

**POTENCIAR EL BIENESTAR POR MEDIO DEL PATINAJE**

**Wilmer Yesid Garzón Cuspoca, Sebastián Felipe González Acosta**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Bogotá**

**2025**

**PROPUESTA CURRICULAR PARA POTENCIAR EL BIENESTAR POR MEDIO DEL  
PATINAJE**

**Wilmer Yesid Garzón Cuspoca, Sebastián Felipe González Acosta**

**Lic. Juan Manuel Villanueva**

**Trabajo de grado para optar al título de licenciado en educación física**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**Bogotá**

**2025**

## DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primero, a nuestras familias, por ser el sentido de nuestras vidas y la fuente inagotable de apoyo y motivación. Su amor, paciencia y confianza en nosotros nos dieron la fuerza necesaria para continuar y terminar este proceso académico.

A nuestros docentes que nos guiaron y formaron a lo largo de la carrera, inculcándonos a nosotros el compromiso y la pasión por la educación física como campo pedagógico y humano.

También dedicamos este proyecto a nuestros compañeros y participantes de la electiva de patinaje, que con su energía y disposición se convirtieron en parte esencial de esta experiencia. Su colaboración promovió que la propuesta se hiciera realidad y la llenaron de sentido.

También le dedicamos este trabajo a todas aquellas personas que creen en la educación como un medio para transformar las vidas de las personas y a quienes, a través del movimiento, la recreación y la reflexión, buscan mejorar su bienestar.

## AGRADECIMIENTOS

Este presente trabajo de grado es el resultado de un proceso en conjunto, en el que han intervenido varias personas que, de una u otra manera, hicieron posible su desarrollo implementación y culminación.

Primero queremos expresar nuestra gratitud a nuestras familias, quienes nos dieron el apoyo incondicional, motivación y paciencia a lo largo de toda la carrera y durante la construcción de este Proyecto Curricular Pedagógico. Su apoyo fue esencial para mantenernos persistentes en los momentos de mayor exigencia académica y personal.

También le agradecemos a nuestro tutor, profesor Juan Manuel Villanueva, por su orientación y compromiso para guiarnos en este proceso. los aportes fueron de ayuda para fortalecer la calidad y la culminación de este proyecto.

También reconocer y agradecer el acompañamiento de la coordinadora del semestre, la profesora Consuelo González y de todos los demás docentes de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional que nos acompañaron durante nuestra formación como licenciados y aportaron conocimientos, experiencias y reflexiones que hoy se evidencian en este trabajo.

A demás hacemos un agradecimiento especial al profesor Juan Manuel porque no solo nos brindó su apoyo en el desarrollo del proyecto, sino también nos brindó el espacio en la electiva de patinaje, donde pudimos implementar nuestra propuesta.

Agradecemos también a los compañeros que participaron y colaboraron en las sesiones del proyecto, quienes con su disposición y compromiso hicieron posible la puesta en marcha de esta experiencia pedagógica. Sin su presencia y apoyo, este proyecto no habría alcanzado los objetivos propuestos.

Agradecemos a todas las personas que contribuyeron a la realización de este trabajo. Cada palabra, cada aporte académico y cada gesto de apoyo se convirtió en una parte fundamental del camino recorrido.

## Tabla de contenido

DEDICATORIA .....	3
AGRADECIMIENTOS .....	4
Lista de Tablas .....	8
Lista de Ilustraciones .....	9
Lista de Siglas .....	10
Introducción .....	11
Contextualización .....	12
Descripción de la Problemática .....	18
Objetivos .....	22
. Objetivo General .....	22
Objetivos específicos .....	22
Justificación .....	23
Estado del arte .....	24
Perspectiva Educativa. ....	29
Componente Humanista.....	31
Componente Pedagógico. ....	33
Componente Disciplinar. ....	34
Diseño e implementación.....	36
Ejecución piloto .....	59

Análisis de la Experiencia.....	100
Conclusiones.....	109
Referencias.....	118

## Lista de Tablas

Tabla 1 Diagnostico 1 .....	44
Tabla 2 Diagnostico 2 .....	46
Tabla 3 Macro diseño.....	49
Tabla 4 Meso diseño .....	52
Tabla 5 Micro diseño .....	55
Tabla 6 Diagnóstico y caracterización de la población participante.....	60
Tabla 7 Diagnóstico 2. Percepción inicial del bienestar y la condición física.....	60
Tabla 8 Diagnóstico final. Percepción de bienestar y condición física posterior a la intervención.....	63

## Lista de Ilustraciones

Ilustración 1 representación grafica del currículo, vista desde las dimensiones las cuales no se sobreponen unas a otras. ....	40
Ilustración 2 pregunta 1 encuesta diagnostica .....	64
Ilustración 3 pregunta 2 encuesta diagnostica .....	65
Ilustración 4 pregunta 3 encuesta diagnostica .....	66
Ilustración 5 pregunta 4 encuesta diagnostica .....	68
Ilustración 6 pregunta 5 encuesta diagnostica .....	69
Ilustración 7 pregunta 6 encuesta diagnostica .....	70
Ilustración 8 pregunta 7 encuesta diagnostica .....	72
Ilustración 9 pregunta 8 encuesta diagnostica .....	73
Ilustración 10 pregunta 9 encuesta diagnostica .....	75
Ilustración 11 pregunta 10 encuesta diagnostica .....	76
Ilustración 12 Pregunta 1 encuesta final .....	79
Ilustración 13 Pregunta 2 encuesta final .....	80
Ilustración 14 Pregunta 3 encuesta final .....	82
Ilustración 15 Pregunta 4 encuesta final .....	83
Ilustración 16 Pregunta 5 encuesta final .....	85
Ilustración 17 Pregunta 6 encuesta final .....	86
Ilustración 18 Pregunta 7 encuesta final .....	88
Ilustración 19 Pregunta 8 encuesta final .....	89
Ilustración 20 Pregunta 9 encuesta final .....	91
Ilustración 21 Pregunta 10 encuesta final .....	92

### **Lista de Siglas**

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional
OMS	Organización Mundial de la Salud

## Introducción

Los bajos niveles de actividad física constituyen una problemática mundial que impacta significativamente en el bienestar integral de las personas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), "la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial", asociándose con enfermedades no transmisibles como obesidad, diabetes y afecciones cardiovasculares. Estas afecciones no solo reducen la esperanza de vida, sino que incrementan la presión sobre los sistemas de salud, exigiendo estrategias que trasciendan la prevención y aborden el bienestar desde una perspectiva multidimensional.

En Colombia, aunque la educación física es un componente obligatorio en el sistema educativo, su implementación enfrenta desafíos estructurales. Como se evidencia en el Ministerio de Educación Nacional (2018), la priorización de asignaturas académicas sobre la educación física limita la formación de hábitos saludables desde la infancia. Esta brecha genera barreras físicas como descoordinación o debilidad, y psicológicas como miedo a equivocarse, lo que persiste en la adultez y dificulta a las poblaciones sedentarias migrar a estilos de vida activos (Garzón y Aragón, 2021).

El patinaje se perfila como alternativa pedagógica para impulsar el bienestar integral – estado de completitud que se experimenta al satisfacer necesidades de competencia, autonomía y pertenencia social, desde la definición de Ryan y Deci (2000). Sus beneficios transversales se ofrecen a pesar de las barreras iniciales, como la tolerancia baja a la frustración o el miedo a sufrir lesiones. De acuerdo con Motta Pinzón (2023), "el patinaje, al superar obstáculos, mejora la resistencia física y fortalece la confianza en uno mismo"; por otro lado, las actividades de grupo promueven la cohesión comunitaria y las habilidades sociales.

El propósito primordial del Proyecto Curricular Particular (PCP) es alentar a los jóvenes adultos que no hacen deportes de manera regular a realizar actividad física para promover su bienestar físico, mental y social. Se busca, desde distintos puntos de vista fundamentados en la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), generar experiencias que armonicen los retos con las habilidades individuales, provocando estados de Flow (Csikszentmihalyi, 1990) en los que "la preocupación es desplazada por el enfoque en la actividad".

La metodología incorpora la evaluación diagnóstica, las intervenciones progresivas y la medición de impacto a través de indicadores cualitativos (como encuestas sobre el estrés que se percibe). Zabala (1997) señala que "las secuencias didácticas deben organizarse de tal manera que cada actividad prepare al participante para la siguiente". Este principio se aplica en simulaciones de situaciones reales para disminuir el temor a caer.

Este PCP tiene como objetivo mostrar que el patinaje, cuando se basa en principios pedagógicos nuevos y creativos, es capaz de convertir costumbres sedentarias en maneras de vivir activas. Su hipótesis principal, que está de acuerdo con Ryff (1989), sostiene que "el bienestar psicológico se crea a través del crecimiento personal y la aceptación de uno mismo", procesos que el patinaje promueve al afrontar y superar obstáculos emocionales y físicos.

### **Contextualización**

La propuesta se fundamenta en una más extensa visión del bienestar, que lo considera como un entramado de dimensiones interdependientes (la salud física, la regulación de las emociones, las relaciones y el sentido de propósito) y sostiene que la actividad corporal puede ser una vivencia educativa con un efecto importante en la calidad de vida. Es imprescindible que se pongan en marcha acciones que estimulen la práctica constante de actividad física, ya que, en el contexto universitario, las largas horas y la intensidad del trabajo académico incrementan la

probabilidad de adquirir costumbres sedentarias. Estas medidas también potencian la habilidad de autorregulación y favorecen el avance de capacidades motrices y socioemocionales.

El Patinaje recreativo, por ser práctico y lúdico, se presenta como un recurso pedagógico apropiado: permite aprender mediante la acción, fomenta el avance progresivo de desafíos que se adaptan a las habilidades individuales y crea ámbitos de cooperación entre compañeros que mantienen el compromiso. De acuerdo con investigaciones recientes (2021, White et al.; 2023, Llanos-Muñoz), estas condiciones calibración del desafío, soporte social y enseñanza activa están vinculadas a una mayor adherencia a la actividad física y a un avance en las métricas de bienestar dentro de entornos educativos.

Por lo tanto, la idea de incorporar el patinaje recreativo en la propuesta curricular no es solo aumentar la práctica motriz puntual, sino también establecer procesos sostenibles de no solo aumentar la práctica motriz puntual, sino también establecer procesos sostenibles de aprendizaje corporal que influyan en la salud, la autorregulación y el colectivo estudiantil. Además, fomenta el traspaso de habilidades al ámbito laboral y cotidiano, capacitando a los alumnos para que puedan desarrollar, guiar y repetir prácticas activas en distintos contextos educativos. y comunitarios que sean sostenibles.

La elección del patinaje recreativo como elemento central de la propuesta para estudiantes de 18 a 35 años en la Universidad Pedagógica Nacional se debe a una serie de factores que lo hacen especialmente factibles en el entorno académico. Su facilidad de acceso se debe a que no necesita infraestructuras ni equipamientos especializados, pues puede llevarse a cabo con patines en línea o de cuatro ruedas y en lugares comunes como las canchas de

microfútbol en baldosa, las cuales pueden ser preparadas de forma segura y sencilla. Esta cualidad lo hace una opción inclusiva y flexible a diversas situaciones institucionales.

Desde el punto de vista motriz, es una actividad integral que abarca la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y estabilidad de las extremidades inferiores, el control postural y la coordinación dinámica en el espacio; Todo esto produce un estímulo equilibrado sobre diversas habilidades físicas. Sin embargo, su valor no se limita a lo fisiológico: el elemento recreativo y lúdico favorece estados de disfrute. y Concentración que promueven el compromiso constante con la práctica. Según la literatura, estas vivencias, que se conocen como "flow", están asociadas con una motivación más alta por sí misma y con la voluntad de sostener rutinas activas a lo largo del tiempo (Carrasco et al., 2018; White et al., 2021). Por lo tanto, incluir el patinaje recreativo en el plan de estudios universitario no solo amplía las opciones de actividades físicas disponibles, sino que también ayuda a educar a estudiantes que ven el movimiento como un medio para la socialización, el bienestar y la creación de estilos de vida activos fuera del ámbito académico.

Esta propuesta curricular se fundamenta en principios que han sido aprobados tanto por la legislación colombiana como por las políticas públicas modernas, lo que le proporciona un apoyo sólido. El deporte, el ocio y el empleo apropiado del tiempo libre son derechos de todos los ciudadanos según la Constitución Política, lo que requiere que las instituciones educativas y el Estado aseguren espacios que fomenten estas actividades como parte de la educación integral. El Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2021), además, ha indicado en varios documentos y resoluciones que la educación física, el deporte y la recreación no son actividades adicionales, sino elementos esenciales para el desarrollo de capacidades físicas, emocionales y sociales en los

alumnos. Sin embargo, este marco legal contrasta con la realidad diaria, muchas comunicaciones oficiales indican que escaso el número de horas asignadas a la educación física en los programas

académicos y que todavía existen obstáculos para incluir estas prácticas de manera coherente en la vida universitaria.

Esta la brecha entre lo que se establece y lo que se ejecuta queda confirmada por las estadísticas más recientes. Según el DANE (2023), un porcentaje considerable de jóvenes adultos no llega a los mínimos estándares de actividad física sugeridos por la Organización Mundial de la Salud, lo que demuestra que es necesario fortalecer el rol universitario en la formación de estilos de vida activos. Se nota que, a pesar de que hay materias y programas vinculados al deporte. y al movimiento, su efecto en la rutina de los estudiantes es limitado, lo cual dificulta la creación de hábitos sostenibles. La importancia de incluir proyectos innovadores, como el patinaje recreativo, que amplifica la noción de bienestar en el entorno académico y diversifiquen cómo los alumnos se relacionan con la actividad física, es fortalecida por este desfase.

La investigación empírica contribuye con evidencia sobre la importancia de las intervenciones educativas enfocadas en la actividad física, tanto a nivel regional como internacional. Ortiz y Magaña (2020) resaltan que, en el ámbito iberoamericano, los programas extracurriculares de carácter vivencial aumentan la frecuencia de actividad física e impulsan a los alumnos a participar en deportes, quienes anteriormente se mantenían ajenos a la práctica deportiva. Asimismo, Salas-Picón et Alabama. (2021) demuestran que la inclusión de actividades estructuradas, incluso en lugares no tradicionales, tiene un impacto positivo en el bienestar subjetivo, la autovaloración y la sensación de éxito personal. Siguiendo la misma línea, Roa Garcés, Mejura y Mahecha (2022) prueban que poner en marcha programas de patinaje en

entornos educativos contribuye al progreso de las capacidades locomotoras y sociales, lo cual valida su efectividad como instrumento pedagógico y para fomentar la calidad de vida.

Así, el marco normativo y la evidencia científica coinciden en que la universidad tiene que ser un espacio privilegiado para hacer realidad el derecho a la actividad física y al esparcimiento, más allá de lo que se establece formalmente en la ley. En Esta línea, la propuesta de patinaje recreativo en la Universidad Pedagógica Nacional no solo se adecúa a las pautas legales, sino que además atiende una apremiante necesidad social y educativa: ofrecer a los jóvenes adultos vivencias corporales que refuercen su bienestar integral, fomenten la creación de hábitos activos y propicien una cultura donde institucional el movimiento sea considerado un componente esencial de la formación profesional y ciudadana.

El patinaje se puede adaptar a espacios compartidos como las canchas de fútbol, garantizando su factibilidad y facilidad en el medio universitario. diferentes de otras disciplinas deportivas, que suelen requerir una infraestructura específica o un alto nivel técnico. Jugando, uno puede alejarse de la lógica que todo juego competitivo encierra, y poner mayor atención en la experiencia lúdica, en la colaboración entre pares, y en el descubrimiento motriz. Según la literatura actual (Llanos-Muñoz et al., 2023; White et al., 2021), estos factores son clave para que los jóvenes adultos continúen participando activamente.

Físicamente, el Patinaje trabaja de inmediato la fuerza de las piernas, así como el equilibrio, la coordinación dinámica y la resistencia cardiorrespiratoria. Esto promueve un entrenamiento integral que puede adaptarse gradualmente a las particularidades de cada persona. No obstante, sus contribuciones van más allá de lo fisiológico, estudios recientes indican que practicar actividades recreativas sobre ruedas está relacionada con un mejoramiento del estado de

ánimo, un control emocional más elevado y una percepción más optimista del bienestar subjetivo (Salas-Picón et al., 2021). Estos

descubrimientos están en concordancia con las teorías de Csikszentmihalyi acerca de los estados de flujo, formuladas en 1990, que ahora cuentan con el apoyo de investigaciones actuales que demuestran cómo la mezcla entre desafío y placer eleva la motivación intrínseca y mantiene la participación a lo largo del tiempo (Carrasco et al., 2018; White et al., 2021).

Desde una perspectiva pedagógica, el patinaje recreativo permite la implementación de métodos basados en la experiencia, en los que el alumno aprende a través de la acción, enfrentándose a desafíos que aumentan gradualmente y que no solo fortalecen sus habilidades motrices, sino que además fomentan su autonomía y su capacidad para trabajar en equipo. Según la perspectiva de la Teoría de la Autodeterminación, para establecer hábitos sostenibles es fundamental cumplir con las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación. En este sentido, el patinaje representa un contexto idóneo porque posibilita que cada alumno progrese a su propio ritmo y mantenga una interacción continua con los demás (Ryan y Deci, 2020). Esta perspectiva se alinea con tendencias educativas actuales que tratan de conectar el desarrollo del cuerpo con la educación en lo social y emocional, creando experiencias integrales que mejoran el bienestar.

El patinaje recreativo también permite la interpretación cultural del movimiento. En Bogotá, especialmente en la UPN, hay pocos espacios públicos destinados a la recreación y muchas veces no son aprovechados por los estudiantes universitarios debido a que no existen programas organizados. Proporcionar esta práctica en un ámbito académico ayuda no solo a la activación física, sino también a que el espacio educativo sea comprendido como un escenario de

interacción y desarrollo comunitario. De este modo, el patinaje recreativo no se entiende solo como una técnica deportiva, sino como una actividad formativa que combina lo motriz con lo vivencial, fomenta el bienestar integral y brinda a los alumnos la posibilidad de forjar identidades activas y saludables que van más allá del aula y se extienden a su vida diaria y laboral.

### **Descripción de la Problemática**

Este proyecto se enfoca en la notable brecha entre el reconocimiento normativo de la actividad física como un derecho esencial y su implementación efectiva en la vida diaria de los estudiantes universitarios. A pesar de que el sistema educativo de Colombia, por medio del MEN (Ministerio de Educación Nacional, 2021), La educación física, la recreación y el deporte son elementos fundamentales de la formación integral. Sin embargo, en la práctica se observa que a menudo hay escasez de espacios, actividades y horarios para ejercitarse, o estos no están bien organizados o no satisfacen las necesidades e intereses de los estudiantes. Si se da preferencia a actividades académicas sedentarias, lo que conduce a estilos de vida en los que el movimiento es dejado de lado la situación se agudiza, Por lo tanto, una parte significativa de los jóvenes no cumple con las recomendaciones fundamentales de actividad física que brinda la Organización Mundial de la Salud (2020). Esto repercute negativamente en su salud física, su bienestar emocional y en su capacidad para afrontar las demandas del entorno universitario.

La falta de experiencias motrices relevantes en el ámbito educativo produce efectos acumulativos. En el plano físico, Se aprecia una baja en la condición cardiorrespiratoria, un incremento de los riesgos relacionados con enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión y obesidad, así como debilidad muscular (DANE, 2023). En lo emotivo, no contar con lugares para movilizarse y recrearse para la liberación de las tensiones, influye en la

estabilidad mental y en la sensación de autoeficacia. La ausencia de actividades grupales limita la oportunidad de relacionarse, cooperar y tejer redes de apoyo desde el plano social. Estos factores son esenciales para el sentido de pertenencia en la vida universitaria.

De acuerdo con varias investigaciones recientes (Llanos-Muñoz et al., 2023; White et al., 2021), la implementación de programas de actividad física en ambientes educativos superiores ha demostrado que tiene un impacto directo en el incremento del bienestar subjetivo, la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, así como el fortalecimiento de las prácticas de autocuidado sin embargo, todavía persiste el desafío de diseñar estrategias que sean apropiadas para la diversidad condiciones físicas, intereses y experiencias pasadas de los estudiantes, así como inclusivas y atractivas.

La presente propuesta introduce el patinaje recreativo como una solución novedosa para cubrir esta carencia, en la que se ofrece una experiencia divertida, con actividad física y formación destinadas a hacer frente a las consecuencias del sedentarismo y fomentar un bienestar integral, que comprende aspectos sociales, emocionales y físicos. La ausencia de experiencias motrices significativas, tanto en las etapas iniciales de formación como a lo largo de la vida universitaria, contribuye a que se instauren costumbres sedentarias que persisten con el tiempo y afectan negativamente el desarrollo integral del estudiantado. la falta de movimiento afecta negativamente el desarrollo de habilidades motoras básicas, como la coordinación dinámica general, el control postural y la regulación emocional mediante el ejercicio físico. Según Estudios recientes, los alumnos que no tienen oportunidades frecuentes para hacer ejercicio físico muestran más síntomas de depresión y niveles de estrés más elevados, así como una percepción de autoeficacia más baja. Esto podría afectar su rendimiento académico e incluso su deseo de seguir en la universidad (Salas-Picón et al., 2021; Bernate et al., 2023). Asimismo, la

falta de espacios compartidos para la práctica limita que se establezcan vínculos de apoyo, lo cual disminuye el sentido de pertenencia y la interacción social; estos dos elementos han demostrado ser protectores contra el abandono académico y promotores del bienestar subjetivo (Llanos-Muñoz et al., 2023).

En consecuencia, es evidente que se requiere el diseño de estrategias pedagógicas que incorporen la actividad física de manera intencionada, accesible y con significado. Esto supone un cambio de una perspectiva reduccionista sobre la educación física, que “ha privilegiado la técnica y el rendimiento por encima de la vivencia del movimiento” (Casas Suárez & Castaño Vargas, 2018, p. 67), hacia una visión que prioriza la experiencia, el fomento de hábitos sostenibles y la motivación. Para disminuir las barreras de participación y mejorar la motivación, es crucial diseñar intervenciones que tomen en cuenta las diferentes condiciones físicas y experiencias pasadas de los alumnos. Según Ryan y Deci (2020), “la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación es un requisito para sostener la motivación intrínseca y el bienestar” (p. 2).

Desde este punto de vista, el patinaje recreativo surge como una opción adecuada porque fusiona lo lúdico con el desafío motriz. Motta Pinzón (2018) resalta que esta práctica “fortalece la coordinación, el equilibrio y la confianza en el propio cuerpo, al tiempo que reduce el estrés” (p. 45). Asimismo, los estudios realizados por White et al. (2021) señalan que las actividades que combinan interacción social, movimiento y superación de desafíos “incrementan la adherencia a la práctica física y favorecen estados emocionales positivos” (p. 13). Este enfoque vivencial posibilita que los participantes experimenten no únicamente el desarrollo de competencias técnicas, sino también experiencias placenteras y colaborativas que fortalecen su sentido de pertenencia.

La flexibilidad de esta práctica es otro beneficio; se puede llevar a cabo en lugares adaptados, como canchas de microfútbol, ya sea utilizando patines en línea o de cuatro ruedas, lo que promueve el acceso y la inclusión. Su estructura progresiva permite que se diseñen sesiones para distintos niveles de habilidad, estableciendo las condiciones necesarias para que cada alumno atraviese un proceso de progreso individual y grupal. Según Martínez-Gómez (2019), “el aprendizaje de habilidades debe planificarse de manera gradual, respetando los obstáculos iniciales y evitando que la frustración desmotive al aprendiz” (p. 58).

Así, el patinaje recreativo no solo se limita a ser un medio de lucha contra la vida sedentaria, sino que además se establece como una herramienta educativa que “articula lo físico, lo cognitivo y lo social en experiencias transformadoras” (Castañer & Camerino, 2013, p. 29). Al fomentar la motivación interna, la autonomía y la colaboración, ayuda a moldear estudiantes más resilientes, conscientes del valor de su bienestar integral y activos, en línea con los objetivos de la educación superior que busca el desarrollo humano.

## Objetivos

### *. Objetivo General*

Potenciar el bienestar integrando —físico, emocional y social— de jóvenes adultos de la Universidad Pedagógica Nacional mediante la práctica pedagógica del patinaje recreativo como estrategia formativa y de promoción de la calidad de vida.

### *Objetivos específicos*

- Fortalecer las capacidades físicas y motrices básicas (equilibrio, coordinación y control postural) a través de la práctica sistemática del patinaje recreativo. Para el ámbito físico.
- Favorecer el bienestar emocional mediante experiencias de disfrute, autoconfianza y regulación de las emociones durante las sesiones de práctica. Para el ámbito emocional.
- Promover la motivación intrínseca y la autogestión del aprendizaje a partir de la reflexión y la participación activa en el proceso de formación.
- Fomentar la cooperación, la empatía y la cohesión grupal, generando ambientes de confianza y convivencia durante las actividades. Para el ámbito social.

## **Justificación**

La rutina sedentaria que caracteriza a los estudios superiores ha hecho del bajo nivel de actividad física en el ámbito universitario un fenómeno cada vez más evidente. Por ello, este proyecto nace de la necesidad de ofrecer alternativas que contrarresten dicha situación. La inactividad no solo limita el desarrollo físico, sino también la capacidad de concentración, el control emocional y la calidad de las relaciones sociales. En este sentido, el patinaje recreativo se configura como una alternativa pedagógica donde se conjugan diversión, reto y socialización; elementos estos que hacen posible la práctica continua y regular del ejercicio físico en un ambiente motivador.

Esta actividad tiene un valor que proviene de su naturaleza integral. Fortalece la resistencia, la coordinación y equilibrio a nivel físico. Desde lo emocional, mejora las experiencias de disfrute y logro asociados con lo que Csikszentmihalyi definió como estados de flujo, una idea que actualmente está respaldada por estudios. que demostrar cómo el diseño de retos progresivos en el deporte fomenta la motivación y la continuidad en la práctica (Carrasco et al., 2018; White et al., 2021). Siguiendo el mismo razonamiento, la Teoría de la Autodeterminación que se aplica con frecuencia en investigaciones recientes sobre educación física indica que los alumnos demuestran un compromiso constante con el ejercicio y una motivación intrínseca más alta cuando sus necesidades básicas, como la competencia y la autonomía, están satisfechas (Llanos-Muñoz et al., 2023).

El patinaje recreativo tiene un componente social muy fuerte, además de sus ventajas individuales. La dinámica de grupo propicia la colaboración, el aprendizaje en conjunto y el fortalecimiento de relaciones de apoyo, elementos que investigaciones recientes han vinculado con una mejora del bienestar subjetivo y con la consolidación de hábitos activos en los jóvenes

(Toscano & Rodríguez de la Vega, 2020). Así, el patinaje es visto no solo como un deporte, sino también como una oportunidad de reunirse que promueve la responsabilidad común, la unidad y el sentido de pertenencia.

Dentro del contexto educativo, esta propuesta se aparta de una perspectiva reducida de la educación física y adopta un enfoque basado en la experiencia, en el que la práctica es el recurso más importante para la formación. Se acepta, siguiendo la tradición de Dewey y amparados en investigaciones recientes sobre educación superior, que los aprendizajes vivenciales y los proyectos situados hacen posible que el estudiante se involucre más, le dan un sentido práctico a la actividad y refuerzan la transferencia a su vida diaria (Ortiz & Magaña, 2020). Desde este punto de vista, el patinaje recreativo puede ser considerado como una estrategia pedagógica capaz de contribuir al desarrollo integral, al articular la educación física con la educación social y personal. Esta estrategia ofrece a los alumnos experiencias relevantes y significativas que les motivan a adoptar un estilo de vida más activo.

### **Estado del arte**

El estado del arte revisado en este proyecto evidencia que el bienestar ha sido considerado como un fenómeno complejo y multidimensional en las últimas décadas, no se limita a la carencia de enfermedad, sino que abarca los emocionales, sociales, psicológicos y físicos. Carol Ryff (2014) sugiere un modelo de bienestar que consta de seis elementos principales: la autonomía, el desarrollo personal, el dominio del entorno, la aceptación de uno mismo, las relaciones positivas con los demás y el sentido de vida. Ella indica que “el bienestar implica una evaluación consciente y continua de la propia vida y de la capacidad para afrontar sus desafíos” (p. 10). Esta idea coincide con la definición de la Organización Mundial de la Salud (2020), que define a la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social

y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 1), exponiendo la necesidad de contemplar prácticas y políticas que fomenten el desarrollo completo de los individuos en todos los contextos.

La literatura académica más reciente ha subrayado la importancia de llevar estos conceptos a los entornos educativos, especialmente en la educación superior, en la que las demandas académicas y los estilos de vida sedentarios suelen producir niveles elevados de estrés y agotamiento emocional. Los estudios, como el de Salas-Picón et al. (2021), demuestran que los alumnos universitarios que toman parte en programas de ejercicios físicos regulares reportan una percepción más positiva acerca de su bienestar general y presentan síntomas más bajos de ansiedad y depresión. De forma parecida, Bernate et al. (2023) encontraron que la práctica constante de ejercicio en ambientes universitarios está relacionada con una mejora en los niveles de motivación interna y una mayor disposición para adquirir hábitos saludables que se mantienen a lo largo del tiempo.

Estos descubrimientos indican que el bienestar no es una condición estática, sino un proceso dinámico que tiene la posibilidad de ser estimulado mediante experiencias motrices relevantes con el cuerpo, mente e interacción social. En esta línea, impulsar actividades físicas con un enfoque pedagógico que vayan más allá de la lógica competitiva y prioricen el deleite y la participación se vuelve una táctica fundamental para elevar la calidad de vida de los alumnos. Esta perspectiva concuerda con las concepciones modernas de la psicología positiva, que indican que las actividades y experiencias de flujo que producen satisfacción intrínseca afectan directamente a la motivación y a la formación de una vida con propósito (Csikszentmihalyi, 1990; White et al., 2021).

Desde el punto de vista pedagógico, escritores como Meirieu (1998) han sostenido que la educación no debe limitarse a transmitir conocimientos de manera simple, sino que tiene que enfocarse en “crear condiciones para que el sujeto pueda apropiarse de su proceso de aprendizaje” (p. 42). Esto implica crear ambientes donde el alumno pueda experimentar, equivocarse, reflexionar y reconstruir su aprendizaje, lo cual contribuye al desarrollo de la autonomía y el compromiso. Siguiendo esta misma línea, Zabala (1997) propone que las secuencias didácticas no deben ser arbitrarias, sino que deben seguir una lógica y un progreso que facilite la transición de experiencias sencillas a otras más complejas, todas ellas marcadas en contextos relevantes para el alumno. Esta La progresión asegura que la adquisición de conocimientos tenga un impacto significativo y pueda ser aplicado en otros aspectos de su vida.

ideas con teorías actuales de motivación robustece la perspectiva pedagógica de la propuesta. Según Ryan y Deci (2000), que se basan en la Teoría de la Autodeterminación, "Para mantener la motivación intrínseca y promover el bienestar personal y social, es esencial satisfacer las demandas psicológicas de autonomía, competencia y relación" (p. 3). Por lo tanto, las experiencias educativas deben brindar oportunidades para el desarrollo de habilidades, opciones de elección y retroalimentación positiva, para que el estudiante se sienta capaz y vinculado con su entorno.

En el patinaje recreativo, este marco pedagógico consiste en planificar sesiones que incluyan actividades cooperativas, retos progresivos y espacios de diversión donde se considera el error como un componente del proceso de aprendizaje, no como una barrera. Martínez-Gómez (2019) destaca que “la enseñanza de habilidades motrices debe contemplar las dificultades iniciales del aprendiz y estructurarse de forma gradual para evitar frustraciones” (p. 58), lo cual fortalece la importancia de un diseño adaptable y empático. De esta manera, el patinaje se

transforma en un ambiente propicio para fomentar no solamente la mejora de habilidades físicas, sino también la confianza personal la cooperación grupal y la perseverancia, componentes que impulsan el aprendizaje independiente.

Así, la mirada pedagógica que sustenta el PCP no se limita a la enseñanza de una técnica deportiva, sino que busca transformar el espacio de práctica en un contexto educativo global donde se entrelazan los aspectos motrices, emocionales y sociales para generar aprendizajes significativos y duraderos. La Tendencia Integracionista de la Educación Física, Castañer y Camerino (2013), ofrece un marco teórico que ayuda a entender la motricidad como un fenómeno global y complejo en el que coexisten las dimensiones físico-motrices, perceptivo-motrices y socio-motrices, en permanente relación con el medio. Para estos autores, “la motricidad no es un simple conjunto de acciones musculares, sino un acto cargado de sentido que articula la cognición, la emoción y la relación social” (p. 28), lo cual implica que cualquier propuesta educativa debe considerar simultáneamente estos aspectos para generar experiencias con valor. Esta mirada desafiaba las visiones reduccionistas que limitan la práctica motriz a la mera repetición técnica del gesto reivindicando el movimiento como una vía hacia el desarrollo integral del ser humano. La aplicación de esta mirada al patinaje recreativo permite mirarlo no solo como una actividad física sino también como un contexto movilizador de habilidades de equilibrio, coordinación, resistencia y percepción espacial, así como promotor de valores como la cooperación, el respeto hacia los otros o establecimiento de normas comunes en el espacio de práctica. Motta Pinzón (2018) confirma esta idea al señalar que “el patinaje fortalece la coordinación, el equilibrio y la autoconfianza además de ofrecer beneficios emocionales como la reducción del estrés” (p. 45) resaltando así el carácter integral de sus beneficios.

Además, la evidencia empírica más reciente indica que los programas de patinaje organizados no solo optimizan el rendimiento motriz, sino que también generan un efecto social favorable. Roa Garcés et al. (2022) encontraron que “las intervenciones basadas en patinaje contribuyen a la mejora de los patrones locomotrices y a la consolidación de habilidades sociales como la cooperación y la comunicación en niños y adolescentes” (p. 63). Esto respalda que el patinaje se incluye en los entornos educativos, ya que brinda resultados medibles en términos físicos y socioemocionales.

la perspectiva integracionista ofrece el fundamento para organizar sesiones de patinaje que tomen en cuenta no solamente lo técnico, sino también el desarrollo de habilidades transversales, la expresión del cuerpo y la interacción entre los individuos. Así, el PCP va más allá de la instrucción mecánica de habilidades y se transforma en una propuesta que fomenta el desarrollo completo, en la cual el cuerpo es considerado un vehículo de aprendizaje, comunicación e identidad.

A pesar de estos progresos tanto conceptuales como empíricos, en la creación de programas de patinaje dirigidos a adultos jóvenes en entornos universitarios que incorporan al mismo tiempo las metas de salud, bienestar y formación integral sigue existiendo una falta significativa. Gran parte de los programas e investigaciones existentes se enfocan en el rendimiento elevado o en la competencia, lo que deja fuera a aquellos que desean una práctica recreativa, lúdica y educativa. Como advierte García Matamoros (2016), “la ausencia de propuestas adaptadas a las necesidades de la población juvenil universitaria refuerza el sedentarismo y limita la formación de hábitos saludables sostenibles” (p. 34), circunstancia que enfatiza la necesidad de elaborar modelos que fomenten una participación masiva y disminuyan las barreras de acceso a la actividad física.

Frente A esta brecha, el presente proyecto curricular sugiere una metodología innovadora que sintetiza las contribuciones de la pedagogía crítica, la educación física integradora y la psicología motivacional. Para la Psicología se toman como base los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2020) que orientan la propuesta hacia el planteamiento de situaciones que provean la satisfacción de las necesidades de competencia, autonomía y relación; son estas las condiciones necesarias para que se mantenga viva la motivación intrínseca y para que se dé el apego. A nivel pedagógico se incorpora la noción de ambientes favorables para que el alumno sea un sujeto activo en su aprendizaje (Meirieu, 1998). A su vez el empleo de secuencias didácticas progresivas, formuladas por Zabala (1997), garantiza que el aprendizaje sea significativo y acumulativo.

Así mismo, la perspectiva disciplinar de la Tendencia Integracionista (Castañer & Camerino, 2013) permite organizar el planteamiento del patinaje como un campo no solo orientado a lograr habilidades técnicas sino también a incluir dimensiones sociales, emocionales, físicas y cognitivas. Este modelo además de responder a las necesidades de la población universitaria puede ser replicado en otros espacios educativos y comunitarios promoviendo una cultura del movimiento sostenible e incidiendo en la construcción de comunidades más unidas activas y saludables.

### **Perspectiva Educativa.**

Esta propuesta curricular se encuadra en una concepción holística de la educación, entendida no como una mera transferencia de conocimientos técnicos, sino como un proceso deliberado de cambio tanto a nivel personal como social. Esto significa dirigir la acción educativa hacia el desarrollo integral del individuo en sus aspectos físico, emocional y social; que los alumnos mejoren su estado físico, aprendan a resolver problemas en movimiento,

gestionen sus emociones frente a la frustración y al error, establezcan redes de apoyo entre compañeros y desarrollen actitudes de cuidado personal y hacia los demás. En la práctica, esta perspectiva implica diseñar experiencias que no dividan lo social de lo físico o lo afectivo, sino que incorporan actividades que facilitan al individuo el reconocimiento, la responsabilidad y la proyección.

La justificación para que el patinaje recreativo sea la creencia de que el movimiento es un medio privilegiado para fomentar aprendizajes transferibles y bienestar. El Patinando une exigencias motrices (como equilibrio, control postural y coordinación) con la posibilidad de tomar decisiones rápidas, resolver conflictos y cooperar en grupo. También propicia estados placenteros de concentración (flow), que estimulan la motivación interna. El patinaje representa una opción divertida y alcanzable para recuperar el equilibrio emocional y corporal, propiciar la socialización y crear costumbres de vida activas y sostenibles en el ámbito universitario, donde el estrés y la rutina académica tienden a favorecer el sedentarismo.

Con el objetivo de que estos propósitos se materialicen, la perspectiva educativa del proyecto se estructura en tres elementos complementarios: el humanístico, que dirige el desarrollo del potencial humano; el pedagógico, que guía las tácticas de enseñanza-aprendizaje; y el disciplinar, que establece los conocimientos particulares de la educación física aplicadas al patinaje. Estos tres ejes no funcionan de manera independiente: guiarán el diseño del currículo, influirán en las actividades y recursos durante la implementación, e establecerán los métodos e indicadores para la evaluación (de los aprendizajes motores y de las modificaciones en bienestar, hábitos y participación) lo que posibilita un proceso coherente y evaluable.

Además, el patinaje recreativo es un contexto favorable para el desarrollo personal y la autorrealización. Al superar los temores, tolerar la frustración y experimentar estados de

concentración placentera "flow", se aumenta la satisfacción y se fortalece la motivación intrínseca (Csikszentmihalyi, 1990). Esta perspectiva basada en estudios del bienestar psicológico postula que la salud implica física, emocional y social y que el crecimiento personal es un aspecto estándar de la realización humana (Ryff, 1989). De igual modo, estudios centrados en el patinaje señalan efectos positivos en la regulación de las emociones y en la confianza, lo que confirma su utilidad como herramienta educativa (Motta Pinzón, 2018).

La parte humanista de este PCP focaliza la intervención en la formación de personas capaces y resilientes, para los que cuerpo y movimiento median en procesos sociales y afectivos. La finalidad de decidirse por una metodología (organización grupal, diseño de tareas, retroalimentación) entre otras cosas es responder a necesidades psicológicas básicas, crear condiciones motivacionales benéficas, y ayudar a que el aprendizaje sea transferido a la conducta como miembro activo y solidario de la sociedad.

### **Componente Humanista.**

Basándose en la perspectiva de Ryan y Deci (2000), esta tesis adopta un enfoque humanista que permite reconocer la unicidad de cada estudiante: su historia, motivaciones y ritmo de aprendizaje necesitan que se les ofrezca una atención que las considere y potencie. Desde esta perspectiva, el aprendizaje no es solamente desarrollar las habilidades motrices, sino también aprender a tomar decisiones, autodirigirse frente a los errores y hacerse responsable de su proceso de aprendizaje. En la práctica, esto implica estrategias didácticas que promuevan la participación activa, con el análisis de la experiencia, elaborando ambientes seguros donde el ensayo y el error sean componente fundamental de aprendizaje (Ryan y Deci, 2000).

La intervención se basa en tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación) según la teoría de la autodeterminación. Promover la motivación

intrínseca y la continuidad en esta práctica (Ryan & Deci, 2000) se facilita cuando se diseñan actividades de patinaje que tengan dinámicas cooperativas (relación), brinden retos apropiados para el nivel de cada participante (competencia) y que dejen elegir tareas (autonomía). De esta manera, el estudiante no solo aprende una destreza técnica, sino que también te internaliza sus propios motivos.

Por otro lado, patinar de forma recreativa ofrece mayores oportunidades para el desarrollo personal y la autoactualización. Al superar miedos, controlar frustración y vivir momentos de concentración plena, denominados “flow”, aumentan la satisfacción y se fortalece la motivación interna (Csikszentmihalyi, 1990). Esta postura, relacionada con investigaciones sobre el bienestar psicológico, señala que la salud implica estados físicos, emocionales y sociales, y que el crecimiento personal en la consecución de habilidades propias es fundamental para la misma (Ryff, 1989). Igualmente, se han reportado positivos impactos del patinaje sobre la regulación emocional y autoestima, que subrayan su valor como instrumento pedagógico (Motta Pinzón, 2018).

El aspecto humanista de este programa de formación profesional reside en promover la autonomía y la resiliencia de las personas, siendo el cuerpo y el movimiento vehículos en procesos sociales y emocionales. Las motivaciones tras algunas elecciones metodológicas (como el agrupamiento, el diseño de las tareas o el feedback) son cubrir necesidades psicológicas básicas, generar un clima motivacional y hacer que los aprendizajes se traduzcan en estilos de vida activos y solidarios, de manera que un ejercicio puntual se convierta en hábitos perdurables.

### **Componente Pedagógico.**

Perspectiva pedagógica, el proyecto adopta un enfoque progresivo y experiencial donde se considera que aprender es hacer, pensar sobre la acción y modificar las prácticas en función de comentarios. Las sesiones se diseñan en forma de secuencias pedagógicas de lo simple a lo complejo y de lo conocido a lo desconocido, de tal manera que cada actividad contribuye a comprender la actividad siguiente (Zabala, 1997). Esta progresión consciente reduce el tormento del error y hace que se considere como un logro, y promueve práctica constante al garantizar que los desafíos sean significativos y alcanzables para los estudiantes.

La metodología está marcada dentro de un modelo Interestructurante, en el que el profesor organiza y establece las condiciones para aprender, pero considera al alumno como un agente activo y principal en la construcción del conocimiento. En este contexto, el maestro se convierte en mediador: organiza tareas, observa, guía y modifica las propuestas; el alumno, por su parte, contribuye con sus intereses y experiencias pasadas y decide sobre su proceso de formación (Meirieu, 1998). Ese equilibrio entre autonomía y guía ayuda a que los aprendizajes se apropien y se transfieran a situaciones reales.

Las propuestas didácticas incluyen fundamentos de la evaluación formativa y de la educación mediante descubrimiento guiado. Estas fusionan instrucciones precisas con tareas abiertas, como juegos cooperativos, circuitos progresivos y desafíos adaptativos, que posibilitan la exploración motriz, el análisis de problemas en tiempo real y la autoevaluación del avance (Martínez-Gómez, 2019). La retroalimentación tiene como objetivo evaluar los procesos y las mejoras, no únicamente los resultados y se emplea para modificar las sesiones de acuerdo con lo que se ha identificado como necesario.

Cuando se aplica al patinaje recreativo, este enfoque transforma la práctica en un recurso de educación integral para el desarrollo de habilidades motoras, cognitivas y socioemocionales. Las actividades se organizan con el fin de equilibrar la habilidad y el desafío, lo cual estimula la motivación interna y la adherencia, y propician el trabajo en equipo, la colaboración, la regulación emocional frente a las frustraciones y la toma de decisiones en movimiento (Castañer & Camerino, 2013; Ryan & Deci, 2000). Así que el objetivo no es simplemente dominar la técnica, sino también conocer la lógica de la práctica, cuidar del cuerpo, colaborar con los demás y promover hábitos de vida saludables.

Finalmente, la evaluación en este ítem es formativa y procesual: se emplean portafolios, expedientes de avance, observaciones sistemáticas y espacios para la reflexión colectiva con la finalidad de mostrar avances tanto individuales como grupales. Con este tipo de análisis es posible monitorear tanto el desarrollo de las habilidades motoras como los cambios en motivación, autonomía, confianza y participación en la vida social. Así se garantiza que la intervención pedagógica ayude de manera efectiva al bienestar y desarrollo integral de los alumnos.

### **Componente Disciplinar.**

La educación física es la base del componente disciplinar, ya que es un área de conocimiento que incluye la motricidad humana, el desarrollo corporal y la formación integral del individuo. Desde esta perspectiva, el movimiento no es únicamente un medio para un mejor rendimiento físico, sino un proceso complejo interactivo biológico, social y psicológico que puede influir en el desarrollo integral de la persona (Castañer & Camerino, 2013). La Educación Física acorde a la tendencia

integracionista, reconoce que las experiencias corporales fomentan aprendizajes que van más allá de lo motriz.

Estas experiencias contribuyen a la construcción de la identidad, potencian los procesos de socialización y posibilitan que los sujetos se apropien culturalmente de los lugares en los que se desarrollan. Por ello, el patinaje recreativo es la estrategia formativa por ser una estrategia formativa inclusiva, polifacética y flexible. Puede ser realizado en distintos lugares de la universidad, según las capacidades de cada grupo de estudiantes, y abarca desde principiantes hasta avanzados, permitiendo a todos ellos participar. También contribuye a la conciencia corporal, corrige la postura y facilita el control del movimiento, entre otras cosas relacionadas con las habilidades físicas (resistencia, fuerza, equilibrio y coordinación). Estas vivencias motrices desencadenan aprendizajes que van más allá de lo técnico ya que del otro lado incluyen los socioafectivos tales como cooperación, empatía, respeto, normas y regulación de emociones ante situaciones retadoras y del otro lado el cognitivo, en cuanto a planificación, toma de decisiones y resolución de problemas en tiempo real.

Por lo tanto, la perspectiva disciplinar no pretende que el estudiante solo desarrolle habilidades técnicas, sino que también entienda la importancia educativa del movimiento y la vida cotidiana, y pueda transferir lo aprendido a otras áreas de su vida cotidiana y profesional. El patinaje sobre ruedas, como experiencia de aprendizaje, impulsa un desarrollo holístico, que permite comprender el cuerpo como un instrumento de expresión, comunicación y generación de sentido. Esto contribuye a conformar ciudadanos activos, críticos y comprometidos con su salud y la del medio (Castañer & Camerino, 2013).

### **Diseño e implementación.**

El currículo de la presente propuesta tendrá lugar dentro del currículo práctico, definido este como una perspectiva que enfatiza la experiencia y la elaboración activa del conocimiento. Uno de los pensadores más influyentes en educación, John Dewey, afirmaba que “la educación es la reconstrucción constante de la experiencia” (Dewey, 2021, p. 87). Para él, el conocimiento no se comunica en línea recta como un producto terminado; es un proceso dinámico, que se desarrolla mediante la interacción entre el individuo y su ambiente. El aprendiz hace sentido de lo que aprende en la medida que puede relacionar sus experiencias, ya sean vivencias en la vida diaria o en el salón de clases, con las situaciones, intereses y problemas con que se enfrenta todos los días. Dewey sostiene, para que el estudiante pueda comprender críticamente su mundo y actuar sobre él, la educación debería ser congruente con la realidad social.

Este currículo es para escuelas en las que se fomenta el “aprender haciendo” se deben centrarse en el alumno como actor en su proceso propio de aprendizaje. La práctica se convierte en un laboratorio donde los problemas son investigados, las hipótesis son desarrolladas y soluciones emergen colectivamente. También se enfatiza en la importancia de reflexionar las acciones, que no simplemente se hagan. Para generar cambios duraderos en la conducta y el pensamiento tengan que ser analizadas, interpretadas y resignificadas. Esta orientación busca integrar teoría y práctica, mediante la combinación de conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales en forma contextualizada que facilita el desarrollo de habilidades y motivación intrínseca en los alumnos.

Con el fin de superar los abordajes tecnicistas que limitan a reproducir gestos motores, realizar rutinas repetitivas y evaluar sólo desde una mirada de los resultados cuantitativos es lo que guía la selección de este tipo de currículo

Se puede decir, pues, que el aprendizaje debe ser integral y realizarse en todas las dimensiones del individuo (física, cognitiva, emocional y social) dentro de un proceso para la construcción de significado. Desde la perspectiva de Ryan y Deci (2020), la motivación intrínseca se potencia cuando se satisfacen las tres necesidades psicológicas básicas durante las experiencias de aprendizaje: competencia, autonomía y relación. Estas condiciones no solo mejoran el rendimiento, sino que contribuyen a un bienestar duradero. En esa línea, las actividades planteadas pretenden brindar alternativas de participación apropiadas al ritmo personal de cada estudiante, para favorecer una progresiva adquisición de habilidades y para crear el trabajo en equipo como instancia fundamental en el proceso de aprendizaje.

Además, el modelo de flow de Csikszentmihalyi (1990) resalta la relevancia de diseñar ambientes de práctica que alcancen un buen balance en cuanto al nivel de dificultad y las capacidades del practicante. Esto provoca estados de dedicación continua, concentración total y placer. Esta estrategia es particularmente crucial para el nivel universitario, dado que los estudiantes universitarios pueden encontrarse sin suficiente tiempo o motivación para ejercitarse debido a las demandas académicas y al estrés. Se centra en la promoción de la adherencia a largo plazo y la integración de la actividad física en el estilo de vida, proporcionando experiencias que no sólo son físicamente gratificantes sino también emocionalmente enriquecedoras.

Desde esta mirada, el patinaje recreativo no se concibe como un fin, sino como un recurso pedagógico al servicio de una organización de experiencias de aprendizaje transformadoras. Esta práctica por su carácter lúdico y adaptable hace posible vincular el desarrollo motor con la exploración individual y la socialización. Los participantes así tienen oportunidad para reconocer su propio progreso, ganar confianza en sus destrezas, y formar

hábitos que atraviesen el ámbito intervenido. De esta manera el plan práctico sirve de guía para elaborar un proyecto que enseña técnica de patinaje y al mismo tiempo intenta contribuir al bienestar general y al compromiso con el autocuidado. Esto incide directamente en la vocación de personas autónomas y socialmente responsables. En el contexto práctico se puede observar cómo este currículo se articula con la propuesta en la organización de las sesiones, concebidas como experiencias vivenciales a partir de las cuales se propone una exploración inicial que conduce a procesos de descubrimiento guiados, dominio técnico gradual y robustecimiento de la interacción social. Cada sesión está diseñada para que el participante experimente un ciclo acción-reflexión-acción, permitiendo que la adquisición de los conocimientos pueda ser asimilada y aplicada en su vida cotidiana. Esta perspectiva no sólo concuerda con la concepción de Dewey (1997/2021) acerca de que la educación continuamente madura a través de reestructuras la experiencia, sino que también incluye los principios de la Teoría de la autodeterminación. Esto se hace mediante el proporcionar oportunidades de practicar la autonomía, desarrollar habilidades, y formar relaciones significativas que nutren la motivación interna (Ryan & Deci, 2020)

Hay además espacios de discusión en grupos en los que los asistentes pueden discutir el progreso que han hecho, debatir sobre las barreras que se han encontrado y cocrear soluciones para asistir a ellas, lo que refuerza la autorregulación y el aprendizaje social. Estas dinámicas hacen que el proceso de enseñanza-aprendizaje no se centre únicamente en la adquisición de habilidades motrices, sino que potencie el desarrollo de competencias a nivel social y emocional como la resiliencia, la empatía y el trabajo en equipo. Estas habilidades resultan esenciales para desarrollarse con éxito en entornos comunitarios y académicos.

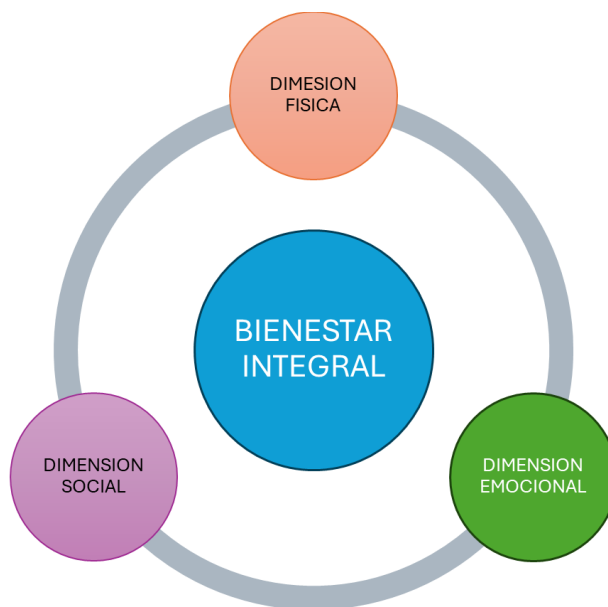
La propuesta también resalta de manera muy relevante el establecimiento de un ambiente motivacional positivo, un contexto de aprendizaje en el que se estima más el esfuerzo y el desarrollo personal

que la competencia entre iguales. Esto se encuentran con las ideas de Duda (2007), que sostiene que la orientación hacia la tarea es esencial para el bienestar y la adherencia. Esta es una perspectiva paralela a la de Castañer y Camerino (2013) con quien tienen una visión integracionista, que considera la motricidad como experiencia rica en contexto cultural y expresivo, que permite transmitir valores, emociones y relaciones sociales. En este sentido, el patinaje recreativo se convertiría en un medio o recurso pedagógico que articula lo técnico con lo emocional, lo individual con lo social y lo corporal con lo simbólico para que la enseñanza supere la condición de lugar de práctica.

En consecuencia, el currículo se encuentra expandido y no se limita a enseñar a patinar, sino que pretende formar sujetos autónomos, críticos y comprometidos socialmente que comprendan en la práctica física un medio para la consecución de una salud integral y el hacer comunidad. Por ello, el programa no solo ayuda a los miembros a mejorar tanto su salud como su calidad de vida, sino también para ampliar sus redes sociales a través de la creación de un prototipo de intervención que puede ser replicado en otros entornos comunitarios y educativos en su conjunto. la propuesta curricular da lugar a una oportunidad para el desarrollo integral del sujeto, siendo el patinaje recreativo el eje articulador para establecer experiencias significativas que permitan la adquisición de hábitos de vida activos y el cuidado de sí. En tanto que el currículo práctico es seleccionado como estrategia de enseñanza-aprendizaje, entonces la educación se centra en la vivencia, en el descubrimiento guiado y en la meditación sobre lo vivido, de donde seducen aprendizajes intensos y significativos. Esta óptica responde a la

necesidad de superar modelos tecnicistas y atomizados, articulando un recorrido formativo pelo-social, emotivo y motriz que se expresa en singular modo pedagógico.

El PCP fomenta ambientes de práctica que favorecen la competencia, la autonomía y las relaciones interpersonales, lo cual produce motivación intrínseca y estados de disfrute que mantienen el compromiso con el ejercicio físico. Esto se logra al incorporar los aportes de Castañer y Camerino (2013), Csikszentmihalyi (1990), Ryan y Deci (2020) y Dewey (1997/2021). De este modo, el diseño curricular va más allá de la mera enseñanza técnica y se transforma en un agente catalizador de cambio tanto a nivel individual como colectivo. Esto está en consonancia con el objetivo de educar a estudiantes que sean autónomos, críticos y que estén comprometidos con su salud, así como con la comunidad en la que viven.



*Ilustración 1 representación gráfica del currículo, vista desde las dimensiones las cuales no se sobreponen unas a otras.*

Es Fundamental destacar que el diseño y la ejecución no solo están basados en la teoría presentada anteriormente, sino que además tienen en cuenta las particularidades de la población

con la que se llevará a cabo la propuesta. En este caso, el proyecto se desarrollará dentro de la asignatura electiva de patinaje de la Universidad Pedagógica Nacional. Lugar Tendrá los lunes y los martes entre las 6:00 pm y las 8:00 pm, con alumnos que se registren voluntariamente. Estos participantes pertenecen a diferentes carreras de la universidad (como lenguas, electrónica, física, pedagogía, artes, ciencias sociales y matemáticas) y no están incluidos en el programa de licenciatura en Educación Física.

El grupo se distinguió por su diversidad académica y por un rasgo compartido: la mayor parte de los participantes no hace ejercicio físico con frecuencia, lo cual los ubican en el contexto de individuos sedentarios. La electiva es un espacio recreativo y pedagógico que tiene como objetivo incorporar la práctica del patinaje, al tiempo que fomentamos el bienestar físico, social y emocional. El hecho de elegir este espacio como sitio de implementación facilita la posibilidad de convocar voluntarios para vivir una experiencia diferente a sus rutinas académicas.

Es importante destacar que la propuesta no se enfoca en el rendimiento deportivo o en la competencia, sino en desarrollar aprendizajes significativos que van más allá de lo motriz y que afectan la autoestima, la regulación de las emociones y la inclusión social. Siguiendo este razonamiento, la materia optativa de patinaje se vuelve un medio para que los alumnos identifiquen su cuerpo como un lugar lleno de posibilidades, establezcan conexiones con colegas de otras áreas y fomenten costumbres vitales más dinámicas.

La estructura general que guía la propuesta de intervención, que tiene como objetivo elevar la calidad de vida de los adultos jóvenes universitarios mediante el patinaje recreativo, es el macrodiseño de este PCP. Esta actividad se enfoca desde un punto de vista pedagógico, no competitivo, que combina lo emocional, lo físico y lo social con el fin de crear experiencias educativas completas y con significado. La propuesta principal es brindar a alumnos de diversas

disciplinas universitarias, como artes, pedagogía, lenguas, electrónica, física y ciencias sociales, entre otras, un espacio para el bienestar y el movimiento. Esto se hace tomando en consideración que no son individuos asociados con la práctica deportiva habitual; más bien son jóvenes que generalmente tienen estilos de vida sedentarios debido a la carga académica y la escasez de oportunidades estructuradas para hacer ejercicio.

Antes de la definición definitiva de la propuesta, se realizó un diagnóstico inicial para conocer los intereses, características y necesidades de los participantes. Este diagnóstico trataba de estudiar sus circunstancias a nivel emocional, física y social. En el plano físico se exploran los patrones de actividad física, el tiempo semanal dedicado al ejercicio y la existencia de limitaciones físicas o de salud que puedan influir en la práctica del patinaje. En el contexto social, se inquirió acerca de la voluntad de trabajar en equipo, las expectativas con respecto a la práctica grupal y cómo perciben la interacción con otros alumnos fuera de su propia área disciplinar. Por último, en el componente afectivo, se examinaron cuestiones vinculadas con la autoconfianza, la percepción de bienestar individual y la relevancia que los participantes le dan a la actividad física como medio para aliviar tensiones y controlar el estrés académico.

Las preguntas orientadoras del diagnóstico fueron diseñadas para obtener una visión amplia y humanizada de la población. Algunas de ellas se enfocaron en cuestiones como: ¿qué tan frecuentemente realizan actividad física durante la semana?, ¿qué emociones experimentan cuando se enfrentan a actividades corporales nuevas?, ¿cómo se sienten trabajando en equipo con personas que no conocen?, ¿qué importancia le atribuyen al movimiento en su vida cotidiana?, ¿qué esperan de un espacio de patinaje recreativo en la universidad? Las respuestas logradas permitieron demostrar que la mayoría de los alumnos no realizan o realizan muy poco ejercicio físico, que hay una tendencia al sedentarismo y que, a pesar de que algunos expresan miedos

iniciales ante la posibilidad de caídas o falta de coordinación, prevalece la disposición para participar si la experiencia es progresiva, divertida y en compañía de un grupo. Se cuestiona, además, que los jóvenes aprecian la oportunidad de relacionarse y compartir conocimientos con estudiantes de otras carreras, aun cuando provienen de programas académicos muy diferentes, esto respalda la relevancia de la propuesta.

El macrodiseño tiene como base principios pedagógicos que persiguen convertir esta experiencia en un espacio de aprendizaje integral; Se utiliza la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), que destaca lo fundamental que es satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación para mantener la motivación intrínseca; se toma en cuenta el concepto de "flujo" propuesto por Csikszentmihalyi (1990), que sostiene que el equilibrio entre los desafíos y las habilidades producen concentración y disfrute; se adopta la postura integracionista del deporte expuesta por Castañer y Camerino (2013), que considera la motricidad como un fenómeno integral donde se combinan dimensiones sociales, cognitivas y físicas.

El programa se llevará a cabo en un lapso de ocho semanas, con dieciséis sesiones de dos horas cada una, divididas en tres etapas: la primera tiene como objetivo la familiarización, la seguridad y la unidad del grupo, la segunda busca el avance técnico y el fortalecimiento de la confianza; y la tercera está enfocada en el dominio motriz, la creatividad y el análisis sobre los aprendizajes físicos, emocionales y sociales. La cancha de microfútbol escenario principal de implementación, por tratarse de un espacio propio de la universidad y adecuado para el trabajo con grupos universitarios., ya que es un espacio apropiado y accesible para trabajar con estos grupos además de protecciones básicas, los patines (ya sean en línea o de 4 ruedas), los conos y

otros elementos para circuitos son parte de los recursos materiales. También se incluyen recursos didácticos como la música, las encuestas de seguimiento y bitácoras.

La evaluación será continua y formativa, lo que significa que es un proceso que permite valorar el progreso no solo en los aspectos técnicos, sino también en los sociales y emocionales. La autoevaluación se llevará a cabo a través de charlas reflexivas, la coevaluación como método de retroalimentación entre compañeros y la heteroevaluación por parte del profesor, poniendo más énfasis en los éxitos obtenidos que en la perfección técnica. Este macrodiseño tiene como objetivo abordar un problema verdadero que enfrentan los alumnos universitarios, el sedentarismo y sus efectos en la salud, el bienestar emocional y las relaciones sociales. El patinaje recreativo busca ofrecer una plataforma de educación y esparcimiento que va más allá de lo físico, pues tiene la capacidad de propiciar un desarrollo integral, así como de cambiar costumbres de vida y potenciar la cultura del movimiento en el ámbito universitario.

*Tabla 1 Diagnóstico 1*

<b>Universidad Pedagógica Nacional.            Facultad de Educación Física.            Licenciatura en Educación Física.            Propuesta Curricular para Potenciar El Bienestar por Medio del Patinaje            Formato de Diagnóstico N° 1</b>		
<b>Dimensión</b>	<b>Pregunta orientadora</b>	<b>Propósito de la pregunta</b>
Física	¿Con qué frecuencia realizas actividad física durante la semana?	Determinar los hábitos de ejercicio y el grado de sedentarismo.
Física	¿Qué tipo de actividad física realizas actualmente (si es que realizas alguna)?	Saber sobre los gustos motrices y las experiencias anteriores.
Física	¿Has tenido alguna lesión o limitación física que pueda afectar tu participación?	Identificar situaciones de salud que necesitan ajuste.

Física	¿Cómo calificas tu condición física actual (resistencia, fuerza, equilibrio)?	Adquirir autopercepción del estado físico inicial.
Social	¿Qué tan cómodo te sientes trabajando en equipo con personas que no conoces?	Evaluar la Voluntad para colaborar con alumnos de otras disciplinas.
Social	¿Qué importancia le das a compartir actividades con personas de programas diferentes al tuyo?	Reconocer la apertura hacia la interacción entre disciplinas.
Social	¿Cómo describirías tu capacidad para comunicarte y colaborar en dinámicas grupales?	Examinar la disposición para trabajar en equipo y las habilidades sociales.
Emocional	¿Qué emociones experimentas cuando enfrentas una actividad física nueva?	Entender el grado de confianza y los obstáculos emocionales iniciales.
Emocional	¿Qué tan importante consideras la actividad física para tu bienestar personal?	Examinar la apreciación subjetiva del movimiento.
Emocional	¿Cómo reaccionas normalmente frente a la frustración cuando no logras algo a la primera?	Distinguir tácticas de resiliencia y autorregulación.
Emocional	¿Qué esperas obtener de participar en un espacio de patinaje recreativo?	Identificar las Expectativas de motivación y de emoción con respecto al programa.

La herramienta anterior posibilita determinar rasgos distintivos de la población involucrada, poniendo de manifiesto requerimientos en los ámbitos físico, social y emocional distintivos de la población involucrada, poniendo de manifiesto requerimientos en los ámbitos físico, social y emocional. Los resultados revelan que los alumnos proceden de distintas carreras de la universidad y que, por lo general, no mantienen rutinas de ejercicio físico constantes. Esto los sitúan en un Estado específico: una población con diversidad académica, pero homogeneidad

en lo que respeta a la escasa práctica de ejercicio y el sedentarismo. Se detectó poca resistencia y coordinación escasa en el plano físico; en lo social, la necesidad de extender las experiencias de trabajo en equipo con individuos de otras disciplinas; y en el emocional, la relevancia de reforzar la confianza personal, el estímulo y el manejo del estrés académico.

Estos resultados fortalecen la relevancia de un modelo pedagógico que entienda la educación física en términos integrales, combinando lo corporal con lo emocional y social. Además, dirigen la propuesta hacia un enfoque educativo que sea flexible y evolutivo, considerando la singularidad y la subjetividad de cada alumno, aceptando que cada vivencia de movimiento es irrepetible y debe honrar los tiempos individuales. Por tanto, el PCP se basa en la exigencia de establecer contextos educativos en los que el patinaje recreativo se transforma en una herramienta pedagógica para mejorar la calidad de vida universitaria.

*Tabla 2 Diagnostico 2*

<b>Universidad Pedagógica Nacional. Facultad de Educación Física. Licenciatura en Educación Física. Propuesta Curricular para Potenciar El Bienestar por Medio del Patinaje</b>
Formato de Diagnóstico N.º 2
<b>Propósito:</b> Conocer la percepción que los participantes tienen acerca de algunas de sus capacidades físicas, con el fin de orientar el diseño de actividades progresivas y seguras en el programa de patinaje recreativo.
<b>Población:</b> Estudiantes universitarios de diferentes carreras (matemáticas, ciencias sociales, artes, pedagogía, lenguas, electrónica, física, entre otras).
<b>Fecha:</b>
<b>Instrucciones:</b> Marque con una X la opción que mejor se ajuste a su condición actual.
1. Durante actividades como cargar libros, mover una silla o trasladar paquetes, considera que su fuerza es:
a) Insuficiente respecto a sus necesidades.

b) Aceptable, aunque considera que puede y debe mejorar.
c) Buena, dado que se ajusta a sus necesidades.
2. Durante actividades cotidianas como subir escaleras, caminar con peso, realizar oficios o cargar maletas, considera que:
a) Se fatiga constantemente y debe suspender la actividad.
b) Se fatiga con facilidad, sin embargo, logra terminar la actividad.
c) Se fatiga muy poco.
3. Durante actividades diarias como caminar por la universidad, subir o bajar de un bus o realizar desplazamientos rápidos, considera que su equilibrio:
a) Se pierde con facilidad y corre un alto riesgo de accidente.
b) Se ve alterado, pero no lo suficiente para ocasionar un accidente.
c) No se altera y realiza sus actividades con seguridad.
4. Frente a la realización de una nueva actividad física en grupo (por ejemplo, patinar), usted:
a) Siente temor y prefiere evitarla.
b) Siente inseguridad, pero estaría dispuesto a intentarlo.
b) Siente inseguridad, pero estaría dispuesto a intentarlo.
c) Siente motivación y disposición para participar.
5. Respecto al manejo de emociones frente a actividades físicas exigentes:
a) Se frustra fácilmente cuando no logra un resultado.
b) Siente frustración inicial, pero persiste hasta lograrlo.
c) Lo asume como un reto positivo y mantiene la motivación.

Los parámetros que se implementarán en este PCP se establecen con base en lo anterior.

Estos Los parámetros se concretan en el macro, meso y micro currículo, que son niveles de organización complementarios que guían la propuesta y posibilitan una implementación coherente.

El macro diseño es la estructura fundamental en la que se basa el proyecto y dirige su implementación. En este nivel, se reconoce que la actividad física es un elemento fundamental de la educación en su totalidad, no solo por sus efectos sobre la salud, sino también porque mejora

la interacción social y el bienestar emocional de los participantes. La salud no puede ser vista como la mera falta de enfermedades, sino que debe ser considerada como una condición de bienestar total a nivel social, físico y mental, tal como propone la OMS (2020). Esta definición concuerda con la que ofrece Ryff (1989), quien indica que el bienestar está constituido por dimensiones como la autoaceptación, las relaciones positivas, el control del entorno y la autonomía; aspectos estos que serán abordados de manera transversal en la propuesta.

El proyecto va dirigido a estudiantes de distintas carreras universitarias que, por lo general, no practican ejercicio físico con regularidad y presentan una gran cantidad de sedentarismo. Es una población diversa en términos académicos, pero con requisitos similares a nivel social, emocional y físico. El diagnóstico hecho anteriormente reveló que varios de ellos sienten cansancio al realizar tareas diarias, tienen escasa confianza para hacer nuevas actividades físicas y no disponen de espacios para estrechar vínculos con colegas de otros programas. Estas circunstancias hacen indispensable un diseño pedagógico que tome como base lo inclusivo, lo recreativo y lo progresivo.

La Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000), que enfatizan la relevancia de cubrir los aspectos de autonomía, competencia y relación como fundamentos para mantener la motivación intrínseca, es el fundamento pedagógico del macro diseño. Además, se recuperan las contribuciones de Csikszentmihalyi (1990), quien sugiere que el aprendizaje tiene más significado cuando se experimenta un estado de flujo, donde el reto se encuentra en equilibrio con las habilidades individuales. Meirieu (1998) enfatiza la importancia de crear entornos en los que los alumnos tengan la oportunidad de reflexionar y hacerse dueños de su proceso de aprendizaje, mientras que Zabala (1997) menciona que, para asegurar aprendizajes relevantes, las secuencias didácticas deben diseñarse gradualmente, avanzando desde lo sencillo hasta lo

complicado. En última instancia, el enfoque integracionista de la educación física (Castañer & Camerino, 2013) posibilita ver la motricidad como un fenómeno integral que combina aspectos físicos, emocionales y sociales en cada vivencia.

El macro diseño tiene como objetivo principal impulsar el bienestar de los estudiantes universitarios a través de un proceso pedagógico que fomenta el crecimiento físico, social y emocional por medio del patinaje recreativo. Este objetivo se materializa en metas concretas que tienen como finalidad promover habilidades físicas esenciales, como la coordinación y el equilibrio; fomentarla integración social por medio de dinámicas de colaboración; y robustecerla confianza en uno mismo y el control emocional por medio de situaciones en las que se logra lo que se disfruta.

El programa, estructuralmente hablando, se llevará a cabo en un lapso de ocho semanas y contará con dieciséis sesiones de dos horas cada una. Estas sesiones se dividirán en tres etapas: la inicial, el desarrollo y la consolidación. Cada etapa incluye retos de acuerdo con el nivel de los participantes, comenzando por la adaptación al patinaje y a las medidas de seguridad, siguiendo con el desarrollo técnico y el trabajo en equipo, y terminando con tareas que fomentan la creatividad, la habilidad motriz y la reflexión acerca de lo aprendido.

el macro diseño fundamenta el PCP en términos pedagógicos, organizacionales y metodológicos, garantizando que la propuesta esté alineada con las necesidades diagnosticadas y que el patinaje recreativo se transforma en un instrumento educativo para promover el desarrollo completo de los jóvenes universitarios.

*Tabla 3 Macro diseño*

**Universidad Pedagógica Nacional.  
Facultad de Educación Física.  
Licenciatura en Educación Física.  
Propuesta Curricular para Potenciar El Bienestar por Medio del Patinaje**

Macro diseño del programa						
<b>Proposición General:</b> Promover la calidad de vida de los estudiantes universitarios de diferentes carreras mediante la práctica del patinaje recreativo, integrando lo físico, lo social y lo emocional como ejes formativos para la construcción de bienestar integral.						
Eje transversal	Unidades	Propósito	Temas	Ejes de trabajo	Metodología	Evaluación
Integración física, social y emocional	Desarrollo físico	Estimular capacidades básicas (equilibrio, coordinación, resistencia y fuerza) mediante retos progresivos en patinaje.	Equilibrio, coordinación y control corporal.	<i>Circuitos con conos Ejercicios de equilibrio en movimiento Desplazamientos básicos y progresivos</i>	Trabajo progresivo. Práctica guiada. Juego como recurso pedagógico.	Evaluación procesual: avances en control corporal, equilibrio y seguridad.
	Desarrollo social	Favorecer la interacción y la otredad mediante dinámicas cooperativas en el patinaje recreativo.	Trabajo en equipo, cooperación y comunicación.	<i>Actividades en parejas Coreografías grupales Dinámicas de apoyo mutuo</i>	Inclusión. Aprendizaje colaborativo. Reflexión colectiva.	Evaluación procesual: cohesión grupal, comunicación y disposición al trabajo con otros.
	Desarrollo emocional	Fortalecer la autoconfianza y la regulación emocional a partir de experiencias de logro y disfrute en el patinaje.	Autoestima, resiliencia y disfrute del movimiento.	<i>Retos individuales progresivos Expresión corporal libre Reflexión sobre emociones en la práctica</i>	Reflexión. Trabajo vivencial. Juego con sentido.	Evaluación procesual: autorreflexión, expresión de emociones y motivación sostenida.

El formato anterior se basa en un objetivo general, que guía el propósito del proyecto:

fomentar la calidad de vida de los alumnos universitarios a través del patinaje recreativo. Se

concreta este objetivo en las metas específicas, que posibilitan organizar las unidades de trabajo, que aquí están vinculadas con el desarrollo físico, el robustecimiento social y la experiencia emocional de los participantes.

El macrodiseño está centrado en el núcleo de la integración, entendida como la capacidad de en cada situación real integrar lo físico, social y emocional: esta es la columna vertebral se extiende a través del contenido. El eje señalado atraviesa toda la propone, ya que el patinaje recreativo es pensado como una práctica que tiene sentido únicamente cuando vincula al cuerpo en movimiento con los lazos interpersonales y la toma de conciencia de las propias emociones.

La condición física se trabaja mediante habilidades motrices básicas como la resistencia, fuerza, equilibrio y coordinación, las cuales son esenciales para la seguridad y para un aprendizaje progresivo del patinaje. A la vez se acepta que el movimiento tiene una conexión emocional, cada logro técnico provoca emociones como felicidad, temor, confianza, motivación, entre otras, que hacen más rica la experiencia de aprendizaje. La labor de equipo, la otredad y las dinámicas grupales se consolidan como herramientas pedagógicas para que las personas se abran a nuevas formas de relacionarse y aprender juntas.

En esta línea, el diseño general apunta que la enseñanza del patinaje no es sólo técnica, sino que se ofrece un proceso formativo general en el que el estudiante reflexiona en torno a su cuerpo, sus emociones y su relación con otros. Esta lógica va de acuerdo con lo que se ha tratado en los marcos teóricos de análisis la cual invita a superar la mirada reduccionista de la educación física para convertirla en un espacio para el desarrollo humano integral.

Para este diseño se especifican las fases, objetivos de cada etapa, contenidos a tratar y estrategias pedagógicas que se orientarán en la aplicación del PCP. Delineará el meso-diseño

es elaborado en base a estas pautas generales. En este diseño, se detallan las fases del programa, los objetivos de cada etapa, los contenidos a abordar y las estrategias pedagógicas que guiarán la implementación del PCP.

Tabla 4 Meso diseño

<b>Universidad Pedagógica Nacional.            Facultad de Educación Física.            Licenciatura en Educación Física.            Propuesta Curricular para Potenciar El Bienestar por Medio del Patinaje meso            diseño</b>					
meso diseño					
Propósito de unidad	Tema	Propósitos específicos	Sesiones vinculadas	Actividades centrales	Evaluación (seguimiento)
Iniciar la familiarización con el patinaje y generar confianza en la práctica.	Equilibrio y desplazamiento básico.	Reconocer las particularidades individuales en el aprendizaje del patinaje, desarrollando seguridad y confianza.	1 – 4	Colocación de patines, equilibrio estático, desplazamientos lineales, frenos básicos, juegos de confianza, dinámicas grupales de integración.	Observación docente, autoevaluación de confianza inicial, coevaluación en parejas.
Desarrollar progresivamente la técnica y las capacidades físicas básicas.	Coordinación, control y resistencia.	Afianzar coordinación y control motriz, incorporando desplazamientos hacia atrás, zigzag y slalom sencillo.	5 – 8	Circuitos de conos, slalom, desplazamientos atrás, juegos de relevos, dinámicas rítmicas con música.	Evaluación procesual con bitácoras, retroalimentación grupal.

Favorecer la cooperación y el trabajo en equipo a través del patinaje.	Juegos cooperativos y deportes adaptados.	Potenciar el trabajo en equipo, la otredad y la comunicación en dinámicas recreativas.	7 – 12	Hockey en patines, fútbol en patines adaptado, juegos de transporte de objetos, dinámicas de apoyo mutuo.	Evaluación colectiva: observación de cohesión grupal, coevaluación de pares.
Estimular la creatividad y la expresión emocional en la práctica.	Expresión corporal y disfrute del movimiento.	Promover la autoconfianza, la creatividad y la resiliencia a través de la construcción de bailes y coreografías en patines.	9 – 13	Patinar con música, creación de coreografía grupal, improvisaciones individuales y en parejas.	Evaluación docente centrada en creatividad y motivación, autoevaluación emocional.
Consolidar aprendizajes físicos, sociales y emocionales en una experiencia integral.	Integración de habilidades.	Integrar las técnicas aprendidas en circuitos y actividades de conjunto, reflexionando sobre el proceso vivido.	14 – 16	Circuitos mixtos (zigzag, frenado, saltos), minicampeonato de hockey, coreografía final grupal, círculo de cierre reflexivo.	Evaluación final: autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación docente.

El meso diseño representa el nivel intermedio entre el marco general que establece el macro diseño y la especificidad del micro diseño. Su relevancia radica en que organiza las unidades y los objetivos específicos que, después, se convertirán en sesiones de clase. El diseño meso, a diferencia del macro, que muestra el rumbo general del proyecto, y del micro, que

explica cada actividad específica, establece la progresión pedagógica y brinda una perspectiva nítida de la ruta que seguirán los participantes en la práctica del patinaje recreativo.

Los propósitos específicos y los subtemas tienen una relación directa con los principios presentados en el macro diseño, tal como se puede apreciar en la tabla. Se comienza por familiarizarse con la práctica, con el objetivo de reducirla Ansiedad y aumentar la confianza inicial en los participantes, quienes, conforme se supervisa en el diagnóstico anterior, tienen niveles elevados de sedentarismo y poca experiencia en actividades físicas. Esta etapa inicial responde a lo que Martínez-Gómez (2019) declaró, al sostener que todo proceso educativo debe contemplar los problemas de inicio y organizarse de manera progresiva para prevenir desánimos que obstaculicen la motivación.

Las unidades, de forma gradual, progresan hacia la obtención y mejora de habilidades técnicas como el control del cuerpo, la coordinación y el equilibrio dinámico. En esta etapa, el diseño incluye actividades lúdicas que integran lo físico con lo social. Esta perspectiva se basa en la tendencia integracionista de la educación física presentada por Castañer y Camerino (2013), quienes sostienen que la motricidad no puede ser vista como una serie independiente de movimientos musculares, sino como un proceso significativo que articula relación social, emoción y cognición.

La incorporación de juegos en grupo y dinámicas cooperativas en el meso diseño obedece a la necesidad de reforzar el trabajo grupal y la otredad. Estudios, como los de Salas-Picón et al. (2021) y Bernate et al. (2023), han revelado que la práctica continua de actividades físicas promueve la motivación intrínseca y el establecimiento de rutinas saludables, siempre y cuando estas experiencias se comparten y se creen contextos de respaldo social. Este Aspecto también está relacionado con la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000), que

enfatan que la motivación se mantiene en tanto en cuanto se cumplen tres necesidades psicológicas: competencia, autonomía y relación.

Durante las En las etapas finales del mesodiseño, se pone énfasis en la creatividad, la expresión de emociones y la integración de los aprendizajes. Actividades como el diseño de coreografías grupales o la práctica de hockey y fútbol en patines posibilitan que los alumnos experimenten lo que Csikszentmihalyi (1990) llama estados de Flow, en los cuales se genera un equilibrio entre los desafíos y las habilidades, dando lugar a una experiencia de completo disfrute y concentración. Esto no solo robustece la confianza individual, sino que además mejora el sentido de pertenencia y la cohesión del grupo.

El meso diseño garantiza que la evaluación se mantenga continua y formativa. Allí se proponen momentos de coevaluación, autoevaluación y heteroevaluación acordes con su fin, fomentar la reflexión crítica y el aprendizaje autónomo. Según indica Meirieu (1998), el aprendizaje genuino se produce cuando el alumno consigue apropiarse de su proceso, reflexionando acerca de sus éxitos y obstáculos. Así, la evaluación deja de ser un simple acto de calificación y se transforma en una herramienta para afianzar la experiencia integral.

El meso diseño proporciona un mapa organizado que enlaza la visión general del macro con los detalles del micro diseño. Permite estructurar la experiencia del patinaje recreativo en etapas escalonadas que abarcan desde el reconocimiento corporal hasta la integración social y emocional, siempre bajo una lógica pedagógica que persigue trascender la visión reduccionista del rendimiento. De este modo, cada elemento del meso diseño ayuda a que el patinaje sea más que un ejercicio físico; se vuelve una experiencia educativa completa, con el potencial de cambiar la calidad de vida de los alumnos universitarios.

<b>Universidad Pedagógica Nacional.            Facultad de Educación Física.            Licenciatura en Educación Física.            Propuesta Curricular para Potenciar El Bienestar por Medio del Patinaje</b>				
<b>micro diseño</b>				
<b>Sesión</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Actividades principales</b>	<b>Dimensión trabajada</b>	<b>Evaluación</b>
1	Familiarizarse con los patines y superar el miedo inicial.	Presentación del grupo. Juegos de confianza sin patines. Calentamiento en tierra. Colocación de patines y ejercicios básicos de equilibrio en posición estática.	Física (equilibrio), Emocional (confianza), Social (integración inicial).	Observación docente. Autoevaluación sobre confianza inicial.
2	Iniciar desplazamientos básicos.	Calentamiento grupal. Desplazamientos lineales cortos con apoyo. Ejercicio de empuje con compañero. Dinámica lúdica: “caminar sobre líneas”.	Física (coordinación), Social (trabajo en pares).	Retroalimentación grupal.
3	Aprender a frenar de manera segura.	Calentamiento musical. Técnicas de frenado en T y cuña. Juego de “semáforo” para practicar frenar rápido. Círculo reflexivo sobre sensaciones de control.	Física (control), Emocional (seguridad), Social (dinámica grupal).	Observación docente + coevaluación.
4	Mejorar equilibrio dinámico.	Círculo con conos (zigzag). Juegos de pasar obstáculos. Ejercicio en parejas: empujes suaves manteniendo equilibrio.	Física (equilibrio dinámico), Social (cooperación).	Registro de avances individuales.

5	Desarrollar coordinación motriz.	Slalom sencillo. Desplazamiento hacia atrás. Juego en grupos: “tren en patines”. Reflexión sobre retos y emociones.	Física (coordinación), Emocional (autoeficacia).	Observación docente y autoevaluación.
6	Integrar resistencia física y disfrute.	Juegos de relevos en patines. Actividad musical con desplazamientos rítmicos. Dinámica de confianza: cerrar ojos y ser guiado.	Física (resistencia), Social (confianza en otros).	Evaluación formativa mediante feedback entre pares.
7	Promover cooperación en actividades de conjunto.	Ejercicios por equipos: transportar objetos en patines. Juego de hockey en patines (adaptado, con conos como porterías).	Física (agilidad), Social (trabajo en equipo).	Observación de cooperación grupal.
8	Consolidar técnicas básicas.	Circuito mixto: zigzag, freno, desplazamiento atrás. Juego en grupos: “captura el objeto”. Espacio de reflexión sobre avances.	Física (control general), Emocional (confianza).	Autoevaluación + bitácora personal.
9	Fomentar la creatividad y expresión corporal.	Patinar con música siguiendo ritmos. Crear pasos libres en grupo. Ejercicio de improvisación individual y por parejas.	Emocional (autoexpresión), Social (integración).	Heteroevaluación docente con énfasis en creatividad.
10	Afianzar la capacidad de reacción y agilidad.	Juego de persecución en patines. Saltos pequeños en zona segura. Dinámica de cambios rápidos de dirección.	Física (agilidad, reacción).	Observación + coevaluación.

11	Promover solidaridad y apoyo mutuo.	Juego en parejas: ayudar al compañero a superar obstáculos. Dinámica de confianza: “rescate en patines”.	Social (otredad), Emocional (empatía).	Retroalimentación grupal.
12	Desarrollar resistencia en equipo.	Fútbol en patines (adaptado). Juego de relevos largos. Reflexión sobre la importancia de la cooperación en actividades exigentes.	Física (resistencia), Social (cohesión).	Observación de desempeño grupal.
13	Estimular la creatividad grupal.	Creación de una coreografía en patines por todo el grupo, con música seleccionada por los participantes.	Emocional (creatividad), Social (trabajo colectivo).	Presentación y retroalimentación grupal.
14	Afianzar estrategias en dinámicas competitivas.	Juego de hockey en patines con reglas básicas. Dinámica de minicampeonato entre grupos. Reflexión sobre emociones en la competencia.	Física (técnica aplicada), Emocional (manejo del estrés).	Observación docente + coevaluación.
15	Consolidar aprendizajes integrados.	Circuito final de retos (zigzag, frenado, saltos, desplazamiento atrás). Actividad cooperativa: transportar objetos en grupo.	Física (integración de habilidades), Social (colaboración).	Bitácora personal de avances.
16	Cierre y evaluación final.	Juego libre en patines. Exhibición grupal de coreografía. Círculo de cierre: reflexión sobre aprendizajes físicos, sociales y emocionales.	Integral: física, social y emocional.	Autoevaluación, coevaluación y heteroevaluación.

## Ejecución piloto

En este capítulo se presenta el proceso de implementación práctica de la propuesta “*Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje*”, llevada a cabo con estudiantes universitarios que participaron en la electiva de patinaje de la Universidad Pedagógica Nacional, sede Calle 72. El propósito de este apartado es dejar evidencia del desarrollo pedagógico y metodológico de la propuesta, mostrando cómo se pusieron en escena los principios teóricos y curriculares formulados en los capítulos anteriores.

Durante este proceso se realizaron las sesiones de clase que fueron planificadas en el diseño curricular. Estas sesiones estaban distribuidas según las orientaciones del currículo práctico y la modalidad integracionista en educación física. Cada sesión poseía objetivos particulares, estrategias didácticas, recursos, tiempos y etapas que posibilitaron visualizar tanto el progreso grupal como del docente en formación.

Aquí detallaremos los instrumentos que empleamos para el seguimiento y evaluación en la ejecución. Nos referimos al diario de campo, las guías de observación, las encuestas que implementamos y a los registros de avances, tanto al individuales como a grupales. Dichos formatos fueron la base para interpretar la pertinencia de las actividades, los cambios que vivenciaron los participantes, y los aprendizajes pedagógicos que se fueron construyendo a lo largo del trayecto.

La puesta en práctica piloto será vista aquí como un espacio para la verificación, para el análisis y para la reflexión crítica, cuando se confrontó la planeación inicial con lo experimentado en la práctica. Además de verificar la factibilidad del diseño, aquí se puso de manifiesto el valor educativo del patinaje para el bienestar integral y se reafirmó el potencial que

tiene la patineta para fomentar la autonomía, la cooperación y la autorregulación en el contexto universitario.

*Tabla 6 Diagnóstico y caracterización de la población participante*

Universidad Pedagógica Nacional	Facultad de Educación Física
<b>Licenciatura en Educación Física</b>	<b>Proyecto Curricular Particular:</b> <i>Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje</i>
<b>Autores:</b> Sebastián Felipe González Acosta – Wilmer Yesid Garzón Cuspoca	<b>Tutor:</b> Lic. Juan Manuel Villanueva
<b>Fecha de inicio:</b> 2025	<b>Lugar de ejecución:</b> Electiva de Patinaje – Sede Calle 72, Bogotá
<b>Propósito:</b> Identificar las características físicas, emocionales y sociales del grupo participante con el fin de orientar la implementación de la propuesta pedagógica.	
<b>Población:</b> Estudiantes universitarios entre 18 y 30 años que cursan la electiva de patinaje en la Universidad Pedagógica Nacional.	
<b>Metodología:</b> Se aplicaron instrumentos de observación directa, guías de diagnóstico y encuestas breves para conocer el nivel de experiencia en patinaje, la percepción de bienestar, el grado de motivación y las expectativas frente a la práctica.	
<b>Instrumentos utilizados:</b> Guía de observación – Encuesta diagnóstica – Registro de diario de campo.	
Resumen de hallazgos del diagnóstico	
<b>1. Nivel de experiencia:</b> la mayoría de los participantes tenía poca o ninguna experiencia previa en patinaje, lo que exigió diseñar actividades progresivas y seguras.	
<b>2. Motivación inicial:</b> predominaba el interés por aprender algo nuevo y por participar en una actividad diferente a las clases teóricas del programa.	
<b>3. Aspectos emocionales:</b> algunos manifestaron inseguridad o miedo a las caídas, pero también curiosidad y deseo de superación.	
<b>4. Interacción social:</b> el grupo mostró buena disposición para el trabajo cooperativo y la ayuda mutua, favoreciendo la creación de un ambiente solidario.	
<b>5. Condición física general:</b> aunque variada, en la mayoría se observó sedentarismo previo y bajo nivel de práctica sistemática de actividad física.	

*Tabla 7 Diagnóstico 2. Percepción inicial del bienestar y la condición física*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
---------------------------------	------------------------------

<b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>Proyecto Curricular Particular:</b> <i>Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje</i>
<b>Autores:</b> Sebastián Felipe González Acosta – Wilmer Yesid Garzón Cuspoca	<b>Tutor:</b> Lic. Juan Manuel Villanueva
<b>Fecha de aplicación:</b> 2025	<b>Lugar:</b> Electiva de Patinaje – Sede Calle 72, Bogotá
<b>Propósito:</b> Conocer la percepción de los participantes sobre su condición física, su equilibrio, su coordinación, su capacidad social y su bienestar emocional antes de iniciar la implementación del proyecto.	
<b>Población:</b> Estudiantes universitarios entre 18 y 30 años que cursan la electiva de patinaje en la Universidad Pedagógica Nacional.	
<b>Instrucciones:</b>	
Marque con una <b>X</b> la opción que mejor describa su situación personal. Las respuestas permiten identificar las percepciones iniciales de bienestar físico, emocional y social.	
<b>1. Durante actividades cotidianas (caminar, subir escaleras, desplazarse en la universidad):</b>	
a) Me fatigo con facilidad y evito este tipo de actividades.	
b) Las realizo con algo de dificultad o cansancio moderado.	
c) Las realizo con normalidad y sin dificultad.	
<b>2. Equilibrio y coordinación:</b>	
a) Me cuesta mantener el equilibrio o coordinar movimientos.	
b) A veces pierdo la estabilidad, pero logro recuperarla.	
c) Mantengo buen equilibrio y coordinación en mis movimientos.	
<b>3. Durante la práctica de actividad física o ejercicio:</b>	
a) No practico actividad física de manera regular.	
b) Realizo actividad física ocasionalmente.	
c) Practico ejercicio con frecuencia y me siento en buena forma.	
<b>4. Motivación para participar en la actividad de patinaje:</b>	
a) Siento inseguridad o miedo por el riesgo de caerme.	

b) Tengo curiosidad, aunque dudo de mis capacidades.
c) Estoy entusiasmado(a) y con disposición para aprender.
<b>5. Relaciones e interacción social:</b>
a) Prefiero trabajar de manera individual.
b) Colaboro si se me solicita.
c) Disfruto trabajar en equipo y apoyar a mis compañeros.
<b>6. Bienestar emocional general:</b>
a) Me siento estresado(a) o con poca energía la mayor parte del tiempo.
b) Mantengo un estado emocional estable, aunque con algo de tensión.
c) Me siento tranquilo(a), activo(a) y con actitud positiva.
<b>Síntesis del diagnóstico</b>
Los resultados evidenciaron que la mayoría de los participantes <b>si bien algunos participantes practicaban actividad física con cierta regularidad, la mayoría no lo hacía de manera constante</b> , aunque mostraron <b>interés y motivación</b> por incorporarse a una nueva experiencia como el patinaje. Se observó un nivel <b>moderado de equilibrio y coordinación</b> , junto con una <b>alta disposición para el trabajo cooperativo y la exploración corporal</b> . En la dimensión emocional, varios estudiantes manifestaron <b>niveles leves de estrés académico</b> , lo que confirmó la pertinencia de la propuesta como estrategia pedagógica para fortalecer el bienestar integral desde el movimiento, la socialización y la autoconfianza.

La ejecución piloto de la propuesta “*Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje*” se desarrolló dentro del espacio académico Taller de Confrontación, correspondiente al décimo semestre de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional. Este proceso se llevó a cabo en la sede Calle 72, en el área destinada a la electiva de patinaje, bajo la orientación y acompañamiento del profesor Juan Manuel Villanueva, tutor del proyecto. El propósito de esta fase consistió en poner a prueba la estructura pedagógica y metodológica del diseño curricular planteado, con el fin de analizar su viabilidad, observar sus efectos en la población participante y reflexionar sobre las transformaciones logradas en términos de bienestar integral.

La población intervenida estuvo conformada por jóvenes adultos entre los 18 y 30 años, estudiantes de distintos programas de la Universidad Pedagógica Nacional que escogieron la

electiva de patinaje como alternativa formativa. Este grupo se caracterizó por su diversidad en cuanto a niveles motrices, antecedentes deportivos y experiencias previas con el patinaje. Mientras algunos contaban con cierto dominio técnico, otros se enfrentaban por primera vez al reto de mantener el equilibrio y desplazarse sobre ruedas. Esta heterogeneidad se asumió como un valor pedagógico que permitió fomentar la cooperación, la empatía, la solidaridad y el aprendizaje entre pares, elementos esenciales de la tendencia integracionista en educación física (Castañer y Camerino, 2013). El contexto educativo fue de carácter formal y universitario, lo cual implicó un ambiente de responsabilidad académica, autonomía y reflexión permanente sobre la práctica. La planta física utilizada fue la cancha múltiple de la sede Calle 72, un espacio abierto y seguro que permitió realizar las sesiones en condiciones adecuadas de seguridad, movilidad y comodidad. Se emplearon materiales comunes y de recreación tales como patines, conos, pelotas, bastones, aros, un altavoz y equipo de protección personal. Gracias a estos recursos fue posible crear experiencias educativas a medida para cada nivel de los participantes y de ese modo se logró una integración lo físico con lo emocional.

Para conocer las características, necesidades y capacidades de las y los participantes antes de iniciar el proyecto, se realizó una encuesta diagnóstica como instrumento preliminar de análisis. Este proceso hizo posible acercarnos al grupo de una manera más humana y se contextualizó cada persona dentro de su historia corporal, emocional y social, la cual condiciona la forma en la que aprende, se mueve y se relaciona. En este sentido, el diagnóstico se afirmó como una clave de partida para configurar modos pedagógicos factibles, coherentes con la realidad del contexto y con las particularidades de quienes tomaron parte.

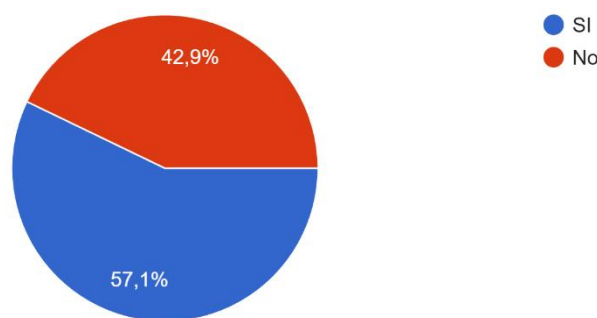
Esta encuesta no fue solamente para recoger datos, sino que se pretendió motivar a la reflexión sobre el bienestar y los hábitos de vida propios y ajenos, considera la educación

corporal más que en el desarrollo físico y se ubica en un campo de formación más amplio. En línea con la orientación del PCP, el instrumento se organizó en tres dimensiones (física, emocional y social) con el propósito de explorar no solo el estado funcional del cuerpo, sino también la percepción de uno mismo, las formas de relacionarse y la disposición para el trabajo en equipo.

De la misma manera, se anticiparon posibles dificultades a partir del diagnóstico y ello permitió encaminar la planificación pedagógica hacia procesos más vivenciales, inclusivos y conscientes, donde el desplazamiento y la experimentación sean instrumentos para propender al mejoramiento en la calidad de vida. Este ejercicio se concibió no como un requisito técnico, sino como una oportunidad de encuentro entre la teoría y la práctica, entre la voz de los participantes y la mirada pedagógica del maestro en formación. A partir de estos resultados iniciales, fue posible identificar los aspectos que requerían mayor atención, y sentar las bases para el posterior proceso de observación e intervención educativa que da continuidad al proyecto.

¿Practica actividad física regularmente?

14 respuestas



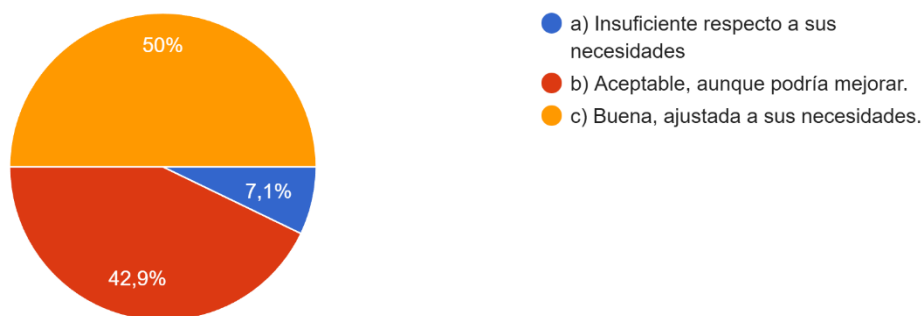
*Ilustración 2 pregunta 1 encuesta diagnostica*

En relación con la primera pregunta, referida a si los participantes practican actividad física regularmente, los resultados muestran que el 57,1 % manifestó hacerlo, mientras que el

42,9 % afirmó no realizarla de manera constante. Este dato revela que, aunque existe una parte de la población que mantiene ciertos hábitos de movimiento, también se evidencia un grupo considerable que presenta sedentarismo o prácticas esporádicas, lo cual puede afectar su bienestar físico y general. Por tanto, más que señalar una ausencia total de actividad física, el diagnóstico permite reconocer una diversidad en los niveles de práctica y compromiso corporal dentro del grupo. Esta variabilidad constituye el punto de partida pedagógico de la propuesta, ya que invita a promover la continuidad, la conciencia y el significado del movimiento en la vida cotidiana de los participantes. Así, el proyecto no se enfoca únicamente en incrementar la cantidad de ejercicio, sino en fortalecer la relación positiva con el cuerpo y la constancia en la práctica física mediante el patinaje como herramienta educativa para el bienestar integral.

Durante actividades como llevar paquetes, mover una silla o cargar un objeto, considera que su fuerza es:

14 respuestas



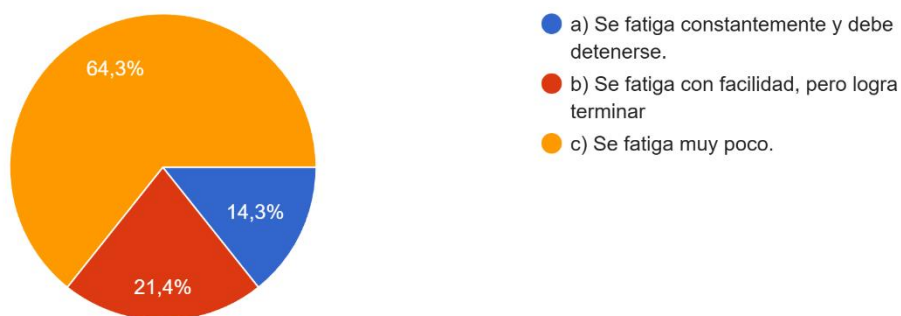
*Ilustración 3 pregunta 2 encuesta diagnostica*

En esta pregunta, centrada en la percepción de fuerza durante las actividades cotidianas, los resultados reflejan que la mayoría de los participantes se percibe con una capacidad física suficiente para responder a las exigencias del entorno, mientras otros reconocen la posibilidad de mejorar. Este hallazgo adquiere relevancia en la medida en que muestra una conciencia corporal incipiente, es decir, la capacidad de reconocer las propias condiciones y límites. Siguiendo a

Castañer y Camerino (2013), la motricidad humana debe entenderse no solo como una ejecución mecánica, sino como una forma de autoconocimiento y adaptación funcional del cuerpo en acción. En ese sentido, la percepción de suficiencia o mejora en la fuerza trasciende lo fisiológico: se vincula con la confianza y la seguridad que cada persona deposita en su movimiento.

Desde la mirada de Dewey (2021), esta autorreflexión sobre la experiencia corporal es esencial para el aprendizaje, ya que el sujeto aprende al actuar y al analizar lo que su acción le revela de sí mismo. Así, el proyecto propone que el patinaje funcione como un espacio para reconstruir esa relación consciente con el cuerpo, fortaleciendo no solo la fuerza física, sino la percepción del propio potencial, la autonomía y el bienestar integral. Como plantea Zabala (1997), el aprendizaje significativo ocurre cuando la experiencia conecta la acción con la comprensión; por ello, cada práctica corporal debe orientarse a que el participante se reconozca en lo que hace, valorando la fuerza no solo como una habilidad motriz, sino como una manifestación de equilibrio personal y seguridad emocional.

Durante sus actividades cotidianas (subir escaleras, caminar, hacer oficio, etc.), considera que:  
14 respuestas



*Ilustración 4 pregunta 3 encuesta diagnostica*

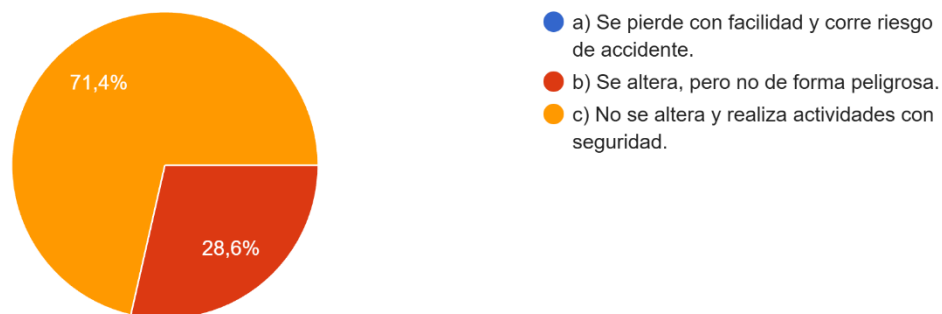
En esta pregunta, centrada en la percepción de fatiga durante las actividades cotidianas, los resultados permiten observar que la mayoría de los participantes manifiesta una buena resistencia física y un nivel adecuado de energía en su día a día, mientras que una parte menor expresa cierta fatiga, aunque logra completar sus tareas. Este panorama indica que el grupo, en términos generales, posee una base funcional favorable para el movimiento, pero también evidencia diferencias individuales en la gestión del esfuerzo y la recuperación. Desde la perspectiva de la Organización Mundial de la Salud (2020), la actividad física regular no solo contribuye al fortalecimiento del sistema cardiorrespiratorio, sino también al mantenimiento de la vitalidad y la reducción del cansancio percibido, factores estrechamente ligados al bienestar integral.

No obstante, más allá del hecho fisiológico, este resultado también puede leerse desde lo educativo. La experiencia corporal es, para Dewey (2021), una “ventana” para mirar como la acción y el equilibrio vital se entrelazan. Un individuo que es consciente de su fatiga está leyendo su cuerpo como una fuente de información para ayudar a regular su comportamiento. En este sentido, el patinaje se constituye en un espacio pedagógico que nos enseña a administrar el esfuerzo, a escuchar el cuerpo y a generar autonomía en la manera de movernos.

Desde el punto de vista de Meirieu (1998), este tipo de experiencias corporales deben ser orientadas por el educador hacia el conocimiento de sí y la autorregulación, ya que “enseñar no es imponer una tarea sino hacer que el sujeto se conozca en la acción” (p.43). Por eso, este hallazgo es un reforzamiento en la intención del PCP de promover la práctica corporal atenta, donde el esfuerzo no se valore en función del rendimiento, sino en la armonía de la energía, placer y bienestar físico.

Durante actividades diarias (caminar, subir y bajar del bus, bañarse, etc.), su equilibrio:

14 respuestas



*Ilustración 5 pregunta 4 encuesta diagnostica*

Los resultados sobre la percepción de equilibrio en actividades diarias muestran que la mayoría de los sujetos considera que es estable y seguro sus desplazamientos en su día a día, y una minoría afirma que presenta alteraciones leves que no conllevan peligro.

Este panorama señala que el conjunto dispone de una base motriz sólida y un buen conocimiento corporal en el espacio, que son factores claves para aprender a patinar. Para Castañer y Camerino (2013), el balance no es únicamente una habilidad física, sino una percepción^ motriz que integra postura, coordinación y atención al ambiente.

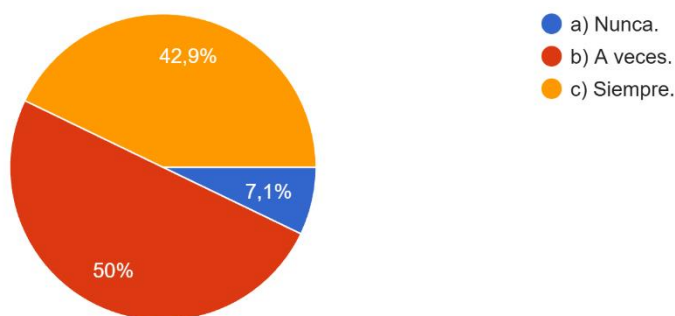
Este resultado no solo indica ausencia de dificultad, sino que también pone de relieve la necesidad de reforzar la conciencia corporal y la confianza en uno mismo en el movimiento, los cuales son aspectos fundamentales en una formación global. Dewey (2021) nos indica que el cuerpo aprende mediante la participación en el medio y la reflexión en sobre aquellas experiencias, en consecuencia, cada pequeño cambio en la postura o movimiento nos da una invaluable posibilidad para aprender sobre cómo reacciona y se adapta el cuerpo. Desde la perspectiva pedagógica de Zabala (1997), estas vivencias ayudan a estructurar secuencias de

aprendizaje donde la acción corporal se transforma en una fuente de conocimiento y autorregulación.

Desde este punto de vista, el patinaje dentro del proyecto se considera un lugar que promueve el control postural, la orientación en el espacio y la seguridad personal, fortaleciendo no sólo el equilibrio físico sino también el emocional y social. Por lo tanto, se considera que mantener estabilidad durante los movimientos cotidianos es un indicador de bienestar general, ya que demuestra control, confianza y una sincronía entre el cuerpo y el ambiente que lo rodea.

¿Con qué frecuencia disfruta trabajar en equipo?

14 respuestas



*Ilustración 6 pregunta 5 encuesta diagnostica*

Los resultados de esta pregunta muestran que para los participantes les gusta trabajar por equipos. No obstante, también hay un número significativo de personas que lo hace solo de forma ocasional y, por último, una pequeña cantidad que no le gusta nada. Este panorama deja entrever que, si bien existe predisposición para trabajar unido, también se pone de manifiesto que hay que fortalecer la convivencia, la empatía, la corresponsabilidad en el hacer grupal. Desde la mirada sociocultural de Vygotsky (1979), se aprende en la interacción con los otros, y el desarrollo del individuo está prácticamente definido por las relaciones sociales que amplían su

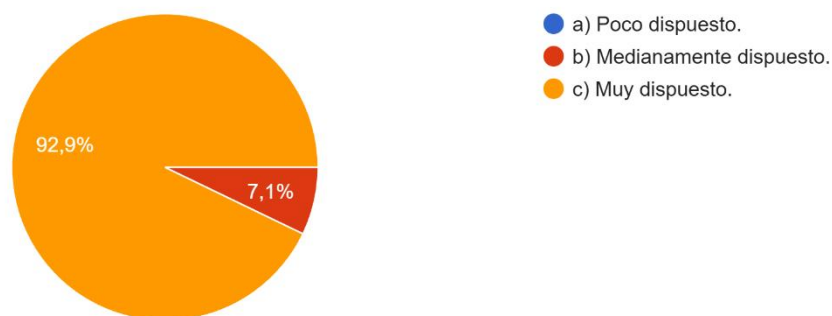
experiencia. En este sentido, la práctica del patinaje en grupo se convierte en un espacio pedagógico ideal para fomentar la cooperación, el apoyo mutuo y una comunicación efectiva.

Enseñar no es dictar conocimientos, sino crear las condiciones para que cada individuo pueda aprender con otras personas y a través de estas, reconociendo la diversidad como un factor de oportunidad para el crecimiento como lo afirma Meirieu (1998). Por otro lado, Zabala (1997) afirma que el aprendizaje cooperativo es la suma de las partes cognitivas, afectivas y sociales, que favorece la construcción de ambientes de confianza y de corresponsabilidad.

En consonancia con estas premisas, los resultados de la encuesta no deben entenderse como el señalamiento de la ausencia de convivencia, sino como una ventana pedagógica para consolidar la cultura del trabajo en equipo, en la que el grupo aprende a edificar desde la diferencia y el respeto. Por las diferencias y características que tiene el patinaje como deporte dinámico y grupal, en este encontraremos vivencias donde la coordinación, ayuda y sincronización serán medios para potenciar la unidad, comunicación y pertenencia durante el proceso formativo.

¿Qué tan dispuesto está a ayudar a un compañero cuando lo necesita?

14 respuestas



*Ilustración 7 pregunta 6 encuesta diagnostica*

Los resultados para esta pregunta indican la existencia de una posición más solidaria y colaborativa entre los participantes, quienes tienen una alta disposición para ayudar a sus compañeros cuando estos lo requieren. Este resultado es particularmente provechoso desde el punto de vista de la enseñanza, puesto que indica que el grupo posee una base social positiva, en la que la empatía, la cooperación y el reconocimiento del otro son elementos fundamentales a lo largo del proceso de aprendizaje. De acuerdo con la teoría sociocultural de Vygotsky (1979), el aprendizaje se hace en interacción con otros, y la zona de desarrollo próximo se construye en los mismos foros de ayuda recíproca donde un participante apoya el desarrollo del otro, sostenibilidad que es fundamental para el mantenimiento de la actividad. Esta inclinación a la cooperación no solamente enfatiza la dimensión social del aprendizaje, sino que es también un indicio de un aprendizaje significativo compartido y reforzado.

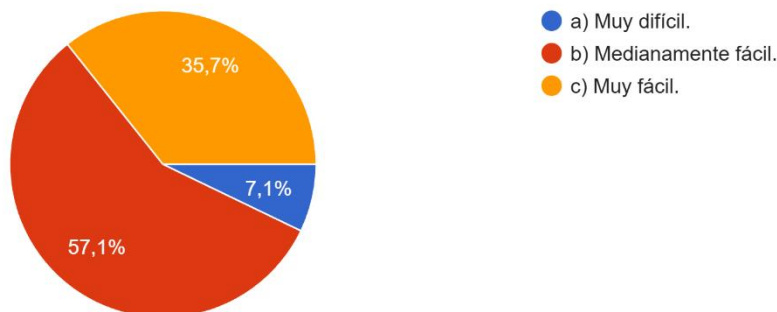
Conforme a la línea de Meirieu (1998), la educación debe construir contextos en los que los educandos puedan vivir el valor de la alteridad, asumiendo que “enseñar es establecer las condiciones para que el otro aprenda” (p. 43). Esto es evidente en la dinámica del patinaje, ya que el trabajo en equipo exige atención compartida, confianza y sostén mutuo. Dewey (2021) también plantea que la experiencia formativa tiene contenido al ser experimentada en comunidad, pues es allí donde la conducta de la persona se transforma en conducta grupal.

Desde esta óptica, el ayudar no es solamente un acto espontáneo, sino que se convierte en una habilidad socioemocional fundamental para el bienestar personal y la formación integral. Consistente con el currículo práctico que direcciona el proyecto, el trabajo colaborativo se concibe como un espacio para aprender a convivir, comunicarse y generar vínculos positivos, entendiendo que al ayudar se aprende, se fortalece la empatía y se afianza la identidad grupal

como comunidad de aprendizaje.

¿Qué tan fácil le resulta integrarse en un grupo nuevo?

14 respuestas



*Ilustración 8 pregunta 7 encuesta diagnóstica*

Los resultados sugieren que, si bien la mayoría de los participantes se adapta con relativa facilidad a nuevos grupos, una importante minoría se enfrenta a cierta reticencia o dificultad en los primeros momentos de los procesos de socialización. Este hallazgo es crucial porque nos permite comprender que la integración no es solo cuestión de predisposición individual sino también del contexto educativo en el que ésta tiene lugar y que debe posibilitar la confianza y el sentido de pertenencia. De acuerdo con la teoría sociocultural de Vygotsky (1979), el desarrollo humano se da a través de la interacción con los otros, por tanto, aprender a vivir y trabajar con otros también implica aprender sobre uno mismo.

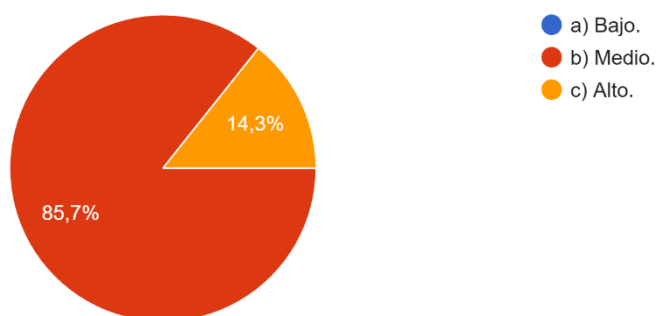
En este sentido, Meirieu (1998) plantea que el verdadero sentido de enseñar se realiza cuando el profesor acompaña al alumno en su vía de encuentro con los otros, haciendo del aula (o, en este caso, la pista de patinaje) un lugar de diálogo y reconocimiento. De manera similar,

Zabala (1997) subraya que el aprendizaje significativo se produce cuando se fomentan experiencias colectivas que permiten compartir conocimientos y emociones.

Por tanto, estos resultados no deberían considerarse una falta o carencia, sino que se plantean como oportunidad didáctica para fortalecer la protección social y emocional del grupo, promoviendo lazos más fuertes, cooperación y aperturas. El patinar, por la necesidad de coordinación, ritmo y comunicación, es una excelente herramienta para que los participantes comiencen a integrarse y confíen unos con otros, conformando una comunidad que se piensa en movimiento.

¿Cómo califica su nivel de autoestima actualmente?

14 respuestas



*Ilustración 9 pregunta 8 encuesta diagnostica*

Los resultados de este ítem indicaron que la mayoría de los encuestados se percibió con una autoestima media. Pocos la tienen por alta, y nadie la tiene por baja. Esto indica un estado emocional bastante equilibrado, pero existen posibilidades de mejora para la autovaloración y la confianza en sí mismos. Desde el punto de vista de la enseñanza, este resultado no es visto como

una debilidad, sino como punto de partida para fortalecer la imagen positiva de uno mismo a través del movimiento y vivencias corporales significativas.

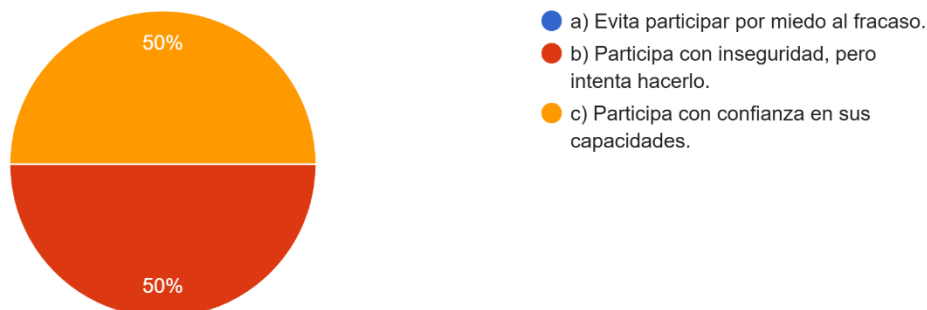
De acuerdo con Ryff (1989), la autoestima es un aspecto fundamental del bienestar psicológico, puesto que implica la autoaceptación y la creencia en las propias capacidades. La teoría de la autodeterminación (Ryan y Deci, 2000) indica que esta percepción se ve potenciada cuando las personas gozan de autonomía, competencia, y se vinculan positivamente con otros, condiciones todas que pueden ser promovidas en el contexto educativo. En este sentido, Dewey (1938/2021) sostiene que las experiencias que alternan entre acción y reflexión contribuyen a crear un significado personal, porque el individuo no sólo aprende a hacer, sino también a reconocerse en lo que hace.

En este sentido, el patinaje se ofrece en PCP como un medio para fortalecer la autoestima mediante la vivencia del logro y la superación. Cada pequeño progreso técnico o de cuerpo se convierte en una prueba de progreso y confianza. Además, al compartir este proceso con otros, el grupo proporciona reconocimiento mutuo, apoyo emocional y un sentido de pertenencia, todos factores que contribuyen al bienestar. Así, esta dimensión no solo también

cultivar la seguridad interna y la integral.

En situaciones de reto físico o académico, generalmente usted:

14 respuestas



*Ilustración 10 pregunta 9 encuesta diagnóstica*

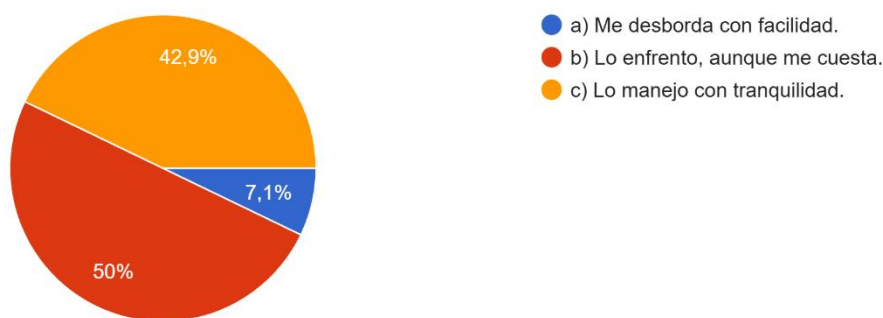
Los resultados de esta pregunta muestran un equilibrio interesante: mientras la mitad de los participantes afirma participar con confianza en sus capacidades ante situaciones de reto, la otra mitad lo hace con cierta inseguridad, aunque sin renunciar al intento. Este dato revela un nivel emocional intermedio, donde la disposición a actuar existe, pero aún se acompaña de dudas o temores frente al fracaso. Desde una perspectiva educativa, esto no se ve como una debilidad, sino como una gran oportunidad para potenciar la motivación interna y la sensación de competencia.

Según Ryan y Deci (2000), la motivación y la autoconfianza se fortalecen cuando las personas sienten que sus acciones provienen de una decisión personal y que tienen la capacidad de enfrentar los desafíos. En este sentido, el papel del docente es diseñar escenarios en los que equivocarse no sea motivo de temor, sino que se conciba como una etapa más del proceso de aprendizaje. Dewey (1938/2021) señaló que el aprendizaje auténtico tiene lugar cuando el sujeto participa de modo activo y reflexivo en la vida que lleva, con lo que aceptar el reto vivir, probar, ensayar y modificar su modo de hacer. Con esta visión, el PCP sugiere el patinaje como un

espacio pedagógico donde el reto físico se convierte en una oportunidad para el autodescubrimiento, y la inseguridad inicial se transforma en confianza a través de la práctica continua, la colaboración y la reflexión sobre el progreso. Meirieu (1998) destaca que el educador debe estar con el estudiante en este tránsito emocional, acompañándolo para que pueda reconocerse como capaz no desde la perfección sino desde la valoración del esfuerzo y la persistencia. Esa pregunta evidencia que el grupo ya tiene la disposición para participar, pero necesita espacios que fortalezcan la confianza, la resiliencia y la seguridad emocional como cimiento del bienestar integral.

¿Cómo maneja el estrés en su vida diaria?

14 respuestas



*Ilustración 11 pregunta 10 encuesta diagnostica*

Los resultados sugieren que la mayoría de los participantes son conscientes de que experimentan estrés, aunque están en desacuerdo con esto y una cantidad similar de participantes indica que permanece tranquila mientras se enfrenta al estrés. Por otra parte, un pequeño porcentaje reconoce que se siente abrumada por el estrés. Este espectro demuestra una riqueza emocional inaudita dentro del grupo, en el que la mayoría posee estrategias de afrontamiento que podrían considerarse parciales o en formación, y algunos presentan un mayor nivel de

manejo emocional. De estos resultados se desprende no tanto la concepción del estrés como un problema, sino un enfoque de formación en gestión del estrés y de la autorregulación emocional.

Desde el bienestar psicológico que postula Ryff (1989), la capacidad para manejar el estrés se encuentra estrechamente relacionada con la autonomía, el control del entorno y el crecimiento personal, factores reforzados mediante vivencias significativas. Desde una perspectiva pedagógica no es una desventaja, sino una magnífica oportunidad para potenciar la motivación intrínseca y sensación de competencia.

Las personas se sienten más motivadas y seguras de sí mismas cuando consideran que sus actividades son realizadas por voluntad propia y que están equipadas para superar obstáculos (Deci y Ryan, 2000). En este sentido, el educador deberá propiciar ambientes en los cuales el equivocarse no sea algo temido, sino como una parte natural del aprender. Dewey (2021) también ya había planteado que el aprendizaje auténtico se da cuando un individuo activa y reflexivamente se compromete con sus experiencias, lo que conlleva asumir el reto, vivirlo y modificar su manera de actuar. Siguiendo esta línea, para el PCP se propone el patinaje como un campo pedagógico que mediante el desafío corporal permite el encuentro con uno mismo y, el temor inicial va encontrando seguridad gracias a la práctica constante, el trabajo en equipo y el análisis de los avances.

En esta línea, la observación pedagógica se configura como una prolongación del diagnóstico. No es sólo para confirmar qué se ha percibido en las respuestas sino también para explorar cómo esas percepciones en la acción, los movimientos y los gestos hacia en el entorno de práctica. La encuesta proporcionó un vistazo introspectivo, centrando en las cosas que la gente piensa y siente acerca de sí misma, la observación facilitó uno más, identificando lenguaje corporal, actitudes, participación y patrones de interacción que completan y expanden la inicial.

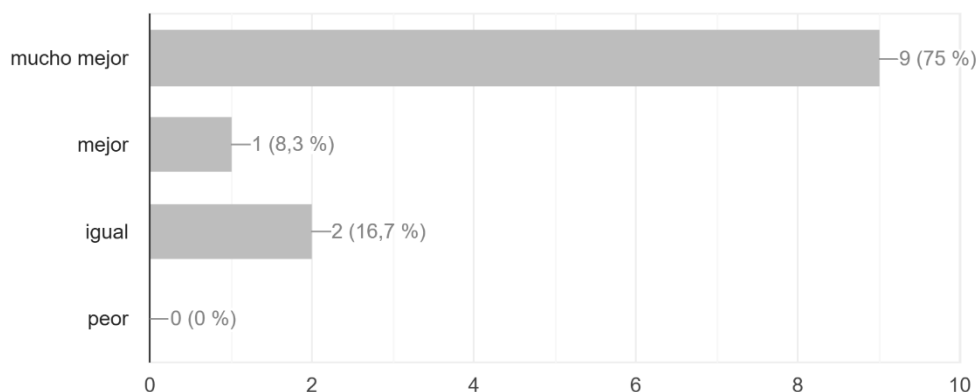
Dicha metodología permitió obtener revelaciones más profundas acerca de cómo los participantes hacían experiencia de la motricidad, cómo afrontaban la frustración, celebraban sus logros y establecían relaciones en la práctica compartida. También posibilitó la comparación de las narrativas individuales con las realidades colectivas, dejando entrever contradicciones entre lo que se dice y lo que se vive en el proceso de formación. De este modo, la observación se constituyó en una herramienta clave para avanzar en la construcción del proyecto, para enriquecer la propuesta pedagógica desde la experiencia directa, la interacción y la corporeidad fundamentos del currículum práctico que orienta esta propuesta.

Luego de la implementación del proyecto educativo se realizó una encuesta final para valorar las modificaciones que los participantes notaron en las dimensiones física, emocional y social. Este instrumento posibilitó escuchar las voces del grupo luego de atravesar las experiencias propuestas, y brindó una mirada más integral sobre los impactos del proceso formativo desde la visión de quienes lo atravesaron. A diferencia del primer diagnóstico, ésta segunda encuesta no pretende establecer comparaciones cuantitativas sino intentar reconocer transformaciones cualitativas: cómo sienten los participantes con ellos mismos, con su cuerpo, con los otros y con la práctica.

La encuesta final se planteó como un foro de reflexión, en el que cada participante se pudo declarar sobre sus avances, aprendizajes y emociones después de haber participado en un curso basado en la experiencia, la colaboración y la confianza en sí mismo. En consonancia con la orientación práctica del plan de estudios, los resultados proporcionan una visión más cercana del efecto pedagógico del proyecto que permite apreciar cómo el movimiento (en este caso, el patinaje) se convirtió en una vía para el desarrollo personal, emocional y social. De esta

manera, este instrumento completa el ciclo de indagación que comenzó con el diagnóstico, proporcionando información valiosa para analizar la evolución del grupo y entender de forma más integral el alcance formativo de la propuesta.

En comparación con el inicio del curso, ¿cómo considera que ha mejorado su equilibrio en patines?  
0 de 12 respuestas correctas



*Ilustración 12 Pregunta 1 encuesta final*

Hallazgos de la última encuesta muestran un aumento considerable en la sensación de equilibrio sobre los patines. El 75% cree que ha mejorado mucho en su rendimiento, el 8,3% que ha mejorado moderadamente y un 16,7% que sigue igual. Este escenario refleja un progreso significativo en las habilidades motrices y perceptivas mostrando que la práctica constante y el soporte pedagógico han favorecido el dominio corporal y la seguridad en sí mismo durante la realización.

Para Castañer y Camerino (2013), el equilibrio es una de las capacidades perceptivo-motrices que incluye la postura, coordinación y orientación espacial, y estas se consolidan de forma evolutiva mediante la experiencia. En este sentido, la mejora que han notado los participantes sugiere que el trabajo sistemático en el control postural,

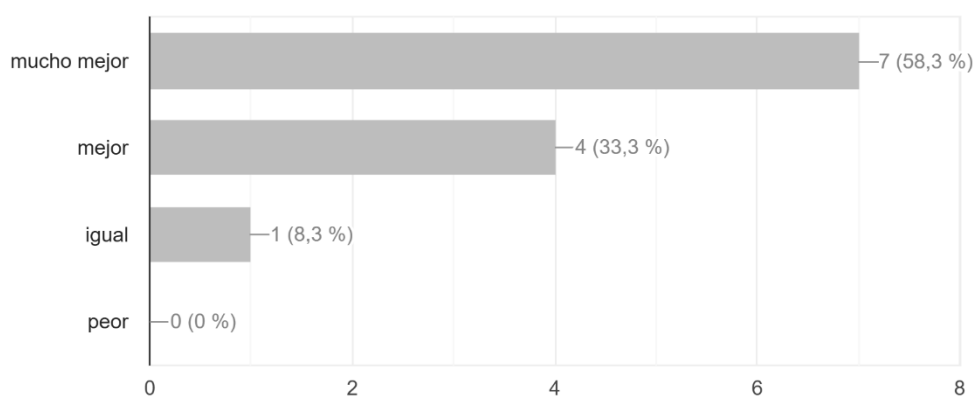
los desplazamientos y los ejercicios de estabilidad se han asimilado no solo a nivel técnico, sino también en términos de conciencia corporal.

Dewey (2021) es del parecer que el aprendizaje significativo se fundamenta en la transformación originada a partir de la experiencia, y en este sentido el cuerpo se coloca como el "nodo" en la experiencia al reconocerse sus avances y adaptaciones en la praxis. Por su parte, Zabala (1997) señala que la adquisición de las habilidades motrices no debe ser el producto de la mecánica repetición, sino que esta tiene que ir acompañada de la comprensión, reflexión y sentido educativo del movimiento.

ese sentido, se puede apreciar en los resultados de esta pregunta que el proceso educativo logró ligar el aprender técnico con la experiencia personal del cuerpo en movimiento. Esta mejora percibida en el equilibrio refleja la apropiación de estrategias motrices y la consolidación de la seguridad individual al desplazarse, elementos que dan cuenta del avance alcanzado a lo largo del proceso formativo.

En comparación con el inicio, ¿cómo califica su coordinación y control en los movimientos?

0 de 12 respuestas correctas



*Ilustración 13 Pregunta 2 encuesta final*

Los resultados obtenidos evidencian que una amplia mayoría de los participantes percibe una mejora significativa en su coordinación y control de los movimientos tras la implementación

del proyecto. El 58,3 % considera que ha mejorado mucho, el 33,3 % manifiesta una mejora moderada y solo un 8,3 % siente que se mantiene igual, sin reportarse retrocesos. Este comportamiento de las respuestas muestra un avance progresivo en las capacidades de organización motriz y precisión gestual, aspectos que se fortalecen a través de la práctica sistemática, la atención corporal y la comprensión del propio movimiento.

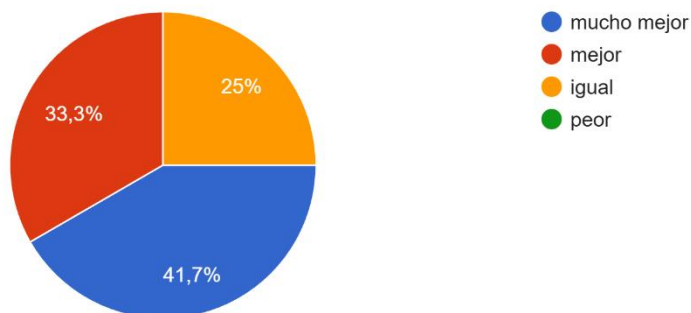
De acuerdo con Castañer y Camerino (2013), la coordinación es una habilidad perceptivo-motriz que implica la integración entre el pensamiento, la percepción y la acción, y cuyo desarrollo requiere experiencias que combinen control, ritmo y ajuste postural. Desde esta perspectiva, el trabajo realizado en las sesiones de patinaje fue un aprendizaje vivencial, el cuerpo se constituyó como principal herramienta de exploración, ajuste y perfeccionamiento. De acuerdo con Zabala (1997), estos aprendizajes cobran más sentido si se sitúan dentro de un currículum práctico, en donde la acción corporal no se focaliza en la dimensión técnica, sino que es asumida en un hacer cuerpo con procesos de reflexión y autorregulación. Así, la sensación de mejor coordinación puede ser vista como consecuencia de un conjunto de experiencias que favorecieron la conciencia sobre el movimiento, la toma de decisiones motrices y la posibilidad de anticipar y ajustar las acciones.

El sujeto vive la experiencia educativa, pero sólo se siembra y crece, si esa experiencia modifica su relación con el entorno de tal forma que se concibe tanto a sí mismo como a su relación con el entorno cambiada. Por tanto, el control y la coordinación se convierte en autonomía y el dominio corporal que surge del hacer consciente. Estos resultados indicaron que

el grupo comenzó a establecer una relación más equilibrada con el movimiento, mostrando más fluidez, precisión, y balance durante la práctica, lo que refleja el proceso de aprendizaje experiencial conseguido.

En cuanto a resistencia física, ¿cómo percibe su progreso?

12 respuestas



*Ilustración 14 Pregunta 3 encuesta final*

La respuesta a esta pregunta muestra una buena tendencia de los participantes hacia la positiva a la hora de valorar su condición física actual. Un 41,7 % siente que su resistencia ha mejorado considerablemente, un 33,3 % nota una mejora moderada y un 25 % cree que se ha mantenido igual. Estos datos indican que la mayoría de los participantes ha desarrollado una mayor capacidad para el esfuerzo sostenido, lo que está directamente relacionado con la continuidad en la práctica, la adaptación fisiológica y la motivación que han adquirido a lo largo del proceso.

Desde el punto de vista de la Organización Mundial de la Salud (2020), la resistencia física es un factor importante para la salud y el bienestar, ya que influye en la habilidad para llevar a cabo las actividades diarias con efectividad y con menor cantidad de fatiga. Esta evolución que se nota puede estar asociada a los espacios de práctica constante, donde el cuerpo

fue sometido a estímulos progresivos que posibilitaron la mejora cardiorrespiratoria y la percepción de energía y vitalidad.

Por otro lado, Ryan y Deci (2000), desde la teoría de la autodeterminación, argumentan que el rendimiento y la constancia física aumentan cuando la persona encuentra sentido y satisfacción en la actividad, es decir, cuando hay motivación intrínseca. En este proceso, el patinaje funcionó no solo como ejercicio físico, sino como un medio para experimentar disfrute, superación personal y autonomía en el movimiento, lo que favoreció la adherencia y la mejora del rendimiento.

De acuerdo con Dewey (2021), estas transformaciones no se pueden entender solo a partir del entrenamiento físico, sino que también dependen de la experiencia educativa que se vive: el cuerpo aprende, se adapta y se reconoce a sí mismo a través de la reflexión activa. Por ello, la percepción de mejora en la resistencia representa más que un indicador físico; es también una expresión de la apropiación del propio cuerpo como fuente de bienestar y equilibrio, enmarcada dentro del propósito formativo del proyecto.

¿Se siente capaz de practicar patinaje recreativo de manera autónoma fuera de la clase?

12 respuestas

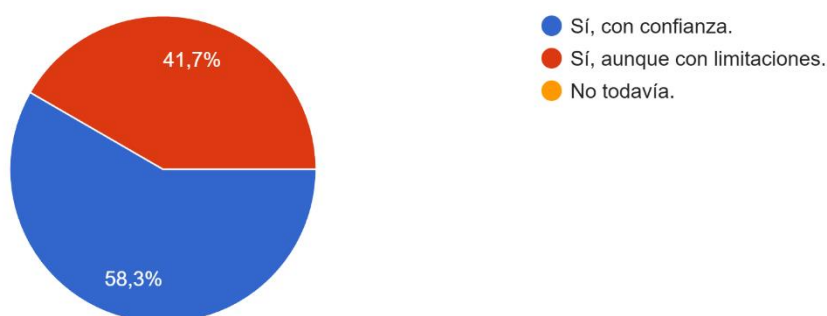


Ilustración 15 Pregunta 4 encuesta final

Los resultados evidencian que todos los participantes se sienten capaces de practicar patinaje recreativo por cuenta propia, aunque con distintos niveles de confianza: un 58,3 % afirma hacerlo con plena seguridad, mientras que el 41,7 % señala que aún lo realiza con ciertas limitaciones. Este panorama muestra un avance notable en la autonomía motriz y en la apropiación del aprendizaje, ya que el grupo se siente listo para llevar las habilidades que han

adquirido en el entorno educativo a situaciones cotidianas y recreativas. Para Ryan y Deci (2000), la autonomía constituye una de las necesidades básicas intrínsecas para la motivación y el bienestar. El aprendizaje está más allá de lo técnico cuando suponemos que podemos hacer algo sin tener que depender siempre del soporte del tutor que nos forma, cuando nos sentimos capaces de llevar a cabo una actividad sin tener que depender constantemente del apoyo del educador, y ésta es una pista de que el aprendizaje se ha convertido en una práctica de la que nos hemos apropiado, y tiene significado.

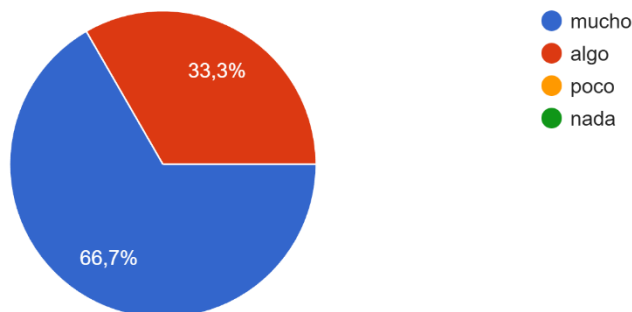
Desde este punto de vista, la experiencia del patinaje se concibe más que como una habilidad aprendida como un medio para disfrutar, para manejar el cuerpo y para conducirse hacia el bienestar. Dewey (2021) sostiene que el aprendizaje verdadero es aquel en que la persona puede transferir lo que aprendió a nuevas situaciones, convirtiendo la escuela en una experiencia de vida. Enfatizando este enfoque, las ganas de practicar de forma independiente son indicativo de que el proceso educativo le ha conducido a reflexionar sobre sus propios movimientos y a confiar en sus propias capacidades.

Por otra parte, Zabala, (1997) señala que finalidad de la enseñanza práctica es hacer que el conocimiento tenga carácter funcional y transferible, para ser utilizado (lo que se ha aprendido) fuera del aula. En este sentido, el que los participantes sientan que pueden patinar por

sí mismos, en cierto modo, da cuenta de una asimilación activa del aprendizaje corporal, en la que técnica, confianza y sentido de logro se amalgaman en una sola experiencia motriz.

¿Qué tanto considera que mejoró su capacidad para trabajar en equipo y cooperar con otros durante las clases?

12 respuestas



*Ilustración 16 Pregunta 5 encuesta final*

Los resultados sugieren que el grupo avanzó significativamente en la ejecución del trabajo en equipo y cooperación. El 66.7% de los participantes considera que ha mejorado mucho y el 33.3% que ha mejorado algo, no se han registrado valoraciones negativas. Este retrato denota un cambio positivo en las capacidades sociales y comunicativas, las experiencias comunes vividas en las sesiones de patinaje parecen haber reforzado la cooperación, el respeto mutuo y la responsabilidad colectiva.

El aprendizaje y desarrollo humano son construidos a través de la interacción social con otros desde una visión sociocultural de Vygotsky (1979); ello implica que el procesamiento de la información se hace en el contexto social antes que en el nivel individual. Bajo esta óptica, las actividades cooperativas permitieron que los sujetos aprendieran a través del diálogo, la observación y la ayuda mutua, integrando conocer técnico con convivir y sentir.

En línea con lo que plantea Zabala (1997), el trabajo en grupo favorece aprendizajes significativos al crear espacios de corresponsabilidad y comprensión colectiva. Las dinámicas

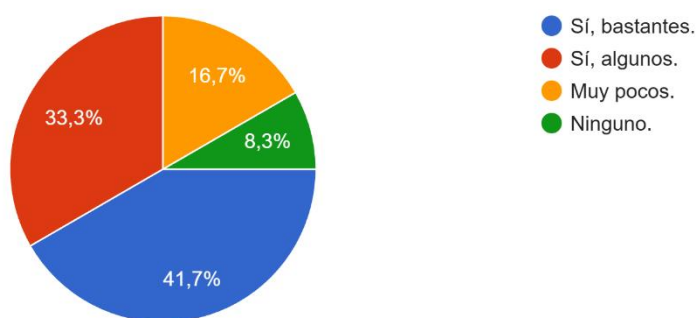
implementadas durante las sesiones no solo requerían coordinación corporal, sino también escucha, sincronía y confianza, elementos que se fueron desarrollando progresivamente con cada experiencia vivida.

Por otra parte, enseñar es hacer posible que el alumno se reconozca en el otro con el que pretende alcanzar un nuevo grado de lectura de la realidad (Meirieu, 1998), tomar conciencia de que la cooperación también es un modo de edificar autonomía. En este contexto, patinaje cooperativo facilitó que los participantes en la actividad desarrollaran no sólo la experiencia de tener una meta compartida, sino que conceptualizaran la cooperación como un elemento clave en el proceso de formación.

Los resultados de esta pregunta dejan claro que las prácticas desarrolladas durante el proyecto no solo aumentaron la capacidad motriz, sino que también reforzaron las relaciones sociales y promovieron un sentido de colaboración. Todo esto contribuyó a crear un ambiente de respeto, solidaridad y crecimiento compartido.

¿Formó lazos de amistad o compañerismo a lo largo del curso?

12 respuestas



*Ilustración 17 Pregunta 6 encuesta final*

Los resultados reflejan que la mayoría de los participantes logró establecer vínculos de amistad y compañerismo durante el desarrollo del curso. Un 41,7 % manifestó haber formado bastantes lazos, un 33,3 % señaló haber creado algunos, y solo un 8,3 % afirmó no haber generado ninguno. Este panorama evidencia que la experiencia compartida a través del movimiento y el trabajo corporal conjunto favoreció la construcción de relaciones sociales significativas, que trascienden lo meramente académico y se convierten en soporte emocional y motivacional dentro del grupo.

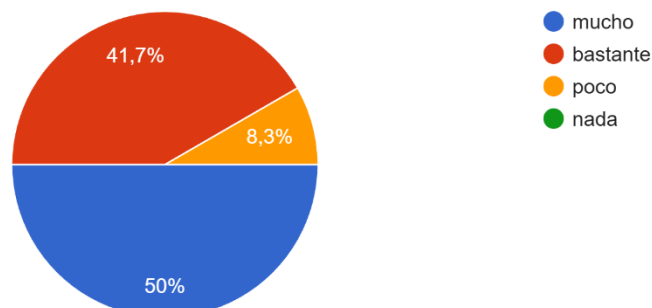
Desde la perspectiva sociocultural de Vygotsky (1979), el aprendizaje tiene lugar en la interacción con los otros; los vínculos interpersonales no solo acompañan el proceso formativo, sino que lo hacen posible. En este sentido, el establecimiento de amistades durante la práctica del patinaje no se reduce a un resultado social, sino que constituye un elemento esencial del desarrollo cognitivo y emocional, pues el intercambio de experiencias, la cooperación y la ayuda mutua fortalecen las capacidades del individuo para aprender y convivir.

Meirieu (1998) señala que la educación no puede desligarse del encuentro con el otro, ya que es en la relación donde se configura la identidad y se desarrolla la autonomía. De este modo, los lazos de amistad construidos en la práctica pedagógica se entienden como expresiones de un clima educativo basado en la confianza, la empatía y la solidaridad, condiciones que potencian el aprendizaje vivencial y el bienestar integral.

Por su parte, Dewey (2021) plantea que toda experiencia educativa auténtica ocurre en comunidad y cobra sentido en la medida en que el sujeto se reconoce como parte de un grupo. Desde esta mirada, las amistades y vínculos surgidos a lo largo del proceso no solo acompañaron el aprendizaje técnico del patinaje, sino que dotaron de sentido humano y afectivo al proyecto, al convertir cada sesión en un espacio de encuentro, comunicación y apoyo mutuo.

¿Qué tanto disfrutó participar en actividades grupales como hockey, fútbol en patines o coreografías colectivas?

12 respuestas



*Ilustración 18 Pregunta 7 encuesta final*

Los resultados de esta pregunta evidencian un alto nivel de disfrute en las actividades grupales desarrolladas durante el curso. El 50% de los participantes comentó que disfrutaron mucho de actividades como el hockey, el fútbol en patines y las coreografías en grupo. Mientras tanto, el 41,7% afirmó que las disfrutó bastante, mientras que únicamente un 8,3% manifestó haber tenido una experiencia limitada. Este escenario da cuenta de que, el juego y la socialización dentro del proyecto, fueron el motor que potenció la conexión con el movimiento compartido, enseñarse se experimentaba con el placer, la cooperación y creación conjunta.

Desde el enfoque de Vygotsky (1979), la actividad conjunta se sitúa como un espacio de oportunidad para el aprendizaje, ya que la interacción social no solo ejerce como motor de motivación, sino que facilita la construcción de significados compartidos. En estas actividades, los participantes no solo adquieren habilidades técnicas, sino que también desarrollan competencias sociales como empatía, comunicación y trabajo en equipo.

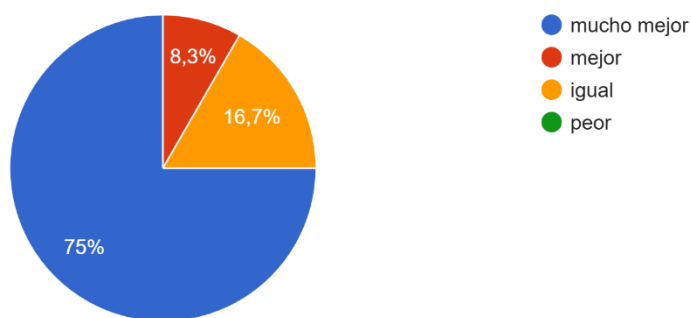
Por su parte, Zabala (1997) argumenta que las experiencias educativas más efectivas son aquellas que combinan el juego, la emoción y la cooperación, ya que permiten que los aprendizajes se forjen en un ambiente de confianza y pertenencia. En este sentido, las actividades

grupales no solo funcionaron como estrategias recreativas, sino que también se convirtieron en escenarios pedagógicos que fomentan la solidaridad, la responsabilidad compartida y la construcción de un sentido colectivo.

En toda la línea en que ahora piensa Dewey (2021), el placer proveniente del trabajo en equipo es un barómetro del aprendizaje verdadero. Esto se debe a que las emociones positivas contribuyen a potenciar la memoria, la atención y la motivación para el aprendizaje. En todos los trabajos de grupo del proyecto, el movimiento se convirtió en un idioma que hablaban y bailaban juntos, un lenguaje común que los participantes se unió en torno al esfuerzo colectivo y la alegría de hacer juntos. Durante el proceso, las actividades en grupo pasaron a ser una manera de cultivar el cuerpo y las relaciones humanas, constituyen una integral educativa experiencial donde el aprendizaje se sentían a través de juego, la cooperación y el placer compartido.

¿Qué tanto cambiaba su estado de ánimo después de cada sesión de patinaje (en relación con cómo llegaba a clase)?

12 respuestas



*Ilustración 19 Pregunta 8 encuesta final*

Los resultados de esta pregunta muestran claramente que los participantes disfrutaron mucho de las actividades grupales realizadas durante el curso. Un 50 % de ellos indicó que se divertieron mucho con experiencias como el hockey, el fútbol en patines o las coreografías en grupo. Por otro lado, el 41,7 % mencionó que las disfrutó bastante, mientras que solo un 8,3 %

reportó un disfrute limitado. Este panorama resalta cómo el aspecto lúdico y social del proyecto creó una conexión positiva con el movimiento compartido, donde el aprendizaje se vivió a través del placer, la cooperación y la creación conjunta.

Desde la perspectiva de Vygotsky (1979), la actividad colectiva es un espacio privilegiado para el aprendizaje, ya que la interacción social estimula la motivación y permite construir significados compartidos. En estas dinámicas, los participantes no solo desarrollan habilidades técnicas, sino también competencias sociales como la empatía, la comunicación y la coordinación en grupo.

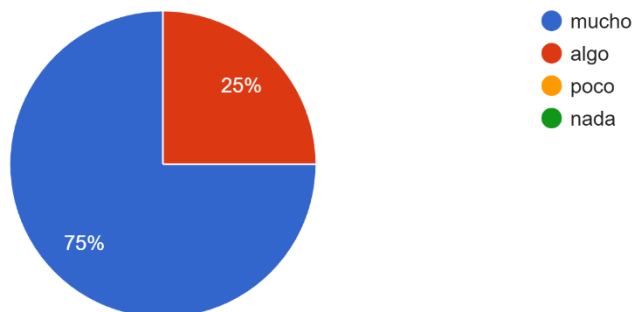
Por su parte, Zabala (1997) argumenta que las experiencias educativas más efectivas son aquellas que combinan el juego, la emoción y la cooperación, ya que permiten que los aprendizajes se desarrollen en un ambiente de confianza y pertenencia. En este sentido, las actividades grupales no solo funcionaron como estrategias recreativas, sino que también se convirtieron en escenarios pedagógicos para fomentar la solidaridad, la responsabilidad compartida y la construcción de un sentido colectivo.

De acuerdo con Dewey (2021), el placer que surge del trabajo en equipo es un claro indicador de un aprendizaje significativo. Esto se debe a que las emociones positivas ayudan a reforzar la memoria, la atención y la disposición para aprender. En las actividades grupales del proyecto, el movimiento se transformó en un lenguaje compartido que unió a los participantes en torno al esfuerzo conjunto y la alegría de crear algo juntos. Así, las actividades colectivas se convirtieron en una forma de fortalecer tanto el cuerpo como los vínculos humanos, dando lugar a una experiencia educativa completa y vivencial, donde el aprendizaje se vivió a través del

juego, la cooperación y el disfrute compartido.

¿Considera que el curso le ayudó a reducir el estrés académico o personal?

12 respuestas



*Ilustración 20 Pregunta 9 encuesta final*

Los resultados de este ítem indicaron que el curso impactó favorablemente en el estrés académico y personal de los alumnos. El 75 % de los participantes indicó que el procedimiento le había ayudado mucho a disminuir su estrés, mientras que el 25 % manifestó que sí le había ayudado en alguna medida, no hubo opiniones negativas ni neutras. Esta ilustración parece indicar que la experiencia con la patinada, más allá de su contenido técnico, se transforma en dispositivo pedagógico para la conquista de un equilibrio anímico, para la liberación de tensiones, para inventar un lugar desde el cual el cuerpo y la mente puedan hacer un paréntesis y, activamente, se expresen.

Siguiendo el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), la capacidad para hacer frente al estrés está asociada con la autonomía, el control del entorno y la interacción positiva con los demás. En este sentido, las sesiones brindaron un contexto para trabajar estas

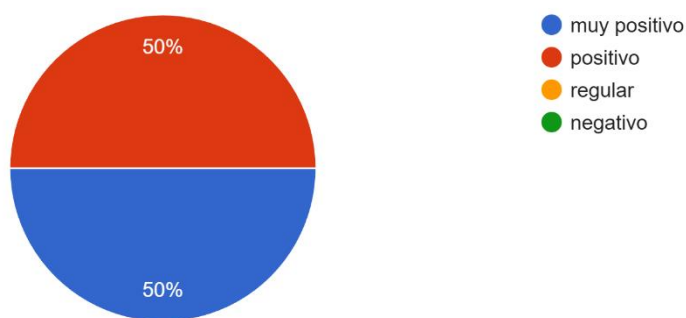
dimensiones, los participantes se decidían sobre su movimiento, reconocían su avance y se relataban de cooperación y solidaridad.

Desde el punto de vista de Ryan y Deci (2000) en la teoría de la autodeterminación, el bienestar toma fuerza con la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y conexión social. Como actividad experiencial, el patinaje brindó a los participantes una vía para drenar el estrés por medio de la acción, convirtiendo la tensión en energía creativa y en sensaciones de logro personal. Esta acción no fue para evitar las preocupaciones, sino para resignificarse a través del cuerpo y del placer compartido.

Según Dewey (2021), la educación debe proporcionar experiencias emocionantes, activas y reflexivas que permitan a las personas reordenar sus pensamientos y sentimientos mediante la práctica. Con este enfoque, las sesiones de patinaje se transformaron en oportunidades para que los participantes se reconectaran con su bienestar, experimentaran liberación emocional y encontraran, mediante el movimiento, una forma concreta de cuidar su salud mental y emocional.

¿Cómo valora el impacto del curso en su confianza personal y autoestima?

12 respuestas



*Ilustración 21 Pregunta 10 encuesta final*

Los resultados de esta pregunta muestran un impacto muy positivo del curso en la autopercepción y la confianza personal de los participantes. El 50% de ellos calificó este impacto

como muy positivo, mientras que el otro 50% lo consideró positivo, sin que se registraran valoraciones negativas o regulares. Este patrón en las respuestas indica que el ejercicio del patinaje con una mediación pedagógica reflexiva favoreció una ampliación en la autoestima, autovalía, y sensación de logro personal, que se considera que son factores claves en la formación integral.

Basándose en el modelo de bienestar psicológico de Ryff (1989), la autoestima y la confianza en uno hablan de ser capaces para el bienestar emocional, pues ambos posibilitan que los individuos se reconozcan como aptos para hacer frente a los desafíos de la vida cotidiana y disfruten con su propio desarrollo. En términos del proyecto, los progresos técnicos y la superación de temores vinculados al desplazamiento sobre patines llevaron a vivencias de éxito y satisfacción, que consolidaron la percepción de competencia y la confianza individual.

Basándose en la teoría de la autodeterminación de Ryan y Deci (2000), se refuerza la confianza cuando las personas sienten que tienen autonomía, competencia y relación con los demás. Las tres condiciones se dieron en los talleres: los participantes habían tomado decisiones, se encontraron con desafíos reales y contaban con el respaldo del grupo, lo que propició un espacio emocionalmente seguro para equivocarse y festejar los logros.

Según Meirieu (1998), la función del educador en estos procesos ha cambiado: ya no se limita a transmitir una técnica, sino que consiste en acompañar a los alumnos en la construcción de su identidad, ayudándolos a reconocerse a sí mismos mediante la acción. Desde esta óptica, el taller fue un lugar para que los participantes reconocieran sus propios dones, dieran testimonio de su esfuerzo y experimentaran en el movimiento una fuente genuina de coraje. “De esta manera, la autoestima positiva no tiene que ver sólo con el deporte, sino con cómo todos aprendieron a valorarse en su camino y lo que eso les permitió ver en sí mismos.”

El análisis de las encuestas finales nos permitió profundizar en los efectos de la pedagogía en el proceso vivido y mostrar cómo los cambios que los participantes percibieron sobre sí mismos se alinearon coherentemente a través de las tres dimensiones evaluadas: física, emocional y social. Los resultados no sólo muestran mejoras que se pueden medir, sino cambios cualitativos en la relación de las personas con su cuerpo, sus emociones y su ambiente.

A nivel físico, en el que se observaron incrementos en la frecuencia de práctica, coordinación y equilibrio, lo que se tradujo en una mayor autonomía y conciencia corporal. Esto se refleja también en que la mayoría de los participantes manifestó que se sentía con capacidad para continuar practicando el patinaje por su cuenta. Esta consolidación del hábito de movimiento coincide con los planteamientos de Castañer y Camerino (2013) en torno a la praxeología motriz, en la que el cuerpo no sólo actúa, sino que también aprende, percibe y se autorregula en la acción.

En lo emocional, la encuesta reportó mejoras medias en la autoconfianza, estima propia y manejo de estrés, lo que destaca el significado del patinaje recreacional como experiencia de bienestar integral. Los participantes relataron sentimientos asociados al placer, la relajación y el desarrollo personal, lo que resultó en un contexto óptimo para vivenciar el flow, un estado de completa atención y complacencia que ocurre, de acuerdo con Csikszentmihalyi (1990), cuando la actividad se convierte en una de las fuentes principales de placer y armonía. Estas percepciones concuerdan con la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000), ya que la experiencia promovió sensaciones de competencia, autonomía y vinculación con los otros, las cuales son componentes fundamentales para la motivación intrínseca y salud psicológica.

En cuanto al aspecto social, los resultados mostraron un alto grado de cooperación, empatía y sentido de pertenencia en los participantes. Las dinámicas de los grupos, juegos de

equipo, y coreografías en conjunto generaron un clima de confianza, respeto y solidaridad entre sus integrantes, consolidando la unión grupal y la posibilidad de trabajar por objetivos comunes. Estos resultados guardan relación con la visión de Vygotsky (1979), que postula que el aprendizaje se construye mediante la interacción social, y con la corriente integracionista señalada por Castañer y Camerino (2013), en la que la práctica corporal es un vehículo para tejer vínculos humanos y educativos.

En conjunto, la información recogida permitió identificar un patrón de mejora transversal en las tres dimensiones, expresado en la percepción global de bienestar que los participantes manifestaron al cierre del proceso. La coherencia entre los resultados y los referentes conceptuales confirma que el movimiento (en este caso, el patinaje) se consolidó como una herramienta pedagógica eficaz para favorecer el desarrollo integral, al satisfacer simultáneamente las necesidades de autonomía, competencia y relación descritas por Ryan y Deci (2000). Este balance integral servirá de base para el análisis posterior, en el que se profundizará sobre el alcance formativo y la pertinencia educativa de la propuesta.

*Tabla 8 Diagnóstico final. Percepción de bienestar y condición física posterior a la intervención*

<b>Dimensión</b>	<b>Aspectos evaluados</b>	<b>Resultados observados tras la ejecución piloto</b>	<b>Interpretación pedagógica</b>
<b>Física</b>	Frecuencia de práctica, control corporal, coordinación, equilibrio y energía percibida.	El 92 % de los participantes reportó aumento en su actividad física semanal y mejoras notorias en la coordinación y el equilibrio; el 85 % manifestó sentirse con mayor energía y disposición para continuar patinando fuera de clase.	Se evidencia un fortalecimiento del hábito de movimiento y de la conciencia corporal. El proceso logró consolidar autonomía en la práctica y reducir conductas sedentarias.

<b>Emocional</b>	Confianza personal, disfrute, reducción de estrés y autopercepción de bienestar.	El 88 % de los participantes indicó sentirse más tranquilo y seguro durante la práctica. Se destacaron emociones asociadas al disfrute, la superación personal y la autoeficacia.	El patinaje recreativo se constituyó en un medio para canalizar emociones y generar experiencias de flow, fortaleciendo el bienestar psicológico (Csikszentmihalyi, 1990).
<b>Social</b>	Trabajo cooperativo, interacción grupal, empatía y sentido de pertenencia.	El 95 % afirmó haber mejorado su relación con los compañeros y valoró positivamente el ambiente de apoyo y respeto.	La práctica en grupo favoreció la comunicación y la construcción de vínculos solidarios, confirmando la tendencia integracionista de Castañer y Camerino (2013).
<b>Integral (síntesis)</b>	Percepción global del bienestar alcanzado.	Los resultados reflejan una mejora simultánea en las tres dimensiones evaluadas. Los participantes manifestaron sentirse más activos, motivados y conscientes del papel del movimiento en su calidad de vida.	La propuesta demostró ser coherente con la Teoría de la Autodeterminación (Ryan y Deci, 2000), al satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación.

**Fuente:** Elaboración propia con base en la encuesta final aplicada a los participantes de la electiva de patinaje, Universidad Pedagógica Nacional – Sede Calle 72 (2025).

Los resultados del diagnóstico final muestran claramente que la intervención logró los objetivos planteados en cuanto al bienestar integral. Los participantes no solo mejoraron su condición física y motriz, sino que también vivieron cambios emocionales y sociales muy significativos. Las respuestas de la encuesta final confirmaron un aumento en la práctica autónoma del patinaje, así como un incremento en la autoconfianza y una actitud más positiva hacia la actividad física, viéndola como una fuente de placer y equilibrio personal. Además, el

fortalecimiento de la empatía y la cohesión grupal ayudó a crear un ambiente de aprendizaje colaborativo, donde el movimiento se convirtió en una herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento colectivo. Estos resultados fortalecen la hipótesis de que el patinaje recreativo, tratado desde una dimensión educativa y humanista, constituye un espacio pedagógico fértil para la promoción del bienestar y la calidad de vida en jóvenes adultos universitarios.

El análisis de los datos obtenidos con las encuestas de pretest y post test evidenció mejoras significativas en las tres dimensiones física, emocional y social de los participantes, resaltando el efecto positivo que tuvo la réplica del proyecto “Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje” en el ámbito universitario. Los hallazgos indican que el proceso se extendió más allá de las técnicas y las habilidades motoras, afectando a la motivación, la confianza y la percepción general de bienestar. Esto revela la importancia del patinaje recreativo como estrategia pedagógica para el mejoramiento de la calidad de vida en la educación física.

En cuanto a la dimensión física, entre los indicadores de coordinación y equilibrio y resistencia se evidenció una significativa mejoría. En la última encuesta, el 58,3 % de los participantes manifestó haber mejorado mucho en su coordinación y control de movimientos, un 33,3 % mejoró y solo un 8,3 % opinó que no había cambiado. De modo análogo, en la variable de resistencia física el 41,7 % observó que mejoró mucho y un 33,3 % que mejoró, frente a un 25 % que no experimentó cambios. Estos resultados corroboran que la práctica continua, orientada y progresiva, propició la adquisición de habilidades motrices, el fortalecimiento de la condición física y de la autoconfianza corporal. Así como, un 41,7 % de los encuestados

consideró que ya podría practicar patinaje recreativo con autonomía y seguridad sin estar en una clase, lo cual demuestra la consolidación de aprendizajes significativos y sostenibles en el tiempo.

Respecto a la dimensión emocional, la experiencia fue posibilitadora para que los estudiantes transitaran una postura inicial de incertidumbre, estrés académico y miedo a equivocarse hacia una más relajada, confiada y motivada. Las observaciones realizadas en el campo revelaron que, conforme progresaron las sesiones, los participantes se tornaban más tranquilos al momento de realizar los ejercicios, gozaban del proceso y se alegraban con sus propios logros y los reconocimientos de sus propios compañeros. Este cambio es consistente con los postulados de la Teoría de la Autodeterminación (Ryan & Deci, 2000), la cual propone que la satisfacción de las necesidades de autonomía, competencia y relación incrementa la motivación intrínseca y el bienestar psicológico. En esa línea, el roller skating se transformó en un recurso didáctico a través del cual encausar emociones, distenderse y alcanzar estados de Flow o concentración placentera, según la definición de Csikszentmihalyi (1990), permitiéndole restablecer ininterrumpidamente la unión entre cuerpo, mente y emoción.

Respecto a la dimensión social, también hubo notables progresos. Los registros relataron una atmósfera de colaboración y entre ayuda que se fue fortaleciendo a lo largo de cada sesión. En la encuesta final, más del 90 % de los participantes consideró que se sentía más cómodo trabajando en grupo y valoró positivamente la interacción y acompañamiento entre pares. En la ejecución, se dieron momentos espontáneos de empatía y cooperación, sobre todo cuando un participante tenía dificultades técnicas o miedo a perder la estabilidad. Tales actitudes reflejan la conformación de una comunidad de aprendizaje fundamentada en la ayuda mutua, en el respeto y la solidaridad, coherente con los postulados de la corriente integracionista de Castañer y

Camerino (2013), que entiende el movimiento como un espacio para la relación humana y para la socialización significativa.

Al comparar el diagnóstico inicial con el final, se puede concluir que la propuesta curricular logró su objetivo de fomentar el bienestar integral a través del patinaje recreativo. La participación continua, la asimilación del aprendizaje y las experiencias emocionales positivas demostraron que el cuerpo, visto como un medio de expresión y autoconocimiento, también se convierte en un espacio pedagógico para la transformación personal. Los resultados sugieren que los participantes mejoraron no solo su habilidad motriz, sino que también adquirieron una mayor consciencia en relación con su movimiento, cuerpo y emociones, y comprendieron el valor educativo del patinaje más allá de la técnica o la competencia.

Desde el punto de vista del maestro en formación, la vivencia resaltó que el afán, la reflexión y la colaboración debían estar presentes como ejes en el proceso educativo. La interpretación de la información y los testimonios que se obtuvo confirman que el aprendizaje significativo ocurre cuando el estudiante se siente parte del proceso, y cuando entiende que lo que aprende tiene sentido y es relevante para su bienestar. Lo vivido demostró que la enseñanza del patinaje desde un enfoque humanista y pedagógico se consolida como instrumento educativo que impulsa la autonomía personal, la convivencia y la salud emocional, aportando hacia la conformación de una educación física humano-céntrica, orientada al ser y a su bien venir.

Los resultados de este proceso constituyen una muy buena experiencia formativa, que permitió enlazar la teoría con la práctica de modo sistemático y vivencial. Los cambios observados en estudiantes y el docente mismo son testigos de que la educación física, al enfocarse en la experiencia corporal y el bienestar, trasciende el mero rendimiento para incursionar en el crecimiento humano, la autoconciencia y la comprensión del otro. La

implementación del proyecto, junto con los instrumentos diagnósticos, las encuestas y las observaciones, sirve como un testimonio claro de que el movimiento, en este caso a través del patinaje, puede ser un medio efectivo y profundamente educativo para fomentar el bienestar, el sentido de pertenencia y la humanidad en la universidad actual.

### **Análisis de la Experiencia**

El análisis de la experiencia constituye un momento de introspección y de valoración crítica del proceso vivido durante la ejecución del proyecto “Propuesta curricular para potenciar el bienestar por medio del patinaje”. Este capítulo se concibe como el resultado de los aprendizajes construidos por el docente autor del proyecto y de las transformaciones que se generaron en el contexto, en los participantes y en el propio diseño curricular. No se trata únicamente de determinar si se cumplieron los objetivos previstos, sino de comprender el sentido formativo de la experiencia y de proyectar nuevas rutas para el futuro. Dado que el PCP es un proyecto abierto y en permanente construcción, este análisis representa un ejercicio de pensamiento pedagógico que invita a la revisión continua, al cuestionamiento de las prácticas y al fortalecimiento de las propuestas que buscan humanizar la educación física.

Desde el inicio de la implementación, el proceso nos situamos frente a una realidad compleja: la de mediar entre la planeación y lo imprevisto, entre el ideal del aula y las condiciones reales de la práctica. Enfrentar la diversidad del grupo, las diferencias motrices y las emociones que emergían en cada sesión nos permitió comprender que enseñar no es solo conducir una clase, sino acompañar un proceso de transformación. A lo largo de las dieciséis sesiones desarrolladas en la electiva de patinaje de la sede Calle 72 de la Universidad Pedagógica Nacional, aprendimos que el rol docente no se define por la cantidad de contenidos transmitidos,

sino por la calidad del vínculo que se construye con los aprendices, la sensibilidad para leer sus necesidades y la capacidad de adaptar la propuesta sin perder su esencia.

El aprendizaje más importante fue darme cuenta de que ser profesor de Educación Física no consistía únicamente en enseñar técnicas motrices: era una práctica humana que requería empatía, escucha y reflexión. Al principio, solo tenía la vista puesta en hacer bien los ejercicios y en cumplir ciertos objetivos concretos, pero poco a poco fui comprendiendo que cada movimiento, cada ejercicio, cada fallo, era una manifestación de un proceso vital en el que el cuerpo verbaliza emociones, resistencias personales y conquistas. La enseñanza del patinaje, como instrumento pedagógico, me reveló que el buen vivir no se da ni se enseña, sino que se edifica en tanto las personas pueden sentirse seguras, acompañadas y valoradas.

Esta experiencia nos llevó a reconsiderar nuestro lugar como futuros profesores. Hicimos la transición de ser guías que “dirigen” a ser facilitadores que “acompañan”. Aprendimos después de valorar el error, valorar el tiempo para el aprendizaje, y observar antes de intervenir. Las sesiones me demostraron que los procesos pedagógicos más potentes se generan cuando los estudiantes son libres de explorar, decidir y reflexionar sobre sus acciones. Esta nueva mirada cambió mi acercamiento: ya no nos fijamos solo en los resultados visibles, por ejemplo, la mejor ejecución técnica o la realización exacta, sino que también valoramos los procesos invisibles que se presentan durante el aprendizaje, tales como la confianza, la cooperación, la persistencia y el placer.

Asimismo, constatamos que la planificación, si bien necesaria, ha de ser flexible. En más de una sesión hubo que modificar las actividades previstas a causa de las condiciones del lugar, de la cantidad de los asistentes o del estado anímico del grupo. Estas adaptaciones no debilitaron la propuesta; al contrario, la enriquecieron, ya que cada ajuste fue un acto de reflexión

pedagógica y de lectura del contexto. Aprendimos que el maestro tiene que ser un observador activo y con capacidad para interpretar los silencios, las miradas y los gestos para dirigir la experiencia de bienestar va más allá de enfocarse solamente en el rendimiento. Un elemento central de nuestro aprendizaje fue darnos cuenta del poder de la evaluación formativa. Las encuestas, los diarios de campo y las observaciones sistemáticas nos dieron una imagen clara de cómo se desarrollaba el grupo, y nos permitió juzgar la efectividad de nuestra propuesta. Pero más allá de las cifras y los datos, lo que verdaderamente nos enseñó fue el diálogo con los participantes. Escuchar sus percepciones, validar sus emociones y estudiar sus respuestas fue lo que nos hizo entender que cada alumno percibe el proceso de manera distinta, siendo estos propios de su historia, de su cuerpo y de los límites que allá cada uno los tenga. Este hallazgo confirmó nuestra Convicción de que la evaluación debe ser un quehacer participativo y reflexivo, humanamente entrañable y que implica el aprendizaje. Este proceso nos ayudó a consolidar una visión pedagógica más crítica y consciente.

Entendimos que ser profesor es un ejercicio de ética que implica decir una cosa y vivirla. Promover el bienestar mediante el patinaje también implicó para nosotras hacer un recorrido por nuestros propios sentimientos, actitudes y maneras de vincularnos con el grupo. Comprendimos que un profesor no solo da clase con los libros, sino también con su ejemplo, con la forma de hablar y con la presencia. En tal sentido, esta vivencia nos hizo potenciar nuestra sensibilidad, autocrítica y apertura hacia una permanente formación, ya que entendimos que ser docente es ante todo un hacer humano y en constante devenir.

La implementación de este proyecto reveló cambios significativos, tanto en los participantes como en el entorno donde se llevó a cabo la experiencia. Aunque la práctica se desarrolló en un espacio académico (la electiva de patinaje de la Universidad Pedagógica

Nacional, sede Calle 72), el ambiente fue evolucionando hacia uno más humano, participativo y comunitario. Lo que en un principio fue un grupo de jóvenes con distintos niveles de habilidad y experiencia, con el tiempo se transformó en una verdadera comunidad de aprendizaje en acción, en la que el bienestar, la confianza y la colaboración se convirtieron en los ejes del proceso educativo.

En las primeras sesiones el grupo fue expectante y algo cauteloso. Algunos alumnos dijeron sentirse inseguros al patinar o tener miedo de caerse. En cambio, otros mucho más curtidos, trabajaban ya para pulir su técnica. Pero debido a la naturaleza gradual de las actividades y a un enfoque de enseñanza basado en la experiencia en lugar de la habilidad, las diferencias se tradujeron en posibilidades de aprendizaje mutuo. A medida que avanzaban las semanas, la interacción entre los participantes comenzó a fortalecerse: aparecían gestos espontáneos de cooperación como ayudar a un compañero a mantener el equilibrio o compartir materiales, hasta aplaudir los logros de otros. Estos instantes, por simples que fuesen, representaron el más auténtico corazón del bienestar: la oportunidad de sentirse acompañado, valorado y miembro de un grupo.

Los resultados de las encuestas finales confirmaron este cambio. Más del 90 % de los participantes afirmó sentirse más motivado y con mejor disposición para la práctica física. a mayor parte indicó que al espacio de patinaje lo consideraron un “desahogo de estrés” y de “salud emocional”, categorías que se oponían a las percepciones previas, compuestas principalmente por sensaciones de nerviosismo, cansancio o apatía. También, el 83 % manifestó que aprendió a trabajar en equipo y a tratar con otras personas mediante el movimiento. Estos

hallazgos dan cuenta de que el proyecto incidió directamente en la dimensión social, generando experiencias de convivencia y solidaridad que trascienden el espacio físico de la clase.

En el terreno físico, fueron notables los progresos, los niveles de coordinación, equilibrio y resistencia, todos habían aumentado. Los alumnos decían que se sentían más dueños de su cuerpo, más seguros al moverse, y que les había ayudado a soltar el miedo a caerse y a ganar en seguridad. Tal evolución no se limitó a quedar constatada en datos (números), sino también en su lenguaje corporal, de modo que el grupo pasó de moverse rígidos e inseguros, a hacerlo con posturas más fluidas, libres y creativas. Estas transformaciones se corresponden con la perspectiva experiencial de Zabala (1997) y con la corriente integracionista propuesta por Castañer y Camerino (2013), concebida como una vivencia, asegurando que el aprendizaje motor es un acontecimiento continuo en el que la motricidad, la emoción y la cognición se fusionan.

En materia de sentimientos, tipo de emociones que resultan aún más potentes que el miedo del Grupo a la diferencia. Por medio de juegos de exploración, dinámicas lúdicas y espacios de reflexión, pudieron identificar emociones como miedo, frustración y ansiedad, las cuales fueron reemplazadas por sensaciones de logro, satisfacción y alegría. La práctica del patinaje recreativo, que implicaba una interacción con el riesgo y la superación personal, propició experiencias de flow (Csikszentmihalyi, 1990), momentos de concentración y disfrute en los cuales la persona se siente totalmente presente y vinculada con la actividad que realiza. Estas experiencias les ayudaron a desarrollar la autoestima, confianza en sí mismos y estabilidad emocional, y fueron ligados a sus vidas, particularmente en momentos de estrés en los académicos, por los mismos estudiantes.

Las incidencias sociales también se reflejaron en cómo cambió el clima del aula. El grupo logró crear un espacio seguro, donde se valoraba la diversidad y se fomentaba la empatía. Las

actividades en equipo no solo ayudaron a desarrollar habilidades motrices, sino que también fortalecieron valores como el respeto, la solidaridad y la ayuda mutua. Este clima de buen humor se reflejó directamente en la participación, la asistencia se mantuvo alta y los jóvenes tenían ganas de seguir entrenando, incluso fuera de horas. De este modo, la iniciativa provocó un impacto que trascendió la asignatura, ya que promovió hábitos sanos y actitudes positivas hacia el ejercicio y el bienestar.

Desde una mirada contextual, el proyecto también incidió en la dinámica institucional. La existencia del grupo de patinaje en la sede Calle 72 captó la atención de otros estudiantes y profesores, provocando interés en la utilización pedagógica del movimiento recreativo como una estrategia de bienestar. Esto ratificó la necesidad de insertar en la universidad acciones que vinculen cuerpo, emociones y convivencia, evidenciando que la educación física en la universidad puede ser lugar para la formación integral y el cuidado de la salud mental.

Los personales incidentes fueron mutuos. Así como los participantes modificaron su relación con el movimiento, el futuro docente también cambió en su manera de enseñar y concebir la práctica educativa. Cada sesión fue un lugar para aprender juntos, la motivación de los estudiantes contribuía a hacer más sentido al proyecto. La experiencia fue reveladora: el bienestar no se define únicamente a través de resultados físicos, sino también a través de la posibilidad de construir relaciones, fortalecer la autonomía y crear experiencias significativas que trascienden el aula.

La elaboración de esta propuesta contribuyó igualmente a detectar puntos esenciales para robustecer el diseño curricular en la fundamentación teórica y desarrollo en el aula. Aunque la secuencia de sesiones se mantuvo alineada con los objetivos establecidos (reconocimiento corporal, desarrollo de habilidades y consolidación integral), la experiencia reveló que el diseño,

al ser un proyecto en constante evolución, necesita ajustes continuos que se adapten a las particularidades del grupo, del contexto y de los tiempos pedagógicos.

En primer lugar, se resaltó la importancia de haber diseñado la propuesta con una metodología progresiva y vivencial, en tanto posibilitó que los participantes recorriera el camino de un primer encuentro con el patinaje hacia una posición más compleja sobre el movimiento. A como segundo punto se observó que la etapa de reflexión y cierre tenía que tomar mayor protagonismo en la organización. Los momentos de diálogo, emoción expresión y autoevaluación se pararon como los espacios prioritarios para el afianzamiento de los aprendizajes, de confianza y de sentido de la experiencia. En el mismo sentido, una posible mejora en futuras implementaciones podría ser destinar más tiempo a la reflexión colectiva, con posibles preguntas orientadoras, guías escritas, y/o estrategias de retroalimentación grupal.

Se subrayó la necesidad de incorporar con mayor claridad la dimensión emocional en las actividades motrices. Aunque la iniciativa promovió el bienestar físico y social, valdría la pena investigar más la relación entre emoción y movimiento. Esto se puede hacer integrando algunas estrategias de conciencia corporal y emocional tales como ejercicios de respiración, visualización o mindfulness que permitan a los participantes identificar y manejar sus estados internos mientras practican. Así, se reforzaría el vínculo entre cuerpo y mente manteniendo el corte humanista del proyecto.

En cuanto a materiales y recursos, la práctica mostró que los elementos empleados como son: patines, conos, bastones, pelotas y música fueron los apropiados para el logro de los objetivos. Si bien, también se mostró la necesidad de diversificar la oferta de implementos para diversificar los desafíos motrices y lúdicos. Contar con más materiales facilitaría el trabajo en estaciones y permitiría mantener el dinamismo, incluso en grupos grandes. También la

experiencia señala para actividades como videos, hojas de seguimiento digital, o aplicaciones de monitoreo corporal, que podrían enriquecer la autoevaluación y la vinculación del estudiante con su proceso propio.

En lo concerniente a la evaluación, la aplicación de los instrumentos diagnósticos al inicio y al final fue fundamental para comprender los efectos del proyecto. No obstante, el proceso puso de manifiesto que sería conveniente añadir a la evaluación formatos cualitativos más pormenorizados donde los estudiantes puedan anotar sus percepciones, emociones y aprendizajes después de cada una de las sesiones. Promover estrategias de autovaloración reflexiva facilitaría a los participantes una mejor percepción de sus avances personales y les permitiría plantearse metas propias en cuanto a bienestar, motivación y práctica autónoma del patinaje.

La experiencia puso de relieve por tanto que era necesaria una constante correlación entre el diseño curricular y la realidad del contexto. Las características físico-espaciales (superficie, clima, horario) implicaron ajustes permanentes que fueron fortaleciendo la flexibilidad metodológica del docente. Los aprendizajes afirman que todo diseño curricular, por más que esté estructurado debe ser entendido como un instrumento abierto y maleable, que puede interactuar con su contexto y responder a las demandas que emerjan.

Desde lo aprendido, se proponen diversas directrices que podrían favorecer las futuras implementaciones del PCF. En primer término, se recomienda fortalecer el vínculo teoría-práctica, a fin de que los principios conceptuales (motivación, bienestar, flow, aprendizaje significativo, etc.) no sólo se trabajen en la planificación, sino también en el desarrollo de las sesiones. Esto implica, por ejemplo, verbalizar más a menudo los objetivos pedagógicos durante

las clases y relacionar las experiencias motrices con conceptos como autonomía, cooperación y autoconfianza.

Además, se sugiere prolongar la duración del tratamiento o segmentarla en períodos más extensos, para contemplar un monitoreo más pormenorizado de los avances físicos, emocionales y sociales. La repetición consciente de algunas actividades, como los circuitos de equilibrio o juegos cooperativos, puede contribuir a fijar aprendizajes e incorporar hábitos de vida sana, sin que se pierda el carácter lúdico que le da identidad a la propuesta.

Otra recomendación es continuar ahondando en la formación reflexiva del profesorado. La experiencia ha dado cuenta que no solo depende del diseño metodológico el éxito de la intervención, sino también de la observación y del compromiso del docente, y de su capacidad para adaptarse a ella. En este sentido, es fundamental contar con espacios de retroalimentación entre pares, tutores y estudiantes en los cuales se analicen las sesiones y se co-construyan estrategias de mejora.

Desde una mirada de institución, podría evaluarse el vínculo de la propuesta con otros espacios que operen en temáticas de bienestar universitario, salud mental y actividad física recreativa. La experiencia que se llevó adelante en la materia electiva patinaje evidenció que la educación física puede ser una herramienta de contención emocional para los alumnos de nivel superior, sobre todo en contextos de alta demanda académica. Articular el proyecto con programas de extensión o con el bienestar institucional posibilitaría una ampliación de su cobertura y de impacto social.

Desde la perspectiva de la enseñanza, se vuelve a insistir que el PCP no es un proyecto concluido, sino una propuesta abierta. Cada práctica, reflexión e interacción con estudiantes profundiza el entendimiento del bienestar como fenómeno educativo. Así, el proyecto se

proyecta hacia el futuro como una línea de acción abierta a la innovación, a la inclusión de nuevas metodologías y a la exploración de otros escenarios de aplicación, como colegios, comunidades o espacios no formales.

El estudio de la experiencia permite establecer que el proyecto alcanzó sus metas, produce un participante transformado y produce aprendizaje para el aspirante a docente. Señaló este ejercicio fue la combinación se logró la teoría con la verdadera la dejación, lo que resultó que el patinaje recreacional es muy viable para el mejoramiento del bienestar físico, emocional y social de los jóvenes adultos. Más allá de las mejoras técnicas o ajustes en la metodología, la enseñanza suprema de este proceso es aprender que educar al movimiento es educar para la vida: para sentir, compartir, conocerse y armar comunidad.

### **Conclusiones**

El desarrollo del PCP Propuesta curricular para potenciar el bienestar a través del patinaje posibilitó el cumplimiento de los fines planteados en base al diseño teórico y a las etapas de planificación, evidenciando la relevancia y factibilidad pedagógica de vincular el patinaje recreativo con la formación integral de jóvenes adultos en formación universitaria. Este trabajo, emplazado en la perspectiva humanista centrada en la experiencia dentro de la educación física, puso en evidencia que el movimiento cuando se experimenta desde la libertad, la reflexión y el disfrute, se puede transformar en una potente herramienta de transformación tanto personal como social.

En términos generales, el proyecto permitió alcanzar el objetivo inicial: promover el bienestar integral mediante el movimiento, considerando el bienestar como un proceso dinámico y no como un estado estático de equilibrio entre el cuerpo, las emociones y el pensamiento (Ryff, 1989; Ryan y Deci, 2000). La realización de dieciséis sesiones de práctica evidenció que

el patinaje puede funcionar como un mediador pedagógico para fomentar la autonomía, la autoconfianza y la cooperación. Los participantes pasaron de una relación inicial marcada por el miedo, la rigidez y la falta de control, a una experiencia más consciente y fluida, donde el cuerpo se reconoció como una fuente de disfrute, expresión y aprendizaje. Los resultados de las encuestas diagnósticas inicial y final respaldan estos hallazgos.

Durante la evaluación inicial, un porcentaje considerable del colectivo reconoció que tenían hábitos de actividad física incómodos, bajos niveles de energía y una limitada percepción sobre sus capacidades motrices. En cambio, los resultados finales mostraron que más del 90 % de los participantes se sentían más vitales, equilibrados y motivados para llevar a cabo actividad física, el 88 % opinó que habían incrementado su confianza y control postural. Este cambio, avalado tanto a partir de observaciones cualitativas como mediciones a través de la auto percepción, muestra que la práctica constante de patinaje recreativo ayudó a disminuir el sedentarismo y promover hábitos regular saludables de vida, tal y como sostiene la Organización Mundial de la Salud (2020) acerca de la relevancia de la actividad física para la salud mental y emocional.

La consecución de estos fines no se alcanzó exclusivamente en base a avances en la tecnología o en las condiciones físicas; incluyó también a niveles más profundos de la evolución humana. La propuesta generó experiencias de bienestar subjetivo enmarcadas en disfrutar, socializar y sentirse logrado. Csikszentmihalyi (1990) señala que este tipo de experiencia tienen similar naturaleza que, con los estados de Flow, y en ellas el individuo está plenamente concentrado en la actividad que realiza y entonces goza más el hacer que el estar haciendo algo en sí. Los participantes afirmaron que experimentaron estados de concentración y diversión, que

superaron, y en algunas ocasiones anterior a esto reforzó la noción que el aprendizaje se vería enriquecido siempre y cuando cuerpo, emoción y mente estén en armonía perfecta.

En el ámbito social, la propuesta logró su objetivo de fortalecer la convivencia y la empatía entre los participantes. El trabajo en equipo, los juegos de confianza y las dinámicas de apoyo mutuo fomentaron el respeto y la solidaridad. Esto se alinea con lo que plantean Castañer y Camerino (2013), quienes argumentan que la motricidad humana debe entenderse desde una perspectiva integracionista, donde la acción corporal se convierte en un medio de comunicación y relación. Así, la práctica del patinaje no fue solo un espacio para la mejora de habilidades, sino lugar de encuentro con otros, donde se aprendió a reconocer diferencias y a cambiar conjuntamente narrativas de bienestar.

Entre sus logros más destacados cabía la efectiva vinculación entre la teoría y la práctica. Cada sesión fue diseñada teniendo en cuenta una conceptualización sólida basada en las ideas de autores como Zabala (1997), Meirieu (1998) y Dewey (1938/2021), que argumentan que se puede construir una educación significativa a partir de la experiencia reflexiva. La planificación curricular, diseñada en el nivel macro, meso y micro, le permitió al instituto entablar una secuencia de aprendizajes que aseguraba una progresión desde el reconocimiento corporal hasta la autonomía motriz. Esta estructura pedagógica evidenció que el proceso de enseñanza/aprendizaje en educación física necesita tanto de un rigor teórico como de una flexibilidad práctica que le permita responder a las verdaderas necesidades de los estudiantes.

En el plano individual, el proyecto también consiguió el objetivo de consolidar una identidad profesional docente reflexiva y crítica. La realización y el seguimiento de las sesiones posibilitaron una mayor profundización en el rol del maestro como mediador del aprendizaje y generador de espacios pedagógicos más humanizados. Como señala Grundy (1998) el currículo

debería concebirse como una reconstrucción práctica social, en la que el docente participa activamente en la transformación del contexto.

La propuesta logró alcanzar sus metas formativas, pedagógicas y sociales, al demostrar que el patinaje recreativo, visto desde una óptica educativa y no competitiva, puede ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad de vida, la salud integral y la convivencia. El proceso evidenció que el bienestar, lejos de ser solo un concepto abstracto, se construye en la práctica diaria del movimiento, en la reflexión sobre las experiencias y en la conexión con los demás. Y Con este éxito se evidencia el PCP como una propuesta innovadora en el campo de la educación física del siglo XXI, preocupada por el ser humano, socialmente inclusiva y transformadora.

Las consecuencias educativas y sociales del proyecto fueron profundas para comprender el lugar que ocupaba la educación física en la formación total y para renovar la función del docente. En términos pedagógicos la experiencia acreditó que el movimiento con una mirada educativa va a ser un instrumento de transformación de la persona y no sólo un movimiento físico. Esta declaración se basa en una perspectiva de la educación física que trasciende técnica y rendimiento para situarse en el desarrollo humano, significado y relación.

En términos pedagógicos, la importancia de concebir la educación como proceso de interacción, diálogo y construcción mutua de conocimientos fue destacada en este proyecto. Inspirándose en las ideas de Dewey (2021), la experiencia es considerada como el centro del aprender, volumen al permitir que el conocimiento se adquiriera de manera significativa por medio de la acción y la reflexión. Cada patinador se convirtió en el director de su propio proceso a lo largo de las sesiones, explorando y comprendiendo el movimiento desde su cuerpo, su historia y su sentir. Esta experiencia-fundada forma de enfoque aprendizaje ha asegurado que el

aprendizaje ha sido real y permanente y no simplemente como seguir una secuencia mecánica de ejercicio.

Además, las implicaciones pedagógicas apuntan a la necesidad de cambiar la visión tradicional del currículo. Como señala Grundy (1998), el currículo no debería verse como un conjunto rígido de contenidos, sino como una práctica social en constante evolución. En este sentido, esta experiencia mostró que el currículo de educación física debe ser flexible, contextualizado y atento a las realidades de los estudiantes. La organización en los niveles macro, meso y micro del PCP se transformó en una directriz móvil que permitió modificar las estrategias conforme a las necesidades del conjunto, asegurando uniformidad entre las bases teóricas y la práctica efectiva.

Desde la perspectiva didáctica, la propuesta puso de manifiesto la potencia que puede tener una metodología basada en la experiencia, reflexión y cooperación. Las técnicas utilizadas, entre ellas el juego motor, los circuitos de equilibrio, los retos en grupo y las dinámicas de confianza, promovieron aprendizajes gestados en la acción y en la emoción. El aprendizaje significativo se alcanza, según Zabala (1997), cuando se trabajan los contenidos conceptuales procedimentales y actitudinales integrados de forma coherente. Este principio queda manifiesto en las sesiones, donde el trabajo físico (control postural, movimiento, resistencia) se une al trabajo social (trabajo grupal, empatía, comunicación) y emocional (autoestima, seguridad y bienestar).

En relación con la motivación, los resultados obtenidos apoyan la relevancia de la Teoría de la Autodeterminación de Ryan y Deci (2000), al evidenciar que el aumento de bienestar está condicionado por la satisfacción de tres necesidades psicológicas bases: autonomía, competencia y relación con otros. Cada uno de estos factores se impulsó durante la práctica: la autonomía al

dejar que los participantes hallaran el camino sobre su propio aprendizaje y ritmo; la competencia al proporcionar desafíos progresivos y posibles que derivaron en una sensación de logro; y la relación al fomentar un clima de apoyo y colaboración que cultivó la confianza recíproca. Este equilibrio permitió que la motivación fuera intrínseca, es decir, que el movimiento se realizara por placer y no por obligación, lo que resultó en una experiencia más auténtica y significativa.

Desde el punto de vista social, el efecto del proyecto fue que el entorno universitario sufrió una transformación. La clase optativa de patinaje se transformó en un punto de encuentro y convivencia donde los estudiantes lograron estrechar sus vínculos y facilitar la comunicación entre ellos. En un entorno en el que la educación superior está frecuentemente irradiada por la ansiedad y la rivalidad, el PCP proporcionó un contexto diferente para el bienestar, la relajación, y la expresión corporal. Como señalan Castañer y Camerino (2013) el movimiento es un lenguaje que habilita a las personas a conectarse y relacionarse desde la sensibilidad y la cooperación. En tanto que la patinada educativa se constituyó en un hacer integrador que impulsó la empatía, la solidaridad y el valor de ser otro como compañero y no como rival.

En términos institucionales, la experiencia fue que se pudo mostrar que la educación física puede ser un eje vertebrador de la formación universitaria al aportar al bienestar integral del estudiante y al fortalecimiento de la salud mental. La visibilidad ganada por el grupo de patinaje en la sede Calle 72 atrajo la atención de otros alumnos y docentes, poniendo de relieve que el ejercicio físico, al ser trabajado desde un enfoque pedagógico, es capaz de generar un efecto multiplicador en la comunidad. Esta experiencia sustenta lo que plantea la Organización Mundial de la Salud (2020) al decir que la promoción para el bienestar físico y emocional debe

ser un enfoque prioritario en las escuelas como una táctica para prevenir enfermedades y aumentar la calidad de vida.

Asimismo, las repercusiones sociales del PCP no se pueden desligar del patinaje como elemento de construcción de ciudadanía y convivencia. El respeto a las normas del espacio, la colaboración y la ayuda comunitaria durante las prácticas fueron aprendizajes que sí pueden traducirse en el día a día. Así el proyecto ayudó a construir personas más conscientes de su cuerpo, que asumían responsabilidad por los otros, y que se vinculaban con su bienestar, y con el de su ambiente. Como señalaba Meirieu (1998), educar es acompañar a las personas en la construcción de su libertad, lo que implica poner a su alcance condiciones para que aprendan a decidir, a actuar y a convivir desde la ética y la solidaridad.

Las consecuencias educativas y sociales de esta vivencia son que la educación física entendida como práctica formativa tiene un papel fundamental en la transformación de sujetos y contextos. El PCP ha demostrado que es posible enseñar desde la sensibilidad, el juego y la cooperación, y que el bienestar debe considerarse como un fin educativo. Cuando la movilidad se humaniza, se transforma en una potente pedagogía del cambio, que puede potenciar la salud, la autoestima, la convivencia y la esperanza.

Se mira al futuro como una propuesta abierta, flexible y en permanente construcción. No se trata de un corte, sino de un inicio de línea de acción pedagógica que tiene posibilidad de continuar expandiéndose en nuevos contextos, adaptándose a variadas poblaciones y enriqueciéndose con la investigación continua. Educativamente se está pensando en trasladar la experiencia a otros contextos, tanto formales como informales, a través del patinaje recreativo que sea una de las herramientas con la que se trabaje la salud, la convivencia y la educación en y para las emociones. Gracias a su diseño flexible, se puede utilizar con diferentes grupos de edad

y nivel de habilidad, lo que permite que el modelo sea adaptado por otros educadores entusiasmándolos con el movimiento y la formación en valores y bienestar integral.

Desde los ojos de investigación, el PCP proporciona oportunidades para estudiar más el bienestar subjetivo, la motivación y la relación cuerpo-emociones. El futuro trabajo podría incluir instrumentos estandarizados, como la Psychological Well-Being Scale (Ryff, 1989) o el Intrinsic Motivation Inventory (Ryan y Deci, 2000) para orientarse hacia mediciones a largo plazo que demuestren el impacto de las actividades físicas recreativas sobre la salud física y mental.

A nivel institucional, la iniciativa podría articularse con los ya existentes programas de Bienestar Universitario, consolidándose como una línea de trabajo permanente para la promoción de la salud y la calidad de vida. La práctica constante de ejercicio físico puede reducir en un 30 % los riesgos de sufrir enfermedades del corazón y favorecer la salud mental, y que las universidades deban recibir propuestas como ésta para integrarlas en sus políticas preventivas y formativas (Organización Mundial de la Salud, 2020).

El PCP tiene la capacidad de alcanzar a comunidades con escaso acceso a la actividad física, como barrios, centros culturales o grupos juveniles. Y no sólo eso va democratizando el deporte, además también va reforzando el tejido social. Siguiendo la línea integracionista (Castañer y Camerino, 2013), el patinaje puede concebirse como una práctica educativa inclusiva, donde la diversidad corporal a la diversidad cultural es considerada como un recurso pedagógico. En otro nivel, este proyecto aspira a ser un referente para la formación de docentes e investigadores críticas-transformadoras con compromiso con sus contextos y que puedan generar propuestas que integren la teoría, práctica y sensibilidad. Para Dewey (1938/2021), se debe considerar la educación como “un reconstruir ininterrumpido la experiencia”, y este PCP

Está inspirado en ese modo de pensar: cada sesión, cada reflexión, cada caída es una oportunidad para aprender y volver a definir aquello que nos dice qué enseñar y qué mover. Para terminar, la experiencia supone un legado pedagógico y humano que vuelve a entender a la educación física como una vía/ instrumento de promoción del bienestar, la convivencia y crecimiento personal. Más que una práctica deportiva, el patinaje se ha erigido en un lenguaje educativo que inculca a sentir, compartir y edificar la humanidad en movimiento.

## Referencias

- Black, P., y Wiliam, D. (1998). *Dentro de la caja negra: Elevar los estándares a través de la evaluación en el aula [Inside the black box: Raising standards through classroom assessment]*. *Phi Delta Kappan*, 80(2), 139–148.
- Carrasco, E., et al. (2018). Small-sided games and flow in school sport contexts. *Revista Iberoamericana de Educación Física*.
- Castañer, M., y Camerino, O. (2013). *Praxiología motriz: Lecciones prácticas*. INDE Publicaciones.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper & Row.
- DANE (Departamento Administrativo Nacional de Estadística). (2023). *Boletín técnico de educación 2023*. <https://www.dane.gov.co>
- Dewey, J. (2021). *Experiencia y educación* (3.<sup>a</sup> ed., J. Zuluaga, Trad.). Paidós. (Obra original publicada en 1938).
- Grundy, S. (1998). *Curriculum: Producto o praxis*. Morata. (Obra original publicada en 1987).
- Llanos-Muñoz, R., et al. (2023). Programa de intervención basado en la teoría de la autodeterminación en educación física: Protocolo y resultados. *Revista Latinoamericana de Educación Física*.
- Meirieu, P. (1998). *Aprender, sí. Pero ¿cómo?* Octaedro.
- Ministerio de Educación Nacional. (2021). *Resolución sobre tiempos de educación física en básica y media (Resolución 4143 de 2021)*. <https://www.mineduacion.gov.co>
- Motta Pinzón, M. A. (2018). *El patinaje como estrategia pedagógica para el bienestar integral*. Editorial Académica Española.

- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Directrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios*. Organización Mundial de la Salud.  
<https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240015128>
- Ortiz, J., y Magaña, A. (2020). *Aprendizaje experiencial en la universidad: Beneficios y rol docente*. Revista Educación.
- Roa Garcés, A., Mejura Puentes, L., y Mahecha, J. (2022). *Impacto de un programa de patinaje en habilidades motrices y sociabilidad en contextos formativos*. Revista de Educación Motriz.
- Ryan, R. M., y Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and well-being*. American Psychologist, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salas-Picón, W. M., et al. (2021). *Adaptación de la escala de bienestar psicológico de Ryff en muestra colombiana*. Revista Colombiana de Psicología.
- White, R. L., et al. (2021). *Self-determination theory in physical education: A systematic review*. Teaching and Teacher Education, 99, 103–256. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2020.103256>
- Zabala, A. (1997). *La práctica educativa: Cómo enseñar*. Graó.