecer la consciencia del movimiento y el pensamiento: consciencia		10 min aprox	
Actividad 4: Actividad central: Conociendo la dimensión social: Se sacan 2 equipos. Detrás de cada equipo habra un objetivo a demarcar con una pelota (botellas por ejemplo). Cada equipo debe proteger su tesoro simplemente moviéndose delante de los objetos y evitando en su tiempo que la pelota lo toque. Reconocimiento del otro.		10 min	- 5 conos y dos aros
Actividad 5: Conociendo la dimensión física: el refugio: cada estudiante tendrá un aro, después todos los estudiantes caminarán por el espacio y cuando se de la instrucción de al refugio todos deberán correr hacia el, poco a poco se quitarán los aros y los estudiantes deberán desplazarse de distintas formas, haciendo consciente su movimiento. Consciencia.		20 min	- 20 aros aprox.
Actividad 6: Conociendo la dimensión cognitiva: cosechar: se divide el grupo en 2, habrán aros y 3 objetos en la otra línea del espacio, los estudiantes deberán meter los objetos al aro y registrar. Posteriormente el siguiente estudiante deberá volver a dejar los objetos exactamente donde estaban. Cada el equipo el cual pase todos sus integrantes. Consciencia.		20 min aprox	2 aros y 6 objetos
Actividad 7: conociendo la dimensión emocional: corpografía emocional: en una silueta del cuerpo humano cada estudiante deberá situar el lugar donde siente la emoción y como se ve. Esto se realizará con diversas emociones. Consciencia.		20 min aprox	Silueta corporal
Firma Profesor acompañante		Firma estudiantes en formación	

4. Planeación de clase 4

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García y Alexander Gómez Nigueses Institución: IMPROM (UPI la Florida)		Actividad 8: reflexión final y rutina de pensamiento: se le da una hoja con 5 preguntas a cada estudiante que deberá responder después de la reflexión final.	
Sesión: 04 Fecha: 10/10/2021 Hora: 2 pm a 4pm Políticas: integrantes del semaforo en amarillo Contenido: unidad 2 - principio: corporeidad - contenido: consciencia Objetivo: fomentar escaneos de acción: consciencia a partir de las distintas posibilidades corporales. Esto permitiendo una posterior reflexión acerca de la importancia de la consciencia emocional.		15 minutos	Hojas con las preguntas y un estereó.
Actividad 1: Saludo: Para iniciar la clase, se procede a reunir al grupo con el fin de saludarnos y ponernos a disposición de la clase. Se le pedirá al grupo en general que formen un círculo, continuación cada participante deberá pensar un consejo y decirlo a los demás.		10 min	
Actividad 2: Calentamiento: juntos: Los niños caminan libremente en un espacio abierto. El profesor dice un número y ellos tienen que correr y agruparse en grupos de ese número. Si dice 2, por parejas, si dice 10, en grupos de 10 personas, etc. Reconocimiento del otro.		10 min	
Actividad 3: Calentamiento: Ejercicios de gimnasia mental: Se realizarán 2 ejercicios de gimnasia mental con el cuerpo, esto con el fin de favorecer la consciencia del movimiento y el pensamiento: consciencia		10 min aprox	
Actividad 4: Actividad central: Elfo los elfos (si son 4 o mas parejas que se pongan en dos filas) deben ubicarse en un extremo de una pista despegada o espacio al aire libre, poner una línea de meta más adelante. Parados una bolita con portos e indicarle con que parte del cuerpo deben trasladarla, como: entre los codos, entre las muñecas, en la frente, etc. Deben llegar a la línea de meta sin que se les caiga la bolita.		10 min	- 2 o platos conos y dos aros
Actividad 5: el refugio: cada estudiante tendrá un aro, después todos los estudiantes caminarán por el espacio y cuando se de la instrucción de al refugio todos deberán correr hacia el, poco a poco se quitarán los aros y los estudiantes deberán desplazarse de distintas formas, haciendo consciente su movimiento. Consciencia.		20 min	- 20 aros aprox.
Actividad 6: cosechar: se divide el grupo en 2, habra un aro y 3 objetos en la otra línea del espacio, los estudiantes deberán meter los objetos al aro y registrar. Posteriormente el siguiente estudiante deberá volver a dejar los objetos exactamente donde estaban. Cada el equipo el cual pase todos sus integrantes. Consciencia.		20 min aprox	2 aros y 6 objetos
Actividad 7: corpografía emocional: en una silueta del cuerpo humano cada estudiante deberá situar el lugar donde siente la emoción y como se ve. Esto se realizará con diversas emociones. Consciencia.		20 min aprox	Silueta corporal
Firma Profesor acompañante		Firma estudiantes en formación	

5. Planeación de clase 5

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García, Alexander Gómez Miguéles	Institución: IDIPROM (UPI la Florida)
Sesión: 05	Fecha: 24/10/2025 Hora: 9pm a 4pm Publicación: Integrantes del seminario en seminario
Contenido: Unidad 2: corporalidad, contenido a trabajar es la	Objetivo: Fomentar la creatividad, la originalidad e imaginación por medio de actividades corporales en donde conlleven a una autorregulación emocional en cada uno de los estudiantes
Actividad 1: Saludo: Se reunirán los estudiantes para disponerse a la clase. Como primer momento se les solicitará que digan una experiencia que los ha puesto tristes con el fin de fomentar la participación y un espacio de empaticismo y conocimiento del otro.	Tiempo: 5 min
Actividad 2: Calentamiento: Los estudiantes se harán de a parejas, cada pareja se sentará en el piso de espaldas, a la orden del profesor los estudiantes intentarán tocar los pies del otro compañero; gana el que logre tocar los pies del otro.	Tiempo: 10 min
Actividad 3: Gim. gira: Se dividirá el grupo en dos equipos, se colocará dos conos y a 5 metros de cada cono se colocará dos botellas, que en la boca de cada uno de ellas habrá un pin-pon. La función es que dos participantes deberán darle 6 vueltas al cono y al darlas, deberá taparse un ojo e ir hacia la botella y lograr atrapar el pin-pon.	Tiempo: 20 min Materiales: - 6 conos - 2 botellas - 2 pimpones
Actividad 4: Percusión corporal: Los estudiantes se harán en círculo, cada persona deberá crear una melodía por medio del cuerpo y todos deberán hacerla coordinando los movimientos. Al finalizar todos deberán hacer la secuencia sin perderse ni desordenar los movimientos.	Tiempo: 15 min
Actividad 5: Para y sigue pensando: Se ubicarán en círculo, cada estudiante deberá tener un bastón. En primer momento cada estudiante deberá pasar por los bastones sin moverlos ni que se caigan al piso, se dejará hacerlo libremente, posteriormente se impartirá la instrucción de hacerlo sin hablar, al finalizar se les dará roles a cada estudiante con una emoción y deberán hacer el ejercicio; al finalizar cada estudiante deberá reconocer cada emoción.	Tiempo: 20 min Materiales: - Bastones de acuerdo a la cantidad de estudiantes.
Actividad 6: Imaginación, pensamiento y emoción: De manera individual se le dará a cada persona una emoción. Partiendo de ella deberá: a. Dibujar esa emoción, como la percibe, la imagina. Sin escribir la emoción. b. Reflexionar acerca de esa emoción y escribir algo de ella puede ser un poema, una canción, un párrafo, una experiencia. Sin mencionar la emoción. c. Intercambiar la emoción con alguna persona del grupo. Sin decirle cuál es la emoción.	Tiempo: 15 min Materiales: - Lápices y hojas. (Dependiendo la cantidad de estudiantes)

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Actividad 7: Rutina de pensamiento y reflexión final: Se reunirán los estudiantes y profesores, se hará la rutina de pensamiento, haciendo la reflexión de la clase y cada ejercicio planteado, escuchando a los estudiantes sobre lo que quieran expresar de la clase, aportes o sugerencias.	Tiempo: 10 min Materiales: - Rutinas de pensamiento - Lápices
Observaciones:	
Firma de profesor acompañante	
Firma de profesores en formación	

6. Planeación de clase 6.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García, Alexander Gómez Miguéles	Institución: IDIPROM (UPI la Florida)
Sesión: 06	Fecha: 27/10/2025 Hora: 9pm a 4pm Publicación: Integrantes del seminario en seminario
Contenido: Unidad 2: corporalidad, contenido a trabajar es la	Objetivo: Fomentar la autorregulación emocional por medio de ejercicios corporales que den la expresión de mi emoción y los demás.
Actividad 1: Saludo: Se reunirán los estudiantes para disponerse a la clase. Se les solicitará recomendar una canción que más le tenga significado por su letra y lo que quiere expresar, con el fin de reconocer diferentes emociones que genera la música y no forma de autorregulación.	Tiempo: 10 min
Actividad 2: Calentamiento: La casa y los huéspedes. Se harán grupos de tres personas los cuales dos son la casa y el otro es el huésped. A la indicación del profesor "huésped a casa", los huéspedes tendrán que buscar una casa diferente a la que están, el profesor dirá "casa a huéspedes" las casas tendrán que salir a buscar a un huésped diferente. Cuando el profesor diga "terremoto" se deberá cambiar de roles.	Tiempo: 10 min
Actividad 3: Máquina de las emociones: Se dividirá el grupo por parejas y a cada una de ellas se les dará una emoción. Los profesores irán dando instrucciones los cuales cada pareja (emoción) deberá seguir, al finalizar y estando en un estado de silencio, se buscará la forma de autorregular las emociones expresadas con todos los estudiantes.	Tiempo: 20 min
Actividad 4: Estreño o congelados: Se trazarán una línea y a 30 metros aproximados estará un profesor de espaldas, los estudiantes se ubicarán en la línea y cuando el profesor de la espalda podrá caminar, cuando el profesor volteé a mirar a los estudiantes se deberán quedar quietos, la persona que se esté moviendo o el profesor vea moviéndose deberá empezar de nuevo. Gana los 3 primeros estudiantes que logren pasar la línea del profesor.	Tiempo: 20 min aprox Materiales: - 10 conos
Actividad 5: Tira la cuerda: Se dividirá el grupo en dos, se colocará una soga en el piso y cada grupo se hará en casa conato, cada estudiante deberá tomar la cuerda y cada equipo deberá hacer hasta lograr que la última persona del otro equipo logre al año (que se colocará en la mitad de los dos equipos).	Tiempo: 20 min Materiales: - Una cuerda y un año
Actividad 6: Técnicas de respiración: 1. Montaña rusa: Con la ayuda de la mano, el profesor dará la instrucción de inhalar y posteriormente exhalar. Se mostrará la mano, el profesor con el índice de la otra mano va pasando por cada dedo como una montaña rusa, al subir se inhalará y al bajar se exhalará a la velocidad dada por el profesor. 2. Burbujas: Los estudiantes inhalarán por la boca y exhalarán por el mismo medio como si intentaran hacer burbujas con un burbujero. 3. Respiración normal: se inhala por la nariz por 5 segundos y se exhala por segundos.	Tiempo: 15 min aprox

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Actividad 7: Rutina de pensamiento: Se reunirán a los estudiantes para hacer la reflexión de la clase, apreciaciones de ella y recomendaciones, posteriormente se pasará a realizar la rutina de pensamiento.	Tiempo: 10 min Materiales: - Hojas con las preguntas - Lápices o estilográficos
Observaciones:	
Firma de profesor acompañante	
Firma de profesores en formación	

7. Planeación de clase 7.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García, Alexander Gómez Nigroes		Institución: IBEROAM (CPEI la Florida)	
Sesión: 01	Fecha: 11/11/2023 Hora: 5pm a 6pm	Período: Integrantes del seminario en paralelo	
Contenido: Unidad 1: Autoconocimiento – contenido de consciencia			
Objetivo: Proponer actividades que lleven hacia la consciencia del individuo, permitiendo un autoconocimiento emocional, un pensar al colectivo.		Tiempo: 10 min	Material:
Actividad 1: Saludo: Se reunirá el grupo para dar inicio a la clase. Como saludo principal se establecerá una conversación donde conocer cada estudiante situaciones que lo han dejado marcado y si desean, mencionen como logro salir del peranceo o qué hizo en ese momento.		10 min	
Actividad 2: Entrelazos: Se dividirá en grupo por parejas, cada pareja y persona deberá tener una prenda, ya sea un saco o una camiseta, se entrelazarán y la idea es que se logren soltar sin dejar de lado la prenda ni soltarla.		10 min	
Actividad 3: Quemados: Se harán dos equipos, se trazará un campo que sea la cancha. A la orden del profesor, los estudiantes deberán correr hacia la mitad de la cancha tratando de donde habrá bolones, sin pasarse de la línea de la mitad, empezará a patear al otro lado hasta posarse a todos. Si el otro coge el balón en el aire y no se le cae al piso, la persona que lo lanzó quedará poschada.		30 min aprox.	- 6 bolones de tenis - 15 conos
Actividad 4: triqui corporal: Se harán dos grupos, cada grupo tendrá 3 plantillos los cables los utilicen en un triqui. Este estará ubicado a 10 metros y para llegar a él, los estudiantes pasaran por ciertos obstáculos. Ganará el equipo que logre hacer el triqui.		20 min	- 6 plantillos - 15 Conos
Actividad 5: Telégrafo rotacional corporal: Todos los estudiantes harán una fila, el primer estudiante deberá realizar una acción corporal y transmitirla al compañero de al frente. La idea es que el primer movimiento llegue hasta la primera persona sin ninguna configuración en el movimiento.		20 min	
Actividad 6: Técnicas de respiración: 1. Mueñita rana: Con la guía de la mano, el profesor dará la instrucción de inhalar y posteriormente exhalar. Se moverá la mano, el profesor con el índice de la otra mano irá punteando por cada dedo como una mueñita rana, al volver inhalará y al que se exhalará a la velocidad dada por el profesor. 2. Burbujas: Los estudiantes inhalarán por la boca y exhalarán por el mismo modo como si intentaran hacer burbujas con un burbujero. 3. Respiración normal: se inhala por la nariz por 5 segundos y se exhala por segundos.		10 min	

Final: Rutina de pensamiento y reflexión: Se dará la reflexión de la clase, dando a conocer el objetivo detallado de cada actividad con el fin de establecer las ideas principales y de la clase para un mayor entendimiento. - Se les dará la rutina de pensamiento para que la desarrollen.	15 min	- Lápices - Hojas para las preguntas
Observaciones:		
Firma de profesor acompañante	Firma de profesores en formación	

8. Planeación de clase 9.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIVERSIDAD EMOCIONAL, A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	
AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL, A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		AUTOREGULACIÓN EMOCIONAL, A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García, Alexander Gómez Miguélez		Institución: IDPROM (PI La Florida)	
Fecha: 11/2023 Hora: 2 pm y 4 pm		Polémicas: Miguélez del sesquión en sesquión	
Contenido: Unidad 3 Autoconciencia, conocimiento autoconciencia		Objetivo: Promover el autoconciencia de la acción en los estudiantes con el fin de contribuir a la autorregulación emocional y permitir crecimiento personal y colectivo.	
Actividad 1: Saludo: Se reunirá el grupo para dar inicio a la clase. Se solicitará a cada uno que reconozca el trabajo, proceso o situación de cualquier compañero, con el fin de reconocer al otro, sus actos buenos o malos y sus emociones dadas en ese momento.		Tiempo: 10 min	Actividad 1: Saludo: Se reunirá el grupo para dar inicio a la clase. Se solicitará a cada uno que reconozca el trabajo, proceso o situación de cualquier compañero, con el fin de reconocer al otro, sus actos buenos o malos y sus emociones dadas en ese momento.
Actividad 2: Conociendo: Pasa de gallos: Los estudiantes se deberán colocar en cucullas, a la orden del profesor, deberán intentar hacer caer al compañero con las manos, sin empujar muy duro al otro. Ganará el que haya quedado en la misma posición y no lo hayan tocado.		Tiempo: 15 min	Actividad 2: Conociendo: Pasa de gallos: Los estudiantes se deberán colocar en cucullas, a la orden del profesor, deberán intentar hacer caer al compañero con las manos, sin empujar muy duro al otro. Ganará el que haya quedado en la misma posición y no lo hayan tocado.
Actividad 3: Triste de emociones: Cada estudiante se hará en un lugar del espacio de la clase, a cada uno se le dará 4 hojas que contienen emociones como la alegría, tristeza, enfado y culpa. A la orden del profesor y de una rúbrica (En el celular) se deberán ubicar en la emoción, la velocidad va aumentando a medida del juego.		Tiempo: 15 min	Actividad 3: Triste de emociones: Cada estudiante se hará en un lugar del espacio de la clase, a cada uno se le dará 4 hojas que contienen emociones como la alegría, tristeza, enfado y culpa. A la orden del profesor y de una rúbrica (En el celular) se deberán ubicar en la emoción, la velocidad va aumentando a medida del juego.
Actividad 4: Movándonos con música: Se les solicitará a los estudiantes caminar por el espacio. Se colocará diferentes canciones las cuales cada estudiante deberá moverse a su manera, las canciones son ritmos diferentes que ayudarán a identificar las emociones que se pueden generar. Se simularán, se les pedirá hacer grupos en cada pausa de la canción y se les solicitará una figura, al final deberán evidenciar la figura y mencionarán las emociones sentidas en el momento.		Tiempo: 20 min	Actividad 4: Movándonos con música: Se les solicitará a los estudiantes caminar por el espacio. Se colocará diferentes canciones las cuales cada estudiante deberá moverse a su manera, las canciones son ritmos diferentes que ayudarán a identificar las emociones que se pueden generar. Se simularán, se les pedirá hacer grupos en cada pausa de la canción y se les solicitará una figura, al final deberán evidenciar la figura y mencionarán las emociones sentidas en el momento.
Actividad 5: Atropa y atropa: A cada estudiante se le dará una pelota y varios elementos, el estudiante deberá lanzar la pelota y atropar elemento, sin bote el que atropo, deberá lanzar la pelota y atropar dos elementos, así consecutivamente hasta lograr atropar todos los elementos en el piso. Pierde si deja caer la pelota.		Tiempo: 20 min	Actividad 5: Atropa y atropa: A cada estudiante se le dará una pelota y varios elementos, el estudiante deberá lanzar la pelota y atropar elemento, sin bote el que atropo, deberá lanzar la pelota y atropar dos elementos, así consecutivamente hasta lograr atropar todos los elementos en el piso. Pierde si deja caer la pelota.
Actividad 6: Domine el báculo sagrado: A cada estudiante se le dará un palo de escoba. La idea es que cada estudiante logre el dominio de entre ya sea con la palma, un dedo, varios dedos, el pie, entre otros elementos del cuerpo si dejar que el palo no caiga en el piso.		Tiempo: 15 min	Actividad 6: Domine el báculo sagrado: A cada estudiante se le dará un palo de escoba. La idea es que cada estudiante logre el dominio de entre ya sea con la palma, un dedo, varios dedos, el pie, entre otros elementos del cuerpo si dejar que el palo no caiga en el piso.
Actividad 7: Último: Se jugará un partido de ultimate con diferentes reglas que permitan una consciencia del ejercicio, un dominio en sus movimientos y una autorregulación emocional.		Tiempo: 20 min	Actividad 7: Último: Se jugará un partido de ultimate con diferentes reglas que permitan una consciencia del ejercicio, un dominio en sus movimientos y una autorregulación emocional.
Reflexión y rutinas de pensamiento: Se reunirá el grupo con el fin de realizar la reflexión de la clase, permitiéndolos escuchar entre profesores y estudiantes sobre las actividades y que aprendieron de ellas. Posteriormente se dará las hojas con la rutina de pensamiento para desarrollar.		Tiempo: 10 min	Reflexión y rutinas de pensamiento: Se reunirá el grupo con el fin de realizar la reflexión de la clase, permitiéndolos escuchar entre profesores y estudiantes sobre las actividades y que aprendieron de ellas. Posteriormente se dará las hojas con la rutina de pensamiento para desarrollar.
Observaciones:			Observaciones:
Firma de profesor acompañante			Firma de profesores en formación

9. Planeación de clase 10.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL Educativa de secundaria		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL A PARTIR DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	
Profesores: Luis Eduardo García y Alexander Gómez Miguéres		Institución: IDIPROM (UPI la Florida)	
Sesión: 10	Fecha: 9/11/2023	Hora: 2 pm a 4pm	Población: Integrantes del semáforo en amarillo
Contenido: finalización del proyecto		Objetivo: dialogar acerca de lo aprendido a lo largo de las sesiones y como ponerlo en práctica.	
Actividad 1: Saludo: Para iniciar la clase, se procede a reunir al grupo con el fin de saludarnos y ponemos a disposición de la clase. Se le pedirá al grupo en general que formen un círculo; continuación cada participante deberá pensar un recuerdo de alguna actividad hecha.		Tiempo: 10 min	Materiales:
Actividad 2: reconoce al otro: cada estudiante tendrá una hoja y deberá marcarla. Después pasarla a mano derecha y la persona que reciba el papel debe escribir algo positivo acerca de la persona que le dio el papel. Reconocimiento del otro		10 min	Papel y lápiz
Actividad 3: música y emoción: Se reproducirán 4 canciones y cada estudiante deberá dibujar la emoción que siente al escuchar la canción		10 min aprox	Parlante, lápiz y papel
Actividad 4: charadas emocionales: cada estudiante deberá escribir una emoción en un papel y pasarla, después de esto deberá pasar el papel y la persona sin ver qué papel le toco hará preguntas para averiguarlo.		10 min	- Lápiz y papel
Actividad 5: compartir y cierre del espacio: se hará una reflexión final de la intencionalidad del proyecto y los estudiantes darán sus impresiones acerca de lo aprendido y lo hecho a través de las sesiones.		20 min	
Observaciones:			
Firma Profesor acompañante		Firma estudiantes en formación	

10. Rutina de pensamiento.

1. ¿Qué hice en la clase?
2. ¿Qué sentí en la clase?
3. ¿A qué me retó la clase?
4. ¿Qué puedo mejorar de mí?
5. ¿Qué vi en los otros que me gustaría aprender?