

**La autoestima equilibrada una experiencia corporal configurada a través del Kick
Boxing y el ABR**

Alejandro Latorre Lara



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá, 2025

**La autoestima equilibrada una experiencia corporal configurada a través del Kick
Boxing y el ABR**

Alejandro Latorre Lara

Mg. Consuelo González Mantilla
Asesora

Proyecto Curricular Particular para optar al título de Licenciado en Educación física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá, 2025

Dedicatoria

Este proyecto curricular particular se lo dedico, con todo mi amor y gratitud, a mi madre. A ella, que con su esfuerzo, dedicación y amor inagotable me sacó adelante, aun cuando la vida le presentó el reto de hacerlo sola tras el fallecimiento de mi padre. Gracias a su fortaleza y a su ejemplo aprendí que los sueños se construyen paso a paso, con trabajo, constancia y fe. Ella ha sido mi guía, siendo el reflejo más claro de lo que significa no rendirse. Cada logro alcanzado, cada meta cumplida y cada momento vivido en este proceso lleva toda la gratitud y amor hacia ella.

También dedico este trabajo a mi padre, a quien llevo siempre en mi corazón. Aunque no pudo acompañarme físicamente en este camino, sé que desde donde esté se siente orgulloso de la persona en la que me he convertido. Siempre me hubiera gustado que estuviera presente en cada uno de mis logros, en cada paso de este recorrido, pero su recuerdo me ha dado la fuerza para continuar, para ser mejor y para honrar su memoria con cada esfuerzo.

A ambos, mamá y papá, les debo lo que soy hoy. Este proyecto, más que un resultado académico, es el resultado de su amor, su ejemplo y dedicación que siempre pusieron en mí para sacarme adelante.

Agradecimientos

En primer lugar, deseo expresar mi más sincero agradecimiento a la profesora Consuelo González, quien fue una guía fundamental en el desarrollo de este proyecto. Su acompañamiento académico, su paciencia y su profundo conocimiento fueron piezas esenciales para que esta propuesta tomara forma y alcanzara la magnitud que hoy tiene. Gracias por su orientación constante, por confiar en mis ideas y por impulsar mi crecimiento no solo como estudiante, sino como futuro educador. Su ejemplo docente ha dejado una huella en el compromiso y entrega que se le debe dar a cualquier labor. Espero, algún día, poder compartir junto a usted una práctica deportiva ya sea de *Tai chi*, *kick boxing*, o cualquier disciplina que nos reúna más allá del aula, quedará siempre la admiración y el respeto hacia una colega que ha dirigido con bastante empeño este camino.

También quiero agradecer, con todo mi corazón, a mi madre, quien ha sido el motor de mi vida. Tal como mencioné anteriormente, su amor, fortaleza y entrega incondicional fueron el sustento de cada paso que di. Ella me enseñó el significado del esfuerzo y la dedicación, demostrando que los sueños se logran con perseverancia y fe, incluso cuando el camino no es fácil. A ella le debo cada logro, cada avance y, sobre todo, el entender que todo sacrificio tiene sentido cuando se hace por amor.

A mi padre, le expreso mi gratitud eterna. Aunque su partida dejó un vacío enorme, en los años que compartimos me transmitió confianza, cariño y la certeza de que creía en mí. Su ejemplo me sigue acompañando en silencio, recordándome que debo caminar con dignidad, con humildad y con fuerza. Sé que estaría orgulloso de este logro, que también le pertenece, porque fue él quien me enseñó a dar siempre lo mejor de mí.

Extiendo mi agradecimiento a mis hermanos, quienes han sido pilares en mi vida y en mi formación. A Memo, por su conocimiento, su apoyo constante y por contagiarme el amor por la actividad física y las artes marciales. Gracias a su ejemplo descubrí esa vocación y amor por enseñar. Fue él quien me inspiró a escoger esta hermosa carrera de Educación Física, y quien me enseñó que ser maestro no solo implica impartir conocimiento, sino también ser un guía, un modelo y un referente para los demás. A mi hermana Ximena, le agradezco profundamente por su compañía, su escucha paciente y su presencia constante durante toda mi carrera. Ella ha sido un apoyo emocional invaluable, siempre dispuesta a ayudar y escucharme en cualquier momento.

A Danna Barragán, quiero expresarle una gratitud especial. Desde el primer momento en que inició este proyecto, ha sido un apoyo incondicional, un pilar emocional y una “socia” comprometida con cada etapa del proceso. Su capacidad para escuchar, comprender y aconsejar ha sido un regalo invaluable. Gracias por su paciencia, por su compañía y por compartir conmigo no solo el amor, sino también la pasión por aprender y crecer juntos. Su presencia ha significado equilibrio, motivación y confianza, recordándome siempre que los proyectos más valiosos se construyen con amor y pasión por lo que se hace.

Finalmente, quiero agradecer a mi escuela Latorre Sports y a cada uno de sus afiliados. Este proyecto no habría tenido el mismo sentido sin su apoyo y su energía diaria. A cada estudiante, compañero y practicante, gracias por creer en este estilo de vida, por su compromiso y por las sonrisas que me inspiran a seguir adelante. Cada entrenamiento, cada palabra y cada momento compartido construyeron la motivación para seguir con este proyecto, cada cambio que surgía en ellos generaba motivación y alegría por ver nuevos seres que empezaban a ver el mundo diferente, permitiéndome aportar algo a la sociedad desde ellos.

A todos los que hicieron parte de este proceso de manera directa o indirecta, gracias por dejar huella en mi camino. Este proyecto es el resultado de muchas manos, corazones y miradas que, de una u otra forma, contribuyeron a que hoy este sueño sea una realidad.

Tabla de contenido

Contextualización	9
Adolescencia y juventud	12
Desafíos presentes en los jóvenes	15
Pilares de la autoestima.....	17
Desarrollo de los jóvenes	20
La práctica del kick boxing.....	22
Soportes investigativos para la construcción de la autoestima	23
Viabilidad del proyecto	28
La construcción del “yo” para una autoestima equilibrada	32
¿Cómo llegar a una autoestima equilibrada?	34
Experiencia Corporal para la construcción de la autoestima	36
Diseño curricular.....	44
Conociendo el micro contexto	44
Conociendo a las personas	45
Resultados evaluación inicial (Test temperamentos).....	48
Proceso Formativo	54
Proceso evaluativo	68
Análisis de la experiencia	72
Un yo real mediado por la inseguridad	75
La autoeficacia: la cercanía hacia el yo ideal.....	77
La autovaloración: el reconocimiento del avance del proceso	79
La autoimagen: lo que construyo, el reflejo de lo que soy	80
Proceso del grupo Monkeys–Sharks.....	81
Proceso del grupo Falcons - Dragons	84
Reflexiones finales.....	88
La configuración del entorno como edificador de la autoestima.....	88
Anexos	97
Referencias	111

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Pilares de la autoestima equilibrada.....	20
Ilustración 2. Desarrollo de una autoestima equilibrada.....	39
Ilustración 3. Tipos de temperamento en relación con la autoestima.	46
Ilustración 4. Relación de temperamentos de Eysenck.....	47
Ilustración 5. Didáctica de clase.	60
Ilustración 6. Creación de retos con base en los ejes articuladores.	62
Ilustración 7. Diseño curricular.....	68

Índice de tablas

Tabla 1. Abordajes de la autoestima.....	29
Tabla 2. Sistema social de la estructura de Rogers.	35
Tabla 3. Zonas de desarrollo de lo subjetivo experiencial.	38
Tabla 4. Resultados test de los temperamentos.....	49
Tabla 5. Tipos de personalidad de la población participante	50
Tabla 6. Tabla de análisis deseos emocionales.....	52
Tabla 7. Análisis deseos materiales.....	52
Tabla 8. Análisis deseos deportivos	53
Tabla 9. Resultados Test 10 deseos.	54
Tabla 10. Eje articulador 1.	56
Tabla 11. Eje articulador 2.	57
Tabla 12. Eje articulador 3.	58
Tabla 13. Retos Try out corposocial.	64
Tabla 14. Retos Try out el medio mi desarrollo.....	65
Tabla 15. Los retos Try out conociéndome y superándome.....	67

Contextualización

Como trabajo de grado se realiza un Proyecto Curricular Particular (PCP), propuesto por parte de la Licenciatura en educación física para optar al título de Licenciado en educación física, de forma que se realice un proceso de investigación formativa con el propósito de incidir en la formación de las personas participantes del proyecto, y así impactar el entorno socio cultural por medio de las diferentes aristas que posibilita la educación física.

Para comenzar se hablará de la experiencia personal frente a la práctica de las artes marciales, he sido practicante de deportes de combate como el *kick boxing*, *Taekwondo* y *Karate kyokushin*, durante aproximadamente 15 años, disfruté del ámbito marcial, competitivo y recreativo por varios años. Con esta formación y distintas experiencias obtenidas en el proceso, empiezo a dirigir hace 4 años con la mentoría de mi hermano la escuela de formación deportiva Latorre Sports que tiene un énfasis en programas de *kick boxing* y *Taekwondo*.

La escuela de formación deportiva Latorre Sports lleva en funcionamiento 6 años en la localidad de Bosa, ofreciendo programas que enfatizan el desarrollo de capacidades motrices para el manejo del estrés por cargas laborales y el mejoramiento académico en el colegio o la universidad, generándose en los practicantes unos hábitos de vida saludables y amor por la actividad física a través del *kick boxing*.

A partir de las clases impartidas se pudieron identificar necesidades comunes en la Escuela por lo que se deja a un lado el alto rendimiento, para enfocarse en la formación y desarrollo de un ser humano con valores como el respeto, la equidad, la autonomía, el autocuidado, y que genere hábitos saludables, amor por alguna disciplina y un uso correcto de su tiempo libre. Con base en lo anterior se ha buscado que el *kick boxing* como práctica corporal deportiva posibilite la construcción integral de las personas. Este propósito se ha venido desarrollando en la escuela Latorre Sports con amor y disciplina por la práctica marcial.

Las poblaciones que impacta Latorre Sports, son: niños desde los 4 años enfatizando el *kick boxing* desde las distintas habilidades motrices (correr, saltar, atrapar, rodar, reptar, etc.); jóvenes (12-18 años) enfatizando el cuidado corporal y desarrollo personal; y adultos jóvenes mayores de 18 años enfatizado en el fitness como una forma de liberar estrés, realizar

actividad física y construir hábitos saludables que permiten aportar a la salud. Cada una de las poblaciones mencionadas anteriormente tiene sus particularidades, problemáticas y oportunidades, esto permite experimentar diferentes metodologías, valores y actividades para favorecer el desarrollo de las personas.

Los afiliados deben seguir ciertos lineamientos que propone la escuela, como: portar un uniforme, cumplir un horario, respetar a los compañeros, realizar esfuerzos físicos y psicológicos. Esto va ligado a lo que se conoce como marcialidad, descrita como “un tema con mucha relevancia dentro de las fuerzas militares donde se describe más allá de un cumplimiento de un deber, ya que está ligada a comportamientos de honor, cumplimiento y respeto por su disciplina” (Lopezgallo, 2024, p. 3). Entendiendo el concepto de marcialidad por su relación con la práctica de artes marciales, en la escuela de formación deportiva Latorre Sports se implementa fomentando la disciplina, el respeto, el amor, y en general los buenos hábitos.

La marcialidad también se ve desarrollada por medio de una formación que esta jerarquizada por cinturones o rangos según el tiempo de práctica, de esta manera se va desarrollando un respeto hacia el individuo que porta un rango mayor por su perseverancia, lo que, además, conlleva una responsabilidad, ya que la persona con mayor rango es vista por los demás como un ejemplo a seguir.

Los principios de Latorre Sports, buscan arraigar la marcialidad en sus afiliados, por ello la relevancia que se le da al cumplimiento de un horario, el respeto por su grado mayor, acatar órdenes, mantener el respeto hacia sus compañeros, respetar el dojang (lugar de práctica) y acoger y amar el arte que están practicando, conociendo y entendiendo sus raíces.

El *kick boxing* es un deporte a pesar de que en su origen hay aportes de un arte marcial, su finalidad se orientó a la competencia y desarrollo de peleadores profesionales, no obstante, en Latorre Sports se realiza un énfasis en lo marcial, arraigando unos principios sin dejar de lado el área deportiva.

Entendiendo esto y analizando las necesidades de las poblaciones que hacen parte de la escuela, el presente proyecto va dirigido al grupo poblacional de 12 a 18 años, ya que en ellos se ha identificado que a pesar del carácter formativo que Latorre Sports ha querido construir, existen notorias necesidades emocionales y afectivas. Tienen dificultades para

afrontar distintos retos en la práctica que los lleva a decaer cuando no pueden conseguir los objetivos que se proponen.

Además de lo evidenciado en las prácticas también está el entorno y las distintas particularidades por las que atraviesan a diario, estas particularidades van permeando el desarrollo y pensamiento de los jóvenes manteniendo su parte afectiva y emocional en un proceso oscilante, que muchas veces se agudiza por las características propias de la edad, las distintas particularidades en su vida muchas veces afecta la consecución de objetivos personales, esto los lleva a lo que algunos denominan como desmotivación.

El grupo en cuestión pareciera de cierta manera inestable, se deja llevar por las emociones, resultados, comentarios y momentos por los que atraviesan. Estos jóvenes dependen positiva y negativamente de los resultados que cosechan, el cambio emocional es notable, cuando se cosechan resultados positivos, se llenan de motivación por alcanzar metas o logros, en esos momentos parecen mantenerse emocionalmente estables, mientras que al cosechar derrotas o no obtener resultados esperados, tienden a decaer, a no valorar sus esfuerzos y tienden a rendirse ante esos obstáculos, lo cual hace pensar en la necesidad de identificar formas de ayudar para que se potencialice su desarrollo emocional y afectivo.

Considerando la información obtenida por la experiencia de tantos años, es una población que necesita apoyo, cada uno de ellos está bajo ciertas problemáticas que repercuten significativamente en sus emociones sumado a la etapa llena de cambios en la que se encuentran. Mi interés particular, radica en comprenderlos, especialmente cuando enfrentan dificultades que sin darse cuenta repercuten en el desarrollo de su cotidianidad evitando resultados óptimos frente a los diferentes procesos que viven y realizan. Esto sin duda tiene como epicentro el desarrollo personal o afianzamiento de la identidad, en donde resulta muy importante la autoestima.

Como ya se mencionó este grupo poblacional ha necesitado de mucha ayuda para mantenerse estable, la ayuda de terceros puede proporcionar estabilidad a los jóvenes, ya que buscan la aprobación de aquellos que forman parte de su círculo más íntimo, como familiares, amigos y seres queridos. Para ellos, el apoyo y la validación de estas personas es fundamental y tiene un gran valor en su desarrollo emocional (Fandiño, 2011), claramente son susceptibles a escuchar diferentes recomendaciones, ayudas y consejos que les puedan brindar los demás.

Debido a las diferentes vivencias con esta población, este acompañamiento se debe realizar de forma continua, y con una formación en valores, de tal forma que se genere una conciencia y una mirada diferente de la etapa por la que están pasando, de tal manera que se comience a desarrollar algo más autónomo frente a la toma de decisiones y manejo de emociones en situaciones de dificultad.

Adolescencia y juventud

Es importante aclarar los términos de adolescencia y juventud para generar apropiación conceptual y de esta forma definir la ruta para continuar con el desarrollo de este proyecto.

El término adolescencia por lo general está relacionado a la perspectiva de la psicología del desarrollo, vista como “la transición del desarrollo entre la niñez y la adultez, que implica importantes cambios físicos, cognitivos y psicosociales” (Papalia y Martorell, 2013, p. 354). A partir de esta definición, se entiende la adolescencia como una etapa en la que la persona experimenta diversos cambios físicos y psicológicos, abandonando la niñez y comenzando un nuevo proceso que se puede denominar “nacer de nuevo”. Este término se utiliza porque en esta etapa se dejan atrás costumbres, emociones y experiencias pasadas, y se inician nuevos cambios y pensamientos que permiten al individuo desarrollarse en la sociedad y definir las bases para su adultez.

Dávila considera que “la adolescencia abarca la franja etaria entre los 12 y 18 años” (Dávila, 2004, p. 90). Es un periodo que da entrada a la pubertad y a la etapa de rebeldía, estos cambios son influenciados por el disgusto que existe en la toma de decisiones que ocurren en el núcleo familiar ya que el adolescente va tomando otros puntos de vista y decisiones frente a lo que se espera de él durante esta etapa, el adolescente comienza a adoptar un pensamiento más crítico y persuasivo frente a las decisiones que afectan su vida. Con este cambio de perspectiva, la persona transforma sus ideas y, a su vez, las relaciones afectivas y sociales en su entorno, va configurando lo que desarrollará para su vida en la etapa adulta.

Delval menciona que, para Stanley Hall, quien ha realizado diferentes aportes a los estudios de la adolescencia, esta etapa se define como “una edad especialmente dramática y tormentosa en la que se producen innumerables tensiones, con inestabilidad, entusiasmo y

pasión, en la que el joven se encuentra dividido entre tendencias opuestas” (Delval, 1998, p. 558). Entendiendo esto se infiere que en la adolescencia se atraviesan distintos cambios que van condicionando a la persona dependiendo de qué tan bruscos puedan ser estos, es de esta forma que el adolescente necesita de una correcta formación para desenvolverse y experimentar de forma óptima el inicio de su adultez.

Con el sinnúmero de sucesos que las personas atraviesan al entrar en una nueva etapa de vida, para ellos es muy complejo afrontar problemáticas, por lo mismo entran en un estado de colapso que no les permite administrar adecuadamente sus sentires y emociones, de esta manera, resultan más vulnerables a caer en problemáticas presentes en la sociedad como consumo de sustancias psicoactivas, suicidios, inmersión en grupos vandálicos, entre otros. Optando muchas veces por estas salidas para superar sentimientos que los agobian, sin el discernimiento necesario para considerar las consecuencias. Es complejo pasar por tantos cambios y menos cuando no se está preparado.

Una vez mencionados los factores o cambios que condicionan al adolescente, este término se entiende principalmente desde un posicionamiento biológico, que conlleva un periodo de tiempo determinado en el cual subyacen múltiples transformaciones físicas, emocionales y psicológicas en la persona. Sin embargo, más allá de esta perspectiva, el concepto de juventud, según Reguillo (citado en Dávila, 2004), incorpora otros aspectos relevantes:

La juventud, como hoy la conocemos, es propiamente una ‘invención’ de la posguerra, en el sentido del surgimiento de un nuevo orden internacional que conformaba una geografía política en la que los vencedores accedían a inéditos estándares de vida e imponían sus estilos y valores. La sociedad reivindicó la existencia de los niños y los jóvenes como personas de derecho y, especialmente en el caso de los jóvenes, como sujetos de consumo. (p. 90)

Al ser un concepto moderno, nacido después de la Segunda Guerra Mundial, la juventud se convierte en un grupo con gran valor. Antes de esta guerra, no se les otorgaba la misma importancia; a menudo eran pasados por alto y se esperaba que solo comenzaran a ser útiles al alcanzar la adultez. En la posguerra, los jóvenes asumieron un papel fundamental como actores principales de movimientos culturales. Se les otorgaron derechos y garantías entorno a la educación, tuvieron acceso al mercado laboral y comenzaron a utilizar nuevas

tecnologías. Estos factores influyeron de manera significativa en la transformación de la sociedad, generando un cambio cultural, social y económico.

“La juventud no es un «don» que se pierde con el tiempo, sino una condición social con cualidades específicas que se manifiestan de diferentes maneras según las características históricas sociales de cada individuo” (Brito, 1996, p. 3). Se establece que para la juventud hay un rango de edad mucho más longevo que, para los adolescentes, este “rango de edad puede oscilar, aproximadamente entre los 15 y 29 años” (Dávila, 2004, p. 90), hay condiciones sociales que mantienen a la persona en la etapa de juventud, generando una prolongación de esta, esto se puede producir por un atraso en la vida escolar, estancamiento a iniciar la vida laboral, mantener una dependencia al hogar y sus padres, entre otras, por lo tanto, la juventud puede estar condicionada por el estilo de vida y la oportunidad de saciar estas problemáticas antes mencionadas.

Al mencionar que la juventud está configurada por el estilo de vida del individuo y las experiencias que va obteniendo, se infiere que está muy relacionada al contexto en el cual la persona está inmersa. Esto es un punto clave al momento de entender la noción de juventud ya que, mediante el desarrollo y experiencias de las personas, esta se modificará de acuerdo a las distintas experiencias, desarrollos y problemáticas que permean a cada individuo.

Entendiendo lo anterior, resulta más pertinente hablar de juventud que de adolescencia, ya que es un concepto que no se limita a lo etario en relación con lo biológico, está abierto a la diversidad y cambios por los cuales atraviesa la persona, entendidos desde el marco socio cultural; más que una etapa se trata de un proceso de desarrollo del ser, por lo que es importante abarcar y entender las condiciones diversas que configuran este proceso en cada persona.

Es importante esclarecer que, aunque se quiere trabajar con el rango etario de los 12 a los 18 años, siendo este el rango perteneciente a la adolescencia, no se acoge este término ya que se da importancia a la repercusión del entorno en sus configuraciones, más que a la edad biológica en sí, a partir de esto, se analiza como lo social entra en tensión con los propios deseos y aspiraciones de los jóvenes, incidiendo así en el desarrollo intrapersonal.

Juventud como concepto resalta la subjetividad condicionada por las distintas experiencias, cada persona tiene particularidades, habilidades y problemáticas que definen el

desarrollo de la misma, de allí que no se piense en un estereotipo o ideal de juventud, sino en la rica diversidad de formas de ser y estar en el mundo de los jóvenes, de allí la razón para pensar en juventudes.

Desafíos presentes en los jóvenes

Es importante recalcar que las diferentes problemáticas que atraviesan los jóvenes ocasionan inestabilidades psicológicas, sociales y físicas que no permiten un desarrollo óptimo del ser.

La OMS (2024) menciona que los jóvenes viven enfrentando diversas problemáticas entre las cuales se incluyen accidentes de tránsito, ahogamientos, violencia, y el consumo de alcohol y drogas, como las principales. También se observan problemas relacionados con el tabaco, enfermedades de transmisión sexual y riesgos para la salud mental, que pueden derivar de cambios físicos, conflictos familiares, dificultades escolares, problemas de autoestima y aceptación, así como el matoneo. Esta perspectiva macro ayuda a comprender la magnitud de los desafíos que enfrentan.

Por otro lado, los contextos sociales en los que se encuentran los jóvenes, como las instituciones educativas, el entorno familiar y los espacios de ocio, juegan un papel crucial en su desarrollo. En estos lugares, es posible evidenciar situaciones de maltrato físico o psicológico, el consumo de sustancias psicoactivas, y la influencia de grupos vandálicos, creando ambientes que en vez de aportar a su formación se terminan convirtiendo en espacios inseguros porque pueden incidir en la mala toma de decisiones. Estas experiencias moldean su identidad y, a menudo, los jóvenes se ven condicionados a pertenecer a grupos que pueden modificar y tergiversar sus aspiraciones personales. Por lo tanto, es esencial considerar cómo aportar para que estas circunstancias no sean tan decisivas en su desarrollo y bienestar integral.

Vede allí la importancia de trabajar la autoestima, ya que su desarrollo es de suma importancia para la construcción del ámbito intrapersonal, además es indispensable en el desarrollo humano (Buitrago y Sáenz, 2021). Esta tiene un papel muy importante en la construcción de la persona, como afirman los autores Rosselló et al. (2010) la autoestima incentiva el desarrollo de la persona y sus capacidades desde el momento en que nace, de esto

se infiere que la correcta formación de la autoestima posibilita un óptimo desenvolvimiento en el entorno debido a la confianza y seguridad al momento de actuar.

Los autores Rosselló *et al.* (2010) citando a Hernández (2000) definen la autoestima como “la naturaleza interna de la persona que se expresa a través de su conducta”. La autoestima es la valoración que tiene cada uno de sí mismo, es una muestra del estado emocional de la persona, por medio de esta se puede identificar y comprender las emociones que experimenta cada individuo en algún momento dado. Esta puede ser moldeada por distintos factores como las problemáticas en el contexto. Esto condiciona de una forma muy relevante el estado emocional de la persona e influye en su desarrollo personal.

La autoestima es un factor determinante en el desarrollo personal, por lo tanto, es importante entender que el desarrollo de la autoestima depende de características propias y de las distintas dinámicas de la sociedad y los contextos en los cuales está inmersa, dependiendo de esto la autoestima puede estar desarrollada en altos o bajos niveles.

Los bajos niveles de autoestima en la juventud pueden desembocar en una menor productividad, pérdida de interés en distintos hobbies y actividades que la persona lleva a cabo y una afectación mayor debido a comentarios que se realizan hacia él (Choquehuanca, 2017 citando a Barra, 2012) la persona puede estar propensa a estar más sensible a las distintas problemáticas de la sociedad, este es más susceptible a ser marcado por estos sucesos de forma que se deja llevar fácilmente por lo que se genera en su entorno. Con estos niveles bajos de autoestima es complejo mantener el gusto por alguna actividad, identificar logros propios y manejar un proceso estable para alcanzar distintas metas.

Por el contrario, cuando la persona mantiene una alta autoestima se mantiene una actitud positiva, descubriendo nuevas estrategias que brinden una formación óptima, mantienen un nivel de reconocimiento alto sobre ellos mismos y tienen la capacidad de enfrentarse a las distintas problemáticas de la sociedad (Clemente, 2022), con esto se entiende que una persona con un alto nivel de autoestima está preparado para afrontar distintos retos, problemáticas y situaciones que pueda encontrar a lo largo de su vida, desarrollando de forma más eficaz las actividades que realiza, por lo tanto va a encontrar un gusto significativo por distintas actividades que logrará desempeñar de una forma más eficaz, manteniendo un rango de frustración mucho más bajo ante distintas instancias de fracaso.

Sin embargo, se debe tener cuidado con el trabajo de la autoestima, ya que, así como existen problemáticas al tener bajos niveles de autoestima, también existen distintos factores negativos al tener una autoestima muy elevada, esto se da al sobrepasar una barrera de satisfacción consigo mismo, que puede desencadenar en que la persona se comienza a ver superior a los demás (Sánchez, 2022). Es así como al momento de trabajar la autoestima se debe ser muy cuidadoso con el trato de la misma ya que hay que optar por tener una “alta autoestima en equilibrio”, ya que esta permitirá reconocer sus propias capacidades sin caer en la arrogancia, logrando nivelar las emociones, sentimientos y acciones generando una gestión de las críticas y fracasos que puede tener, apoyándose en esto, se busca tener un adecuado desarrollo personal.

Por medio de la autoestima se busca que cada joven identifique los procesos, logros y momentos que lo han llevado a construir esa persona que se ha venido formando.

Pilares de la autoestima

La autoestima en los jóvenes es una condición muy relevante ya que es por medio de esta que se posibilita un desarrollo óptimo del ser. El psicólogo Walter Riso (2022) plantea la existencia de cuatro pilares sobre los que podemos construir nuestra autoestima, estos 4 pilares ayudan a mantener una autoestima equilibrada, estos pilares son el auto concepto, la autoimagen, la autoeficacia y la autovaloración.

Como primer pilar se encuentra la construcción de la autoimagen, la cual se puede entender como “un almacén de información semántica corporal, o información proposicional (adquirida verbal o visualmente) acerca de las propiedades de las partes de nuestro cuerpo” (Benjumea, 2010, p. 69). La autoimagen es la noción que tenemos de nuestro aspecto físico, y como también nos ven los demás, el autor Walter Riso propone que debemos aprender a apreciar nuestra apariencia y nuestro cuerpo, de tal forma que estemos a gusto con nosotros mismos y con las distintas tareas en que estamos inmersos, es claro que la autoimagen cumple un papel muy importante en el contexto, ya que la interacción con las demás personas es de suma importancia para la construcción de este pilar, debido a que los distintos comentarios, apreciaciones, burlas, elogios, hacen parte de la propia imagen.

El segundo pilar es la autovaloración, es un concepto que podemos entender como la forma para darnos amor a nosotros mismos, ya sea con autoelogios o en forma de regalos materiales hacia nosotros (Riso, 2022). Para el autor es de suma importancia mantener una

buena relación con uno mismo, sea psicológica y social, ya que de esta manera se aprende a tolerar los errores que se comenten y también se aprende a valorar las diferentes situaciones por las que se atraviesa, reconociendo a partir de uno mismo esos logros y tareas que han sido completados de manera óptima, de allí cabe recalcar que la percepción es clave para este pilar, ya que lo que se pueda percibir internamente por medio de las capacidades de la persona o externamente por medio de la sociedad y sus comentarios, serán moldeadores de la autovaloración, esto ayuda a fortalecer la autoestima ya que ayuda a mantener siempre una actitud positiva frente a las circunstancias y momentos que interpone la vida.

Para el tercer pilar tenemos al auto concepto entendido como "el conjunto organizado y coherente de percepciones que la persona tiene de sí misma. Es una imagen mental de uno mismo que refleja lo que creemos ser, lo que nos gustaría ser y lo que tememos ser" (Rogers, 1961), este pilar busca generar un reconocimiento propio y una motivación intrínseca, que le genere al individuo de forma clara y autónoma esos momentos malos y buenos por los que puede atravesar, al reconocer estos aspectos positivos y negativos la persona puede reconocer sus características más allá de los estereotipos impuestos por el entorno (Hernández, 2023), con esto el aprender a conocerse pasa a un primer plano, esto es muy importante para auto comprenderse, cuando esto no es tenido en cuenta, se le da más importancia a los comentarios, y no a los momentos y etapas que generan en la persona una autonomía que le permite desarrollarse en la sociedad de forma libre y asertiva.

Es importante recalcar que las problemáticas sociales estarán siempre permeando a los jóvenes de forma que éste será influenciado por ellas. Muchas veces, el individuo se verá afectado por estas circunstancias, pero es a través del desarrollo de su personalidad que podrá comprender que las diferentes problemáticas y comentarios negativos forman parte de su propio proceso de construcción, por eso es importante que se reconozcan, de esta manera, se genere un trabajo personal que permita un óptimo desarrollo, comprensión y desenvolvimiento dentro del contexto social.

Como último pilar tenemos la autoeficacia, como "La creencia en las propias capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para producir determinados logros" (Bandura, 1986, p. 391). Al igual que el pilar anterior, este es de gran importancia para la construcción de la autoestima, ya que este mantiene un hilo de poder con nuestra capacidad para lograr metas y superar los distintos retos que podemos atravesar, Walter Riso expone que la autoeficacia implica creer en lo que somos capaces y conocer nuestras habilidades para afrontar distintas adversidades.

Esto está muy relacionado con el auto concepto ya que es primordial conocer lo que somos para poder saber lo que somos capaces, de allí subyace la autoeficacia, consiste en que la persona tenga esa capacidad de retarse a sí mismo y de esta forma generar ese conocimiento de hasta dónde puede llegar según sus habilidades.

La autoeficacia implica la aceptación de la humanidad, así como la lucha por los sueños y metas que se quieren alcanzar, teniendo en cuenta que el éxito no es solamente ganar, sino intentar conseguir lo que deseamos con el mayor esfuerzo posible, aprendiendo de los procesos (Riso, 2022). Esto es de vital importancia para este proyecto ya que la búsqueda del resultado no es lo más relevante, sino la autoevaluación del proceso que permite reconocer hasta qué punto uno es capaz de llegar para conseguir lo que desea, existe un desafío propio por lograr conseguir lo que se desea, sin embargo, el proceso realizado es importante para evaluar y conocer las capacidades del “yo”.

La autoeficacia puede ser contraproducente en la persona, ya que al conocer esa barrera hasta dónde puede llegar, va a generar siempre una seguridad y aprobación por las diferentes actividades que realice, sin embargo en caso de que no se logre lo que se opta conseguir, se puede entrar en un proceso de depresión e incertidumbre, pero la autoestima toma un papel primordial en este proceso ya que es la que debe regular las emociones para permitirle a la persona continuar su proceso y caer las veces que sean necesarias, tomando como punto clave disfrutar el proceso y las diferentes experiencias vividas durante el mismo.

Aunque el Psicólogo Walter Riso plantea cuatro pilares para la construcción de la autoestima con el propósito de aportar distintas herramientas a la persona para el óptimo desarrollo de su personalidad. El auto concepto tiene mayor envergadura que la autoestima, ya que como se describe anteriormente abarca todas las áreas de percepción de la persona para su formación, de allí que en este trabajo no se está de acuerdo por completo con el planteamiento de Walter Riso.

Para la presente propuesta se consideran tres pilares fundantes de la autoestima equilibrada la auto imagen, la autovaloración y la autoeficacia, ya que influyen en la persona por medio de la edificación de su personalidad, formas de interpretar el mundo y maneras en las cuales se puede ver, reconocer y aceptar frente a como es, lo cual indudablemente permite configurar tanto la autoestima como el autoconcepto. Estos tres pilares aportan a la construcción de la autoestima, entendiendo que se pueden ir desarrollando con la experiencia que la persona vaya generando por medio de sus propias acciones, pensamientos y actitudes.

Cada uno de estos pilares tiene gran importancia en la búsqueda de una autoestima equilibrada, ya que van formando distintas áreas de la persona que lo llevan a entrar en un estado de satisfacción consigo mismo. En la ilustración 1 se muestran de manera concisa los aportes de estos tres pilares a la formación de una autoestima equilibrada en la persona.

Ilustración 1. *Pilares de la autoestima equilibrada.*



Nota: Elaboración propia con base en los pilares de la autoestima de Walter Riso.

En relación con lo presentado es importante generar una percepción, interacción y desarrollo de habilidades en la persona para que por medio de sus experiencias pueda descubrir y desarrollar los tres pilares de la autoestima, se debe posibilitar la adquisición de experiencias significativas, ambientes que le permitan descubrir nuevas sensaciones e interactuar con otras personas inmersos en ellos, ya que por medio de esto la persona podrá aprender y descubrir nuevas formas de movimiento, expresión y desarrollo que le permitirán ir construyendo su autoestima.

Desarrollo de los jóvenes

Hay distintos aspectos que permiten un desarrollo personal del joven incentivando la auto aceptación, para guiar a la juventud hacia el descubrimiento de intereses que le permitan generar un sentido de satisfacción y bienestar. A través de este proceso, se busca que el individuo logre establecer hábitos saludables que contribuyan a su bienestar físico, emocional y social. La finalidad es que, al descubrir sus propios intereses, la persona pueda integrarse en

comunidades que compartan esos mismos gustos, fomentando un entorno que potencia sus habilidades interpersonales y su capacidad para interactuar de manera efectiva en la sociedad.

Según Alejandro Rodrigo existen tres factores fundamentales en el desarrollo de los jóvenes en torno a sus comportamientos, motivaciones y desarrollo. “Uno de los factores clave que influye en el comportamiento de los jóvenes es la necesidad de pertenecer y ser aceptados por sus pares” (2023). En la etapa de la juventud se busca pertenecer a un grupo que los acepte y les permita desenvolverse, dando cabida a distintos lazos sociales y afectivos, es por esto mismo que los jóvenes buscan pertenecer a escuelas de formación deportiva, grupos de música o grupos de amigos caracterizados por realizar ciertas actividades juntos. Estos grupos pueden ser influyentes en la auto aceptación y la aceptación que tengan los demás hacia él, sus pares juegan un papel muy importante en el desarrollo personal, a partir de las distintas actividades que se desarrollen, los comentarios que surjan hacia él y las retroalimentaciones porque pueden transformar la mirada externa y la propia.

Otro factor es que “Los jóvenes tengan objetivos concretos a los que aspirar, ya sea en el ámbito académico, deportivo o personal. Estas metas deben ser desafiantes pero alcanzables.” (Rodrigo, 2023), se debe encontrar la forma de mantener a la persona bajo unas metas claras que le permitan generar objetivos para un desenvolvimiento en las actividades desarrolladas, estas metas deben ser alcanzables, se debe evidenciar un proceso o logro que le permita al individuo reconocer su esfuerzo y lo que él hace para llegar a ese punto.

El último factor a mencionar es que “Los jóvenes necesitan saber que su esfuerzo y logros son valorados y apreciados. Es fundamental que los padres y educadores reconozcan y elogien sus avances, destacando sus fortalezas y logros” (Rodrigo, 2023). Con esto se tiene en cuenta que el reconocimiento del otro es importante ya que esto le genera una motivación para accionar, participar en distintas actividades, ya que en distintos casos la autoestima no es lo suficientemente elevada para evidenciar el proceso y el logro al que se llega, es importante que los padres y educadores valoren el esfuerzo y proceso necesario para llegar a una meta cumplida, dándole a conocer los buenos actos, los buenos hábitos y la estabilidad emocional que logró en el proceso, posibilitándole que haga frente a estos reconocimientos.

Estos factores mencionados tienen una fuerte trascendencia en el desarrollo de la autoestima, ya que trabajan en torno a los procesos de auto reconocimiento, obtener logros, pertenecer a una comunidad, generar una conciencia del proceso realizado, identificar las

habilidades propias y empezar a tener una conciencia sobre los actos y procesos que se realizan para alcanzar una meta, todos estos elementos descritos van generando una construcción personal ya que giran alrededor del yo, y por tanto velan por la construcción de una autoestima equilibrada, que le permite a la persona mantenerse bien consigo mismo y con la sociedad.

La práctica del kick boxing

Una vez abordada la autoestima y los factores que aportan a la formación de los jóvenes, se busca relacionarlos con el *kick boxing*, por ello se hace necesario conocer más de esta práctica.

El *kick boxing* que es un deporte de contacto con raíces japonesas y estadounidenses unifica el boxeo y el karate, por lo tanto, se puede hacer uso de manos y pies para realizar distintos ataques que van dirigidos a la gran mayoría de partes del cuerpo, exceptuando la espalda, glúteos y región occipital de la cabeza, esto generó distintas modalidades y tipos de contacto (unas modalidades con un contacto más fuerte que otras) sin perder su esencia.

El deporte al manejar el cuerpo en su totalidad y tener que estar lanzado, bloqueando y esquivando golpes exige un gran nivel de coordinación viso-manual y viso-pédica. Al estar realizando todas estas acciones la persona al momento de aprender empieza a experimentar una sensación de satisfacción al saber que está haciendo algo nuevo que le permite ejecutar movimientos complejos, que muchas veces pueden ser a simple vista imposibles.

El *kick boxing* aporta diferentes beneficios a quienes lo practican como: autocontrol, disciplina, respeto, superación y mejoramiento de diferentes capacidades físicas como: “la fuerza, flexibilidad, equilibrio, resistencia y velocidad, además encontramos un desarrollo en la tonificación muscular, mejoramiento en la postura y mejoras en el mecanismo del sistema cardiovascular y respiratorio” (González, 2022, p. 3).

Con lo anterior se busca resaltar que el *kick boxing* puede ser usado para favorecer varios aspectos importantes en los jóvenes. Al respecto se encuentra que el *kick boxing* hace que el individuo sienta que está mejorando sus habilidades físicas y dominando nuevas técnicas (González, 2022). El *kick boxing* progresivamente va generando distintos retos en la persona que inicialmente pueden parecer complejos, pero con el tiempo van estimulando

sensaciones positivas de victoria y satisfacción que lo llevaran a aprender de forma positiva y consciente.

Otra característica importante que puede contribuir a la edificación progresiva de la autoestima, es la motivación que generan los grados mayores (personas con más experiencia) al explicar y ayudar a sus compañeros para que no se sientan frustrados, creando una red de apoyo entre los que toman las clases, dando importancia al “yo” para continuar construyendo posibilitadores de satisfacción y progreso en el individuo.

Estas dinámicas favorecen el desarrollo de la autoestima del individuo ya que al sentir que está aprendiendo algo, reconoce un avance, además a medida que va progresando va recibiendo retos, actividades, combinaciones, ejercicios mucho más complejos, pero realizables, por lo tanto, la persona va a tener una sensación de logro asociado al desarrollo de la autoeficacia.

Lo anterior permite relacionar la práctica del *kick boxing* y la autoestima a partir del desarrollo de la autoeficacia, sin embargo, ya se enunció que para lograr una autoestima equilibrada se requiere más que esto, por ello se buscará construir una propuesta que logre aprovechar el potencial de esta práctica a partir de mediaciones pedagógicas fundamentadas en la comprensión de la problemática en cuestión y de lo que se ha desarrollado al respecto.

Soportes investigativos para la construcción de la autoestima

En el marco de las investigaciones realizadas para encontrar la ruta más viable por la cual se pueda abordar la autoestima como medio de desarrollo personal, se han encontrado aportes de distintos autores locales e internacionales en artículos, tesis de grado, proyectos curriculares particulares, revistas y productos de sistematización de experiencias, en bases de datos, repositorios de diferentes universidades del país, Google académico, Scielo y a través de la IA SCISPACE, la cual permitió realizar un estudio más a fondo de los antecedentes en el ámbito internacional.

La indagación de antecedentes realizada incluye un abordaje de la autoestima relacionada con el desarrollo emocional porque permite a la persona estar estable frente a las diferentes circunstancias de los contextos en los que está inmerso.

Para la indagación en el contexto local referido a la Universidad Pedagógica Nacional, se contemplaron nociones como el desarrollo de la autoestima, el desarrollo personal y el

auto concepto en proyectos de grado. Desde un enfoque centrado en el ámbito social (Buitrago et al (2012), Simkin et al. (2014), Jaramillo y Ortega (2024)), abordaron desde la educación física la interacción y el desarrollo cultural de las personas como posibilitadores de la transformación y construcción de las emociones y la personalidad a través del uso del cuerpo, del movimiento y de la motricidad; de estos trabajos solo el de Jaramillo y Ortega (2024) se relaciona con la práctica de un arte marcial, pero de carácter interno, el Tai Chi, y con el propósito de configurar un autoconcepto positivo desde un enfoque no académico de la psicología social en personas mayores, no en jóvenes.

En el ámbito nacional se encuentra un abordaje de la autoestima desde un enfoque más ligado a la psicología personal y deportiva, esta suele verse como una herramienta terapéutica que busca mejorar el rendimiento del individuo, ya sea en lo deportivo o en su vida diaria. Se deja claro que las personas, al atravesar situaciones emocionales difíciles, necesitan apoyo externo para poder salir adelante y encontrar un equilibrio. Esta ayuda muchas veces viene de parte de psicólogos, entrenadores o especialistas que, a través de acompañamiento y orientación, buscan levantar el ánimo y la confianza. Sin embargo, esta visión también puede dar a entender que las personas por sí solas no pueden enfrentar sus problemas emocionales, y que siempre se necesita de alguien más para lograr esa estabilidad. Se reconoce la importancia del apoyo externo, pero también es necesario pensar en otras formas, por ejemplo, en el papel que puede cumplir la autoestima y la experiencia corporal desde el reto, la superación propia y el aprendizaje que se da en espacios donde la persona se enfrenta a sí misma y a su entorno de forma activa.

En el ámbito internacional se encontró que es común el tratamiento de la autoestima en los jóvenes, desde perspectivas psicológicas, sociales y deportivas, a partir de esto se realiza una búsqueda más específica del abordaje de la autoestima por medio del *kick boxing*, y se encontraron resultados en revistas como: “International journal of physical education, recreation and Sports”, “Revista de Pedagogía Nacional de la Universidad de Moscú” y “Frontiers in Psychology”, se presentan trabajos para el desarrollo personal y el auto concepto por medio del taekwondo, boxeo y karate. Cabe resaltar que estas investigaciones se dan mayoritariamente en el continente asiático.

Desde la perspectiva deportiva se encuentran 3 artículos el primero de Seoyeone Shin (2024) titulado “Efecto del entrenamiento en artes marciales sobre la autoestima y la disciplina en jóvenes de Corea del Sur” menciona como el entrenamiento de las artes

marciales en general genera un impacto positivo en la autoestima y desarrollo personal de los jóvenes, resaltando la importancia de incluir estas prácticas en el currículo de los colegios de Corea del Sur, ya que fomentan distintos valores como el respeto, la confianza y la disciplina, en el artículo se busca crear una metodología de construcción personal empleando diferentes teorías psicológicas para optar por un desarrollo juvenil a través de las artes marciales.

El segundo artículo del eje deportivo encontrado fue “Aspectos teóricos del entrenamiento del autocontrol en adolescentes más jóvenes en el proceso de práctica de artes marciales” desarrollado por Hetman Marlina (2023) quien menciona que las artes marciales aportan al desarrollo personal de la juventud en Ucrania, a través de la exploración de distintas estrategias para enseñar el autocontrol frente a distintas adversidades promoviendo retos y actividades que confronten a los jóvenes con diferentes tipos de situaciones que generen un estado cambiante de emociones que los lleve a la necesidad de estabilizarse por sus propios medios. El trabajo demuestra que a través de la práctica de artes marciales se adquieren distintivos físicos y emocionales que logran edificar el desarrollo personal de los jóvenes, con esto se equilibran factores internos y externos, para promover distintas cualidades.

Por último, encontramos el artículo de Kim Duck-Hyun *et.al* (2021) “Influencia psicológica de la autogestión en la autoconfianza, la satisfacción y el compromiso en el ejercicio de los practicantes de artes marciales en Corea: un enfoque meta analítico”, en donde se establece la importancia de las artes marciales modernas y tradicionales en Corea del sur para la configuración de las emociones y el desarrollo personal, este realiza una crítica porque a las personas que están entrenando artes marciales no se les realiza un análisis personal, únicamente hay preocupación frente al rendimiento en las competencias dejando a un lado el bienestar psicológico y desarrollo emocional. El artículo sugiere incorporar estrategias de autogestión y generar entornos de apoyo para fomentar una autonomía y satisfacción.

De este apartado se infiere que prácticas deportivas de combate y las artes marciales no solo contribuyen al desarrollo físico, sino al psicológico y social que, al incluir el componente competitivo, se influye significativamente en los estados emocionales, por ende en su autoestima, por ello es fundamental promover un equilibrio entre el desarrollo personal y deportivo.

Para continuar con los antecedentes, abordaremos la perspectiva psicológica, que es de suma importancia en la construcción de la persona, ya que desde allí se comienza a entender cómo piensa, siente y actúa. En este campo, se abordan de manera más profunda los componentes emocionales. Cabe resaltar que, aunque estos trabajos se desarrollan desde un enfoque psicológico, hay dos para optar al título de Licenciado en Educación Física de la UPN, el de Casallas et al., 2023 y de Montufar, 2024; y dos artículos en donde se aborda el desarrollo de la autoestima con apoyo de la psicología de; Alfonso et al., 2007; Akmaral y Nazym, 2021; a partir de estos, se buscan posibles similitudes con la presente propuesta.

La autoestima puede ser abordada desde diferentes aristas, una de ellas puede ser la promoción de una educación emocional que logre abordar las diferentes dimensiones del ser que le permita estar en un equilibrio con sus niveles de autoestima, tal como lo menciona Juan Montufar (2024) en su Proyecto Curricular Particular (PCP) denominado “Educación física para la educación emocional.” El autor plantea que gracias a la educación física y los tipos de experiencias se puede ir moldeando el carácter y actitudes de la persona, por eso es de suma importancia la orientación que el maestro le da a sus prácticas.

Montufar tiene una similitud con lo que plantea Murphy y otros en el artículo “Autoestima, experiencias significativas y el camino difícil: contextos de actividad física que afectan la salud mental en los adolescentes” (2022) y “Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia)” (Alfonso L, et al, 2007), aunque Montufar menciona que las personas son educadas y formadas gracias al desarrollo de la clase de educación física y las personas inmersas en ella, los autores Murphy y Alfonso resaltan el macro contexto, ya que cada persona tiene ciertas particularidades que son moldeadas por los entornos a los cuales pertenece.

Estos al ser artículos distintos, postulan que las diferentes experiencias y problemáticas por las que atraviesan las personas, son las que configuran su autoestima, de cierta forma la sociedad permea los comportamientos de estas personas y estos van a actuar conforme a esto, de tal forma que ellos necesitan de un apoyo o de una orientación que les permita regular sus sentires y modos de obtener sus concepciones del mundo, ya que estas experiencias son un factor muy importante en la configuración de los sentimientos, acciones y concepciones de cada quién. Con esto se propone que para optar por esos niveles de autoestima equilibrada es importante mantener a la persona realizando diferentes tipos de

actividades como manualidades, salidas o realizar actividad física como factor de desarrollo para mantenerlo motivado y a gusto con lo que realiza.

En relación con esto, se encuentra un artículo desarrollado en Kazajistán por los autores Akmaral y Nazym (2021) denominado “La influencia de la autoestima de los adolescentes en la motivación para alcanzar el éxito”, allí se plantea que la motivación es un factor altamente influyente en la juventud para el desarrollo personal, ya que a través de ella los jóvenes se mantienen comprometidos con diversas actividades. Esta continuidad contribuye a conservar su autoestima en niveles equilibrados, lo cual resulta fundamental para el adecuado desempeño de sus actividades cotidianas y de allí empezar a realizar un proceso de construcción de la imagen corporal, la cual se trata de qué percibe cada persona y siente sobre su propio cuerpo, esto se va construyendo a partir de las distintas críticas y comentarios que realicen sobre él (Casallas *et.al*, 2023).

También se encontraron dos trabajos de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, y un artículo de la Universidad de Buenos Aires, Argentina. Los tres documentos buscan mediar la autoestima por medio de un componente social.

La construcción de la autoestima también es permeada por las personas del entorno, como la familia, amigos, maestros, quienes son agentes importantes en la construcción personal, ya que sus comentarios y acciones son muy influyentes en la configuración del yo. El documento “Educar es tocar de múltiples maneras” (Buitrago et al, 2012), el artículo “Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, adolescencia y juventud” (Simkin et al., 2014), y el PCP “El Tai Chi Chuan y la educación física para la configuración de un auto concepto no académico positivo y congruente” (Jaramillo y Ortega, 2024), así lo dejan ver.

Buitrago dice que el contexto en el que está inmerso una persona es un condicionante de la actitud, forma de pensar y manera en la cual puede empezar a actuar, esto siendo algo muy influyente en el desarrollo de los niños entre 8 y 12 años, además de esto se menciona como los docentes y familia son unas autoridades para ellos, y que muchas veces no tienen en cuenta ese rol en la formación de las personas a su cargo, ya que los comentarios, cuidados, motivaciones que se puedan dar hacia ellos son vitales para la construcción de la autoestima, de esta forma se propone crear ambientes agradables en la formación de las personas, para

que la estructuración de la autoestima se dé por medio de la ayuda de terceros y genere una construcción autónoma de la misma.

Simkin mantiene una propuesta muy similar a la de Buitrago, pero trabaja específicamente las problemáticas psicosociales que niños, adolescentes y jóvenes atraviesan en los diferentes contextos, las relaciones interpersonales, los estigmas sociales, el pertenecer a un grupo y ser aceptado en el mismo, todos factores importantes para generar una autoestima equilibrada, sin embargo estas problemáticas psicosociales, desencadenan distintos desequilibrios emocionales que no permiten un óptimo desarrollo de la autoestima.

Por último, encontramos a Jaramillo y Ortega (2024) proponiendo una configuración del auto concepto por medio de la práctica del Tai Chi en adultos mayores, argumentando que el auto concepto de esta población se ve afectado desde un ámbito físico y social, ya que sus habilidades físicas y el rol que desempeñan en sus entornos se ven disminuidos por distintas condiciones que atraviesan, de esta forma se propone a través de la práctica del Tai Chi Chuan mejorar la propia percepción y la de sus compañeros de práctica, de este PCP es importante recalcar que aunque no trabaja el desarrollo de la autoestima, aborda el auto concepto, que como se mencionó anteriormente está estrechamente relacionado con ésta.

Con esta búsqueda de antecedentes se infiere que la formación de una autoestima equilibrada gira en torno a diferentes ejes que la pueden ir configurando. El diseño de metodologías que lleven a la persona a estar a gusto con lo que está haciendo, generar motivaciones, entornos que lo construyan y generar estrategias para trabajar las emociones son claves, con esto, es de vital importancia entender la particularidad de este proyecto, el cual gira en torno a la comprensión de las realidades socioculturales de los jóvenes, para potenciar en ellos la autoestima y demás habilidades sociales, ya que lo fundamental no es solo el desarrollo de habilidades externas, sino el desarrollo personal, el cual se logra al propiciar un entorno enriquecedor que permita a las personas desenvolverse libremente y ser auténticas. De esta manera, pueden conocerse, comprenderse y construir niveles equilibrados de autoestima.

Viabilidad del proyecto

Una vez vista la importancia que tiene la formación de la autoestima en la juventud, para generar su desarrollo y estabilidad, se busca hacer un análisis normativo que sustente la viabilidad de este proyecto. Se han encontrado leyes acerca de la importancia del manejo de

la parte emocional de las personas en los sectores educativos, además la importancia de realizar actividad física y deporte. Por último, la importancia de mantener una educación integral en las personas, para que estas puedan tener una educación que los complemente, física, cognitiva, psicológica y socialmente.

Tabla 1. Abordajes de la autoestima.

Abordajes de la autoestima			
Aspecto	Autores	Desarrollo	Aporte
Psicológico	Juan Montufar, 2024,	la importancia de la educación emocional y el cómo la educación física sirve como medio para ello	Es fundamental entender, como se sienten, actúan, se expresan los sujetos para de esta forma trabajar con las poblaciones
	Alfonso L, <i>et al</i> , 2007	Manejo de la autoestima en estudiantes debido a sus situaciones problemáticas en sus contextos	
	Akmaral y Nazym, 2021	Desarrollo de la autoestima y la motivación en el trabajo de los adolescentes en sus actividades	
	Casallas <i>et al</i> , 2023	Se examina cómo los comentarios moldean la construcción y desarrollo del sujeto	
Social	Buitrago <i>et al</i> , 2012	Trabajo de la autoestima en niños, enfocando la problemática en que el contexto en que están inmersos los sujetos es un condicionante del desarrollo de la autoestima	La autoestima de los individuos se ve influenciada por los entornos en los que están inmersos, como la familia, amigos y maestros, cuyas opiniones y acciones juegan un papel clave en la formación de sus emociones
	Jaramillo y Ortega 2024	Beneficios del Tai Chi. Desde la educación física se propone la configuración del auto concepto de un grupo de personas mayores	
	Simkin <i>et al</i> . 2014	Importancia de la autoestima en las etapas de desarrollo del ser humano	
Deportivo	Seoyeone Shin (2024)	Impacto de las artes marciales en el desarrollo de la autoestima de los jóvenes	Tratamiento de la autoestima por medio de las artes marciales, que no enfoquen su desarrollo únicamente en el rendimiento deportivo, sino también en el bienestar emocional de los sujetos
	Hetman Marlena (2023)	Trabajo emocional por medio de las artes marciales, generando la importancia de este trabajo en el desarrollo de los adolescentes	
	Kim Duck-Hyun <i>et al</i> , (2021)	Crítica hacia el rendimiento en las competencias, dejando a un lado el trabajo emocional en los sujetos	

Nota: Elaboración propia a partir de Montufar, 2024; Alfonso *et al.*, 2007; Akmaral y Nazym, 2021; Casallas *et al.*, 2023; Buitrago *et al.*, 2012; Simkin *et al.*, 2014; Jaramillo y Ortega, 2024; Shin, 2024; Hetman, 2023; Kim *et al.*, 2021.

La Ley 181 de enero 18 de 1995, perteneciente a “la ley del deporte” aborda diferentes condiciones para el desarrollo del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. En el capítulo

dos del artículo 4° de esta ley, se menciona que “El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona” (Congreso Nacional de la Republica de Colombia, 1995, p. 2), de allí la importancia de la educación física como garante de una educación para la vida a través del cuerpo y el movimiento.

Esta ley menciona la importancia de mantener a la juventud en alguna actividad fuera de sus instituciones educativas, ya que esto genera elementos de suma importancia para la educación. Esto aporta de manera congruente a este proyecto, ya que se busca abordar el desarrollo de la autoestima por medio de una práctica deportiva como el *kick boxing*, para aportar a la formación integral con la adecuada fundamentación pedagógica.

Por otro lado, se encuentra el documento del fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) “Convención de los derechos del niño” (CDN) el cual nos menciona los derechos fundamentales para garantizar la formación integral, bienestar y protección de los niños y jóvenes, este documento es de gran importancia aquí porque guía para garantizar el bienestar de los jóvenes. El artículo 29 de la CDN menciona que “Los Estados Partes convienen en que la educación del niño deberá estar encaminada a desarrollar la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño hasta el máximo de sus posibilidades” (UNICEF, 2006, p. 22). Este artículo nos propone que la educación que reciben los jóvenes debe ser orientada no únicamente a brindar conocimiento, sino a lograr el desarrollo psicológico de las personas.

Esto es muy importante porque refuerza la idea de educar y no solamente de brindar contenidos, de allí que la experiencia y el desarrollo de la persona cobren importancia, y no solo en la educación formal, por eso, es importante que a través de prácticas como el *kick boxing* se pueda reforzar el desarrollo de los jóvenes.

De igual forma hay que darle la importancia que merece a la salud mental en todos los individuos, es así como la Ley 2383 de 2024 del Congreso de la República de Colombia propone denle el artículo 1 “promover de manera transversal la educación socioemocional de los niños, niñas y adolescentes en los centros e instituciones educativas de los niveles preescolar, primaria, básica y media del país, dentro de un marco de desarrollo integral” (p.1).

Esta ley busca generar relevancia al aspecto psicológico y emocional, que a menudo es ignorado en la educación institucionalizada. El desarrollo mental es fundamental en la construcción de los individuos, ya que permite a las personas desenvolverse en la sociedad, es así como en relación con estas dimensiones, el presente proyecto se interesa por favorecer la construcción de una autoestima equilibrada, permitiendo generar diversidad de sensaciones, perspectivas y emociones frente a los procesos en los que la persona está inmerso.

En la elaboración de este marco normativo se puede inferir que la construcción de la autoestima es algo primordial, ya que va más allá de un modelo de educación o de alguna actividad física, es algo de gran importancia en la vida de las personas.

Perspectiva educativa

Una vez mencionado que la búsqueda de unos niveles de autoestima equilibrada en los jóvenes es la finalidad de este proyecto, esto se articulará con el propósito de formación del sitio donde se implementará el proyecto, Latorre Sports. En la academia se potencia el desarrollo de las habilidades motrices que según Molano “son el conjunto de características emergentes en la interacción de los diferentes órganos y sistemas corporales, que posibilitan el movimiento humano, potenciándolo y cualificándolo” (2015, p. 86), para la formación y desarrollo de un ser humano con valores, generando hábitos saludables y un uso correcto de su tiempo libre, priorizando las metas y sueños personales por medio del *kick boxing* como práctica corporal deportiva y dejando a un lado el alto rendimiento.

La construcción del “yo” para una autoestima equilibrada

Este Proyecto Curricular Particular busca continuar la línea de formación que lleva la academia Latorre Sports, priorizando la formación personal y emocional de las personas, esta búsqueda se caracterizará por darle importancia al conocimiento de sí mismos y de su entorno, de tal forma que se pueda optar por el cuidado propio y colectivo, mediante saberes, habilidades motrices y cognitivas priorizando el valor y lugar que tiene cada uno.

Se buscará el desarrollo de un ser humano con una autoestima equilibrada, capaz de reconocerse a sí mismo a través del desarrollo de la autoeficacia, autovaloración y autoimagen, con un fuerte valor propio gracias a las experiencias significativas que vive, dando importancia a los aprendizajes, saberes y habilidades, ya que esto le permitirá entender su realidad y subjetivar su proceso y desarrollo.

En apoyo a la iniciativa formativa se encuentra que el Psicólogo Estadounidense Carl Rogers hace una propuesta de aprendizaje vivencial y significativo (1950), en donde la persona a cargo brinda herramientas a la otra para que vaya generando un autodescubrimiento, identificando sus falencias y fortalezas, es así que el docente debe hacer énfasis en el “yo”, donde es importante conocerse e identificar lo que es cada uno, sin necesidad de imponer condiciones, brindando un apoyo y guía que lleve al descubrimiento de sí mismo.

Con lo mencionado anteriormente, es fundamental que cada persona logre conocerse, identificar sus capacidades y reconocer la raíz de sus conflictos, ya que estas experiencias son

determinantes en la formación de la autoestima. En este sentido, Rogers (1997) señala que cuando las expresiones emocionales no son adecuadamente aceptadas o comprendidas por el individuo, pueden generar dificultades en el desarrollo del “yo” y afectar negativamente la autoestima.

Frente a la teoría que plantea Rogers, lo central es trabajar en el “yo” de la persona, donde el autor propone dos estados denominados “Yo real” y “Yo ideal”. El “yo real” es donde se identifica el proceso que cada persona lleva a cabo, además se relaciona con eso que pensamos y sentimos de nosotros mismos, se trata de un estado objetivo que permite identificar lo que somos y las capacidades que tenemos. Por otro lado, encontramos el “yo ideal”, lo que la persona desea ser, desde un aspecto subjetivo es ese ideal que deseamos cumplir y que se ha venido desarrollando por medio de las vivencias cotidianas en los distintos contextos.

“Rogers sugiere que en el ser humano debe existir la congruencia entre su yo real y su yo ideal; ya que mientras más alejados estén entre sí, la persona estará mucho más propensa a vivenciar desequilibrios psicológicos” (Arias, 2015, p. 146), estos dos estados y su relación son importantes para optar por unos niveles equilibrados de autoestima, para esto hay que conocer ese “yo ideal” de cada persona para irlo construyendo minuciosamente y así favorecer la cercanía con el “yo real”. “Rogers piensa que las personas maduras son aquellas que tienen la capacidad de diferenciar el yo real del yo ideal, adquiriendo mayor objetividad y congruencia; y es por ello que han logrado autor realizarse” (Arias, 2015, p. 147).

Este desarrollo de la persona debe estar basado en la Autoactualización, siendo esta definida por Rebolledo en la línea de la teoría de Rogers como “la necesidad básica y finalidad de todo organismo de llevar a la práctica y realizar sus potencialidades” (Rebolledo, 1999, p. 97) La Autoactualización lleva al ser humano a estar en constante cambio siendo la sociedad la causante de estos cambios, esta lleva al ser humano a motivarse por alcanzar su máximo potencial y estar en búsqueda de lo que él desea, proporcionando en él una búsqueda intensiva de su desarrollo personal, por esto mismo la Autoactualización se relaciona con los pilares de la autoestima (autoeficacia, autovaloración, autoimagen), ya que lleva a la persona a estar en un cambio constante respecto a sus percepciones, interacciones, decisiones y acciones, llevándolas a un mejor estado, permitiéndole a la persona mantenerse en pro de su bienestar, buscando plenitud y congruencia. La autoactualización mantiene a la persona observando, percibiendo y tomando decisiones acertadas frente a su futuro y desarrollo, por

lo cual la persona se va a sentir a gusto con lo que piensa y actúa, favoreciendo una autoestima equilibrada.

¿Cómo llegar a una autoestima equilibrada?

Rogers considera importante brindar atención a las personas para construir su personalidad permitiéndoles expresarse libremente sin la necesidad de juzgar el desarrollo de los mismos, el docente debe ayudar en las situaciones problemáticas, Rogers plantea la necesidad de hacer énfasis en que todas las personas están en una permanente búsqueda de hacer lo mejor por su existencia (Carvajal y Morín, 2008), para esto sugiere una enseñanza no directiva que va de la mano con el modelo pedagógico constructivista donde la persona es la encargada de su proceso y desarrollo personal, los autores Morín y Carvajal, realizan una síntesis de la enseñanza no directa de Rogers en un artículo en el cual mencionan que los contenidos no están prescritos sino que están determinados por el alumno, generando un autodesarrollo frente a lo que experimente el alumno (2008). Con esto Rogers propone generar ambientes que se adapten a los intereses y ritmos particulares de aprendizaje de cada persona, permitiendo la experimentación y el descubrimiento de contenidos que la edifiquen mediante la implementación de estrategias metodológicas.

El estudiante será visto como una persona activa en el proceso de su desarrollo personal, logrando enfrentar distintos desafíos cognitivos, físicos, emocionales que le permitirán fortalecer su autoestima. Mientras el docente toma el rol de facilitar el aprendizaje, mediante estrategias metodológicas que le permitan al estudiante descubrir sus habilidades, ofrece un apoyo emocional escuchando a sus estudiantes y colocándose en el lugar de ellos para evitar tergiversar la información.

A partir de lo anterior es importante conocer el contexto sociocultural en el cual habitan los sujetos, de tal manera que se debe conocer la realidad de cada uno marcada por las vivencias y procesos personales. Rogers propone unas fases que brindaran un acercamiento a la persona para comprenderla y de allí partir a realizar el acompañamiento, estas fases son sintetizadas por Carvajal y Morín (2008), son cinco.

En la primera Fase se busca definir la situación de ayuda, aquí es importante la creación de un entorno en el cual los sujetos se sientan cómodos y puedan liberarse, ser quien ellos son, Rogers propone “crear un clima que les proporcione toda la seguridad, calidez y comprensión empática...capaz de brindar auténticamente” (1961, p. 152). Este entorno

(clima) favorece el desarrollo personal, pues a partir de la experiencia en dicho contexto, el individuo puede realizar una reflexión interna sobre sus vivencias.

Como segunda fase es la exploración de la situación cuando la persona ya tiene la confianza de contar sus problemas, el docente busca apoyar y tener “una actitud de atención, recepción y acogida de lo negativo y lo positivo, le ayuda a que clarifique sus pensamientos y emociones” (Morín, Carvajal, 2008, p. 2) para así no realizar falsas interpretaciones, se busca que la persona empiece por si misma a explorar su problema.

En la tercera fase se encuentra la comprensión, que es donde la persona empieza a entender su problema y de allí la raíz de sus conductas y emociones, el docente durante este proceso busca apoyar evitando juzgar y generar críticas, por lo que es de gran importancia la reflexión que brinda el docente hacia la situación en cuestión.

La cuarta fase trata de la planificación, es allí donde “El alumno manifiesta sus posibles decisiones, a las cuales el profesor pone mucha atención y las aclara, con el fin de que el estudiante pueda plantear una opción final” (Morín, Carvajal, 2008, p. 3), es de gran importancia todo el papel que asume la persona en este proceso ya que él, asume su problema y con apoyo del docente empieza a entender la raíz de su problema y como puede llegar a una solución.

Como quinta y última fase se encuentra la integración, en donde luego de entender su problema es capaz de tomar decisiones que trascienden en su desarrollo. Es importante recalcar que el docente debe generar confianza en el estudiante para su aprendizaje y desenvolverse en el contexto, siendo quien realmente es y participando de su propia realidad.

Tabla 2. *Sistema social de la estructura de Rogers.*

Profesor	Alumno
Facilita un ambiente de confianza	Genera el conocimiento de sí mismo.
Reflexiona sobre lo que el estudiante dice	Inicia y mantiene su proceso de aprendizaje.
Debe ser un espejo del educando.	Se expresa con libertad respecto a sus inquietudes, problemas y anhelos.

Nota: Fuente en Morín y Carvajal (2008).

Es así que, se debe promover una educación que brinde herramientas psicológicas que edifiquen nuestra autoestima y de ahí partir para la construcción del ser humano, ya que generalmente la educación está centrada en el aprendizaje de saberes específicos que nos brindan habilidades físicas o cognitivas que son de gran importancia, pero no atienden a las particularidades de las personas, especialmente en cuanto a lo psicológico y emocional, por eso es vital entender ¿cómo se siente la persona? ¿Cómo son sus días? ¿Cómo es su trato en casa? ¿Cómo se siente con las actividades que realiza cotidianamente? Son preguntas que nos acercan a nuestros estudiantes para entender las distintas particularidades por las que atraviesa cada uno de ellos y así idear metodologías que aporten a su construcción.

Experiencia Corporal para la construcción de la autoestima

Desde la experiencia propia frente a la práctica y enseñanza del *kick boxing*, las personas van generando nuevas sensaciones y emociones que las motivan a aprender más de lo que están haciendo y es allí donde entra la experiencia corporal, definida por Molano como “una unidad dinámica entre el estudiante y su entorno, en la cual se teje una situación significativa donde el estudiante pone en juego su acerbo y condiciones frente a las exigencias planteadas por la situación” (2012, p. 83), esto es algo muy importante para la construcción personal ya que permite generar un vínculo con el medio para desenvolverse de forma óptima en el mismo, y así generar una conciencia de todo lo que puede alcanzar por medio de su esfuerzo, disciplina y dedicación, generando una satisfacción personal en las tareas que realiza.

Es desde ese punto donde quiero enfatizar la importancia que tiene la experiencia corporal, ya que según Orozco la experiencia corporal es importante para “desenvolverse en la vida cotidiana, ya que por medio de esta se va comprendiendo la realidad desde diferentes perspectivas que se van construyendo de forma colectiva, llevándola a una interiorización donde la persona es el encargado de construir el conocimiento” (Orozco, 2020, p. 32).

La experiencia corporal posibilita distintas formas de aprendizaje y construcción del conocimiento en las personas, las vivencias van marcando sus vidas de forma positiva o negativa, ya que abarcan todas las situaciones diarias y reflexiones que éstas suscitan. Es así como se genera esa construcción del yo, mediada por la subjetividad de sus experiencias y vivencias, permite entender la realidad individual a partir de las percepciones y experiencias de cada uno.

La experiencia es de suma importancia en el reconocimiento y construcción del “yo” y la edificación de unos niveles equilibrados de autoestima, ya que, por medio de la experiencia se pueden identificar sucesos que por la persona son descritos como buenos o malos, y que le permiten identificar, entender y apreciar los procesos que lleva a cabo para llegar a un objetivo.

Miguel Ángel Molano (2015) realiza una propuesta interestructural, la cual aporta a la comprensión y desarrollo de la experiencia corporal como eje del desarrollo humano. Propone tres ámbitos esenciales para generar el desarrollo humano, el primer ámbito es el social-regulativo, este ámbito se configura en el tejido del saber-hacer, de las reglas, normas, interdicciones, estrategias, creencias, ideas, valores, mitos que se concretan en la cultura y que transmitidos de generación en generación conforman un entramado simbólico que se reproduce en cada individuo, controla la existencia de la sociedad y mantiene la complejidad psicológica y social” (Molano, 2015, p. 72).

El ámbito hace alusión a que la cultura en la que la persona está inmerso es de gran importancia, ya que ésta configura nuestras acciones y comportamientos, siendo el cuerpo el medio por el cual nos expresamos y comunicamos con el entorno, el cuerpo manifiesta lo que siente y percibe por medio del movimiento y la expresión en general (gestos y emociones).

De este punto parte el proyecto, de entender el contexto sociocultural al cual pertenece la persona, para así entender sus comportamientos y acciones, y a partir de esto comprender como interactuar y plantear actividades que le permitan reflexionar internamente acerca de su estado, y sienta la necesidad y confianza de expresarse y así poder evidenciar lo que realmente se está captando y sintiendo.

El segundo es el ámbito material o bio-físico, este hace alusión a el espacio que ocupa la persona en el medio, y de allí analizar como el espacio y los objetos configuran la construcción de la experiencia corporal, de allí se debe destacar que no se ocupa únicamente de un lugar físico, sino que el entorno nos brinda infinidad de significados y relaciones que nos construyen como personas, con esto Molano menciona “habito el espacio, habito el tiempo que me habita; por ende, podemos darnos cuenta de que la extensión, dimensión “externa” a mi ser, también me conforma en mi ser interior, se introyecta en mí, configurando mi experiencia corporal” (2012, p.80).

Con esto es fundamental construir un ambiente lleno de experiencias significativas, donde el individuo pueda desarrollar el discernimiento necesario para comprender su lugar en la sociedad y desenvolverse en ella. Esto contribuye a su desarrollo porque el cuerpo, el espacio y los objetos son los posibilitadores materiales de la percepción y por ende de la experiencia corporal que, como arquitectura del ser, se relaciona estrechamente con los pilares de la autoestima.

Por último, está el ámbito subjetivo experiencial, “en ese ámbito el ser humano expande los límites de la experiencia corporal delimitada por los imperativos de los otros ámbitos y va más allá de su destino y sus circunstancias” (Molano, 2015, p. 73), por medio de este ámbito el sujeto puede descubrir qué es capaz de hacer su cuerpo y hasta dónde puede llegar, de allí Molano propone tres zonas: la de seguridad, interacción y de reto (ver tabla 3).

Tabla 3. *Zonas de desarrollo de lo subjetivo experiencial.*

Zona de seguridad	Se gestan las decisiones
Zona de interacción	Podemos actuar con ayuda de los demás
Zona de reto	¿Qué podemos hacer con nuestro cuerpo y capacidades?

Nota: Elaboración propia a partir de Molano (2015).

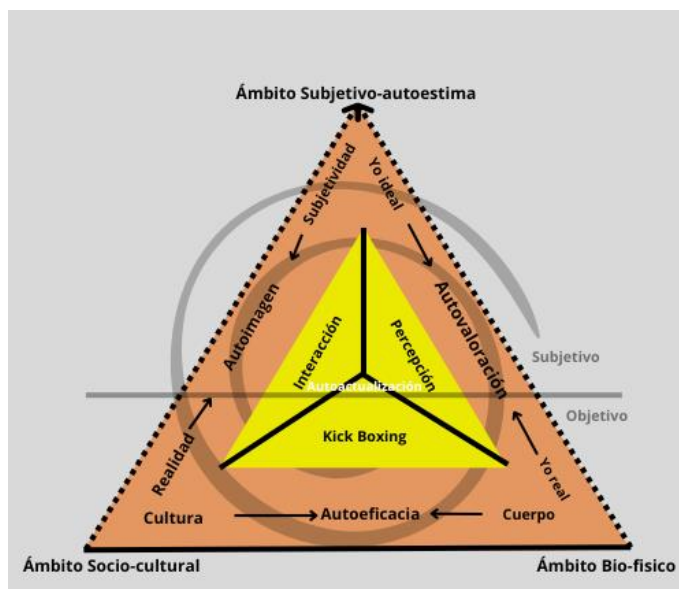
Por lo tanto, es esencial estructurar el entorno y las actividades de manera que fomenten la interacción social, permitiendo que las vivencias sean significativas y edificadoras para las personas. Desde lo propuesto por Molano se realiza una articulación con el planteamiento de Carl Rogers, expresada en la ilustración 2 para explicar cómo se propone la formación de unos niveles de autoestima equilibrados empleando para ello como fundamento la experiencia corporal.

En la ilustración 2 se evidencian tres ámbitos el *socio-cultural*, el *bio-físico* y *subjetivo-autoestima*, que en este proyecto configuran la experiencia corporal, como se puede ver a la propuesta de Molano se le integra la autoestima como pilar de formación en relación estrecha con la subjetividad. Por otro lado, en relación con la fundamentación teórica se escogen unos conceptos que están en tensión y permiten la emergencia de los 3 pilares de la autoestima (*autoimagen / autoeficacia / autovaloración*), a saber: *realidad – subjetividad*, *cultura – cuerpo*, y *yo ideal - yo real*).

Entre tanto, en el centro, se encuentra un triángulo donde se presentan los ejes de trabajo, *la interacción, el kick boxing, y la percepción*). Estos se consideran claves para gestionar cada tensión y poder configurar cada pilar, y por último, se encuentra como eje dinamizador de todo el proceso la Autoactualización.

Es importante entender que la experiencia corporal responde a las dinámicas propias de la vida, por lo cual debemos llevar las sensaciones objetivas, como se puede ver en el triángulo, hacia lo subjetivo, que es lo que permite la configuración de cada persona, a partir de sus vivencias, experiencias y emociones, la experiencia corporal es única, intransferible y por tanto subjetiva.

Ilustración 2. *Desarrollo de una autoestima equilibrada.*



Nota: Elaboración propia a partir de Molano (2015), Rogers (1997), Riso (2022)

En la punta del triángulo de la Ilustración 2 está el ámbito subjetivo ligado a la autoestima, haciendo alusión al sentir propio de la persona, este estará en constante cambio y transformación, porque el estado emocional se gesta por lo que se vive en la cotidianidad a la luz de la interpretación y a partir de la subjetividad, la cual permite al individuo entender, experimentar, expresar e interpretar su realidad, facilitando así su construcción personal.

En tensión con la subjetividad se encuentra el yo ideal siendo esta una representación mental de la persona, de lo que desea ser, guiándolo en la búsqueda de sus metas y anhelos.

El yo ideal no es un estado final, sino un concepto en constante evolución. Su transformación continua permite que la persona se mantenga en un proceso de desarrollo personal. También es importante recalcar la importancia de las zonas de desarrollo del ámbito subjetivo-autoestima antes mencionadas, donde la persona gesta sus decisiones internamente, para pasar de ser ayudado por sus pares a intentar retarse y realizar lo que él cree puede hacer e ir en constante actualización.

El ámbito Subjetivo-autoestima está en constante tensión con el ámbito socio-cultural, debido a que la realidad es esa percepción que tiene cada persona de su mundo, siendo construida por sus experiencias, emociones y contexto sociocultural que habita, esto influye en la construcción de la persona, ya que lo que vive en su entorno social, transforma constantemente lo que es, influyendo positiva o negativamente en su desarrollo, y la subjetividad que es la manera en que cada persona concibe el mundo no siempre es acorde con la forma en que la realidad se presenta. Cada individuo interpreta su entorno a partir de sus experiencias, emociones y creencias, lo que puede generar discrepancias entre su visión subjetiva y los hechos objetivos.

Esta interacción subjetividad-realidad genera el desarrollo de la autoimagen ya que este pilar se da por la interacción con la realidad contextual, acorde a los distintos comentarios, reacciones y acciones que se generan entorno a los comportamientos, por lo cual es de suma importancia el contexto y la interacción que se da allí.

Por el otro lado del triángulo encontramos que existe una relación entre el ámbito subjetivo-autoestima y el ámbito bio-físico, a partir de la tensión entre el yo ideal y el yo real, visto el yo ideal desde un aspecto subjetivo ya que es una representación mental de lo que se quiere ser, basado en las aspiraciones y deseos propios, moldeado por la subjetividad, la percepción y expectativas que se tienen; mientras que el yo real, es quien es la persona, son sus habilidades, movimientos, formas de expresión actuales, relacionadas a la cotidianidad. El yo real le permite a la persona conocerse y mantener una buena percepción de sí mismo, este yo real es moldeado por la objetividad, ya que la persona puede evaluar sus capacidades y desarrollos de una manera muy precisa a partir del estado en que se encuentra, mientras el yo ideal se convierte en una constante búsqueda cuando de autoestima equilibrada se trata.

De la tensión entre el yo real y el yo ideal surge la autovaloración, siendo este el pilar que gestiona la permanente búsqueda del yo ideal, ya que la autovaloración permite percibir

lo que somos, generando en la persona la confianza, aceptación y motivación para acercarse a lo que se desea ser o mejorar, de allí que se busque estar más cerca de la mejor versión que cada persona desea ser.

En el lado derecho de la *Ilustración 2*, se encuentra el ámbito bio-físico, desde este ámbito se puede ver el cuerpo como un medio biológico que permite a la persona realizar todas sus actividades cotidianas, de allí que se considere el cuerpo y el yo real desde un aspecto objetivo, para el desarrollo de este ámbito se encuentran las capacidades motrices que menciona Molano, capacidades perceptivo-motrices, desde el equilibrio, lateralidad y coordinación; las capacidades óseo-musculares, frente al desarrollo de la flexibilidad y la fuerza; y por último las capacidades metabólicas, siendo referentes en todos los procesos cardiovasculares y energéticos, frente a la resistencia anaeróbica y aeróbica (2015). Estas capacidades motrices permitirán generar esa conciencia y apropiación corporal de todas las actividades y sucesos en los que la persona este inmerso.

Estas son de suma importancia en el desarrollo de la clase de educación física, vista como un campo de acción donde se gesta el movimiento, la propiocepción, el desarrollo del cuerpo; pero, la educación física debe velar además por el desarrollo del bienestar emocional, psicológico y social de cada uno de sus estudiantes, a través de la exploración de distintos escenarios, actividades y metodologías que les permita conocerse y tener en cuenta qué son capaces de lograr y como lo pueden lograr.

Por el otro lado, se encuentra la relación del ámbito biofísico con el ámbito socio-cultural, donde encontramos al cuerpo y la cultura de allí se entiende que el cuerpo es ese medio posibilitador de experiencias y expresión, con el cuerpo manifestamos nuestros sentimientos, emociones e identidad.

La cultura es el conjunto de conocimientos, creencias, tradiciones y expresiones que caracterizan a un grupo humano. A través de ella, las personas desarrollan su identidad, arraigan formas de pensar y configuran su manera de interactuar con el mundo. La cultura desempeña un papel fundamental en la formación del individuo, ya que el entorno y las formas de expresión que en ella se gestan influyen directamente en su desarrollo. En este proyecto, la cultura es un eje central, por lo que resulta relevante pensar en una construcción cultural basada en los planteamientos de Carl Rogers y Molano. Desde esta perspectiva, se busca fomentar una cultura que promueva el desarrollo de los aspectos físicos y psicológicos esenciales para la autoestima, incentivando la interacción entre las personas y generando

experiencias significativas. Estas vivencias, al ser subjetivas y enriquecedoras, pueden contribuir a la transformación social.

Una analogía útil es ver al cuerpo como una esponja, que al entrar en contacto con un entorno, absorbe todo lo que hay en él, sin discriminar su contenido. De la misma manera, el cuerpo, al estar inmerso en un entorno sociocultural, asimila sus formas de expresión y movimiento. Por ello, es fundamental lograr un equilibrio y un desarrollo óptimo de la cultura, de modo que pueda transmitir experiencias y formas de expresión que contribuyan a la construcción de identidad de la persona.

La tensión entre el cuerpo y la cultura da lugar al desarrollo de la autoeficacia, la cual surge a través de la interacción del cuerpo con su entorno cultural mediante experiencias y prácticas. La autoeficacia permite a la persona enfrentar retos y dificultades que le plantea la sociedad, fortaleciendo la confianza en sus propias capacidades. De esta manera, ayuda a encontrar un equilibrio entre lo que se espera y lo que la persona puede hacer, permitiéndole avanzar y alcanzar sus objetivos. Siendo el *kick boxing* el medio escogido para el descubrimiento y relación entre cuerpo y cultura.

La autoeficacia estará mediada por el *kick boxing*, ya que esta disciplina deportiva servirá para que la persona evalúe y reconozca su propio proceso. Al ser una práctica que implica retos constantes y estrategias para superarlos, el *kick boxing* genera una sensación continua de avance y superación. A medida que la persona progresa, experimenta logros que actúan como recompensas, pero también se enfrenta a nuevos desafíos de mayor complejidad. Esto permite no solo desarrollar nuevas habilidades, sino también fortalecer la confianza en su capacidad para afrontar y superar obstáculos, lo cual potencia su autoeficacia.

Por último está el ámbito socio-cultural mediado por la cultura y la realidad, que busca dar importancia a los hechos y al contexto del cual la persona hace parte, de allí se propone la formación de un ambiente que edifique al joven, desde los planteamientos de la teoría de Rogers, se debe crear un ambiente propicio para el desarrollo, donde la persona pueda desenvolverse, reflexionar, cuestionar y aprender (1961) de tal forma que el contexto que habite lo lleve a transformarse y generar nuevos cambios que sean mediados por su experiencia, es allí donde el ámbito subjetivo incita a la transformación, lo que le permitirá al joven acoplarse al contexto para irse desarrollando de forma continua, al nivel de sus pares en relación con el ámbito bio-físico y así retroalimentar constantemente su percepción y subjetividad.

Todo lo mencionado anteriormente debe ser impulsado por la Autoactualización, como se ve en el centro del triángulo en la *ilustración 2*, ya que esta genera en las personas la necesidad de aprender, adaptarse al contexto y mejorar, la Autoactualización es primordial en este proceso ya que da “una motivación innata presente en toda forma de vida dirigida a desarrollar sus potenciales hasta el mayor límite posible” (Morín y Carvajal, 2008). La Autoactualización permite a la persona mantenerse en un proceso constante de adaptación y mejora, lo que le facilita la creación de propósitos y metas para alcanzar su máximo potencial. Es importante resaltar que, a través de la Autoactualización, no se busca un estado final, sino un continuo proceso de crecimiento y ajuste, en el que la persona visualiza y responde de manera eficaz a sus necesidades y desafíos. En este sentido, la percepción, la interacción y el *kick boxing* juegan un papel fundamental, ya que son los ejes que dan cabida a la experiencia corporal, permitiendo que cada joven reconozca y valore su evolución de manera constante.

Diseño curricular

En la elaboración de la estructura curricular de este PCP es esencial diseñar una ruta de implementación que evidencie los elementos que componen la propuesta. Para ello, es necesario conocer a fondo el contexto donde se desarrollará la propuesta, la población y sus necesidades para lograr un proceso formativo más significativo.

Conociendo el micro contexto

El micro contexto de este proyecto se sitúa en la localidad séptima de Bogotá, específicamente en Bosa Carbonell, en la escuela de artes marciales Latorre Sports, ubicada en la Diagonal 71A Bis Sur #77i-23. Esta institución lleva seis años de funcionamiento, con énfasis en la práctica del taekwondo y el *kick boxing*, cuenta con aproximadamente cincuenta afiliados, en su mayoría niños y jóvenes residentes en Bosa y Soacha.

El proyecto se desarrolla con un grupo específico de 22 jóvenes, cuyas edades oscilan entre los 12 y los 19 años. Algunos cursan grados escolares entre sexto y undécimo en instituciones públicas o privadas; otros ya culminaron su etapa escolar y están iniciando estudios universitarios o trabajando. Esta población enfrenta diversas problemáticas sociales como: presencia de pandillas, consumo de sustancias psicoactivas, desempleo, dificultades económicas y hacinamiento, factores que afectan tanto su desarrollo personal como la estabilidad familiar.

Muchos de estos jóvenes ingresaron a la escuela debido a dichas problemáticas. En el proceso de afiliación, se realiza un rastreo para conocer mejor a cada joven, lo que ha permitido identificar distintas motivaciones: ocupar el tiempo libre, aprender a defenderse, mejorar su condición física o enfrentar problemáticas personales como el acoso escolar, la soledad o los conflictos familiares. En varios casos, son los acudientes quienes buscan una alternativa positiva que influya en el desarrollo de sus hijos.

La experiencia de los afiliados varía: algunos están vinculados desde el inicio de la escuela, otros llevan pocos meses. Por esta razón, Latorre Sports segmenta las clases por niveles de experiencia, definidos por el color del cinturón, lo cual permite una atención más personalizada y equitativa en función de la edad y el nivel técnico. Para este proyecto, se mantendrá dicha segmentación, conformando los siguientes cuatro grupos:

1. *Grupo Monkeys*: 12 a 15 años / cinturones principiantes
2. *Grupo Dragons*: 12 a 15 años / cinturones avanzados
3. *Grupo Sharks*: 16 a 19 años / cinturones principiantes
4. *Grupo Falcons*: 16 a 19 años / cinturones avanzados

Conociendo a las personas

No basta con identificar algunas características generales de la población, por eso se realiza una evaluación inicial que brinde información clave para estructurar un proceso pedagógico eficaz. Desde la teoría de Miguel Molano, se plantea mantener una relación entre lo cultural, bio-físico y subjetivo, siendo esencial conocer el desarrollo cultural de las personas. Es a través de la cultura que se configuran formas de pensar e interactuar, así como normas, creencias y comportamientos (Molano, 2015). Por tanto, es crucial comprender a fondo la forma de ser de los participantes para establecer un vínculo adecuado y efectivo.

En este sentido, se propone identificar el temperamento de cada persona, entendido como la base genética y heredada de la personalidad, influye en cómo gestionamos nuestras emociones (Torres, 2016). Conocer el temperamento permite adaptar el trato hacia cada persona, lo cual es fundamental en la labor pedagógica. Según la teoría de Galeano de Pέργamo citado por Torres (2016), cada persona tiene dos temperamentos: uno dominante, heredado de la madre, y otro secundario, moldeado por la experiencia. Galeano describe cuatro tipos:

Temperamento sanguíneo: Personas alegres, optimistas, sociables y espontáneas, aunque inconstantes y con poca tolerancia a la monotonía. Se destacan como líderes, pero requieren orientación para canalizar su energía hacia el apoyo a sus compañeros y evitar excesos en su autoestima.

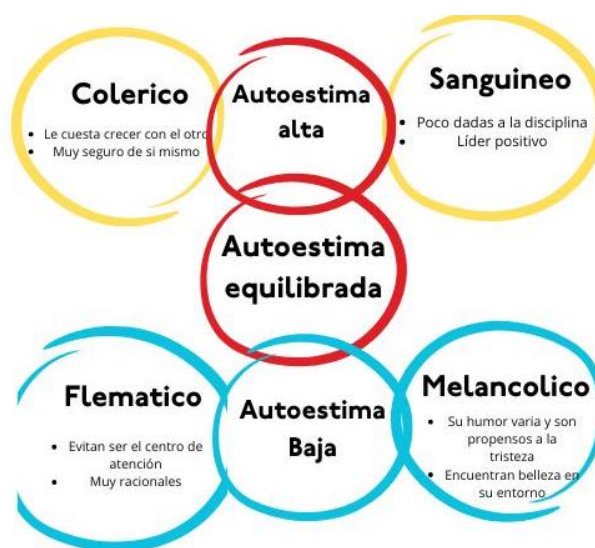
Temperamento flemático: Tranquilos, racionales y perseverantes, valoran la estabilidad y el control de sus procesos. Suelen evitar el protagonismo. Es importante motivarlos a tomar decisiones y reconocer sus logros, promoviendo así una autoestima sólida.

Temperamento melancólico: Sensibles, creativos y perfeccionistas. Tienden a la inseguridad y a estados emocionales variables. Requieren acompañamiento constante y reconocimiento de sus esfuerzos, pues suelen tener una autoestima frágil.

Temperamento colérico: Enérgicos, decididos y líderes naturales, seguros de sí mismos, aunque pueden ser rígidos y confrontativos. Su autoimagen suele estar muy elevada, por lo que es necesario trabajar con ellos el manejo del equipo y el respeto por los demás.

Conocer estos perfiles es clave para establecer una relación pedagógica más cercana y eficaz, fortaleciendo la autoestima desde una comprensión profunda de las características individuales, siempre en coherencia con el ámbito cultural y subjetivo de cada uno. En la relación de los cuatro tipos de temperamentos y los niveles de la autoestima podemos identificar qué tipo de temperamento se asocia al nivel de autoestima, debido a las características específicas que se mencionaron anteriormente en la descripción de los temperamentos (ver ilustración 3).

Ilustración 3. *Tipos de temperamento en relación con la autoestima.*



Nota: Elaboración propia con base en la teoría de Galeano citado por Torres (2016).

Tras caracterizar los temperamentos, el psicólogo Hans Eysenck citado por Schmidt et al (2005) propone una representación gráfica basada en dos dimensiones: neuroticismo (N), que diferencia entre personas estables o inestables, y extraversión (E), que distingue entre extrovertidos e introvertidos. La dimensión N se asocia con la tendencia a padecer ansiedad, tristeza, timidez o baja autoestima, mientras que la dimensión E incluye rasgos como sociabilidad, espontaneidad y búsqueda de sensaciones (Schmidt et al., 2005, p. 305). A partir de esta combinación, se describen los distintos tipos de temperamento según su perfil predominante.

Ilustración 4. *Relación de temperamentos de Eysenck.*

	Emocionalmente estable		Emocionalmente inestable	
Introverso	Pasivo Cuidadoso Reflexivo Pacífico Controlado Ecuánime Tranquilo	Flemático	Silencioso Pesimista Solitario Sobrio Rígido Mal humorado Ansioso	Melancólico
Extroverso	Sociable Comunicativo Parlanchín Sensible Fácil de tratar Vivaz Despreocupado Dominante	Sanguíneo	Activo Optimista Impulsivo Alterable Excitable Agresivo Inquieto Quisquilloso	Colérico

Nota: Tomado de la Teoría de Eysenck con base en los planteamientos de Galeano (Traducción propia empleando el gráfico de Schmidt. et al, 2005, p.5).

Eysenck en su gráfico muestra el resultado de la relación entre cada uno de los temperamentos, siendo estos:

1. Melancólico / Colérico = Inestable
2. Colérico / Sanguíneo = Extroverso
3. Sanguíneo / Flemático = Estable
4. Flemático / Melancólico = Introverso

Con base en los estudios de Eysenck, es posible comprender mejor la personalidad de cada persona, lo que facilita identificar cómo interactuar con ellos: si son sociables, analíticos, activos, psicocorrigidos, entre otros. Para nosotros, como docentes, conocer los temperamentos resulta clave para establecer vínculos sólidos con nuestros estudiantes e intervenir adecuadamente. Esta comprensión permite interpretar mejor sus comportamientos y diseñar estrategias didácticas acordes a su personalidad.

El análisis de temperamentos también nos ofrece una visión diagnóstica del comportamiento y de cómo se configura la autoestima en cada individuo. Dado que esta es

subjetiva y particular, su fortalecimiento debe basarse en el acompañamiento, la comprensión, la experiencia y el contexto, lo que facilita su equilibrio.

Por ello, es necesario caracterizar a la población para construir una ruta de implementación adecuada en cuanto al trato, la exigencia y la relación. Para esto, se aplicará un test de 40 preguntas sobre 20 fortalezas y 20 debilidades, mediante el cual cada persona se evaluará para poder determinar su temperamento dominante y secundario.

Como parte del diagnóstico, y retomando a Carl Rogers, es importante identificar la relación entre el “yo real” y el “yo ideal”. Según Rogers, mientras mayor sea la distancia entre ambos, mayor será el riesgo de desequilibrio psicológico (Arias, 2015, p. 145). Por eso, si una persona se encuentra muy alejada de su yo ideal, puede requerir acompañamiento para iniciar un proceso de autoactualización. El docente, como facilitador, debe generar un entorno de confianza que favorezca esta transformación (Arias, 2015, p. 146).

Para ello, se aplicará una adaptación del test psicométrico de González Serra (1978), donde cada persona define sus diez deseos en orden de importancia. A partir de esto, se incluye la escala Likert para evaluar en qué estado se encuentra cada deseo: si ya se cumplió, está en proceso o no ha iniciado. La escala de autovaloración del 1 al 5 (1 = muy lejano, 5 = a punto de cumplirse), permite hacer un ejercicio para ponderar la distancia entre el yo real y el yo ideal.

Cabe destacar que este Test de los 10 Deseos, desarrollado por González, ha sido modificado ya que el original únicamente solicitaba escribir sus 10 deseos, sin ningún componente adicional. En la versión modificada que presentamos, se ha incorporado la escala mencionada anteriormente, (véase el instrumento en Anexo A) con el fin de establecer una relación entre el yo real y el yo ideal. Esta modificación no altera el propósito esencial del test, ya que los 10 deseos del evaluado siguen siendo descritos.

Resultados evaluación inicial (Test temperamentos)

Se aplicó el test de los temperamentos a la población, y los resultados obtenidos permitieron comprender más profundamente las expresiones y acciones de los participantes. Sin embargo, tras haber estudiado y comprendido las características de cada temperamento, es importante destacar que, al compartir con estos grupos varias veces a la semana, fue

posible identificar de manera directa el tipo de temperamento de algunas personas, ya que era bastante evidente.

A partir de los resultados del test, se realizó una caracterización del temperamento dominante y secundario de los jóvenes.

Desde el temperamento dominante se puede evidenciar que el grupo en su mayoría es **flemático (9 jóvenes) y colérico (7 jóvenes)**, cierta parte del grupo al ser flemáticos, son personas tranquilas, pacientes, que prefieren pasar desapercibidos en los acontecimientos del contexto, por lo que al momento de realizar sus actividades o tareas, necesitan de una motivación externa para cumplir sus objetivos de una forma más eficaz, mientras que la otra parte, colérica, suelen ser más impulsivos, competitivos, eficaces, poco tolerantes al fracaso, por lo que se deben idear estrategias de apoyo para su regulación emocional.

Tabla 4. *Resultados test de los temperamentos.*

Temperamento dominante		Temperamento Secundario	
Sanguíneo	3	Sanguíneo	9
Colérico	7	Colérico	1
Melancólico	3	Melancólico	7
Flemático	9	Flemático	5

Nota: Elaboración propia a partir de la teoría de Galeno.

En el grupo se observan variaciones significativas en la personalidad, predominando las personas introvertidas y estables. Los introvertidos tienden a mantenerse al margen, son reservados y aprenden observando, sin pedir ayuda directamente. Los estables, por su parte, son equilibrados, justos y colaborativos, con un enfoque en la mejora personal sin imponerse sobre los demás. Los extrovertidos destacan por su energía, liderazgo y deseo de protagonismo, aunque a veces pueden ser impulsivos. Finalmente, los inestables son sensibles, autocríticos y propensos a la frustración, pero también analíticos y afectuosos.

Este diagnóstico permite entender mejor la diversidad del grupo y resalta la necesidad de aplicar una metodología basada en el apoyo, el diálogo y la reflexión, adaptando el trato y acompañamiento a las características individuales de cada persona.

Tabla 5. *Tipos de personalidad de la población participante*

Personalidad	
Extrovertido	5
Introvertido	7
Estable	7
Inestable	3

Nota: Elaboración propia con base en la teoría de Eysenck.

El desarrollo de la personalidad tiene repercusiones directas en la construcción de la autoestima, pues determina la forma en que los sujetos se perciben, enfrentan dificultades y se relacionan con los demás. En el contexto de este proyecto, los resultados muestran una razón del porque las diferentes formas de afrontamiento y algunos de los condicionantes de los niveles de autoestima de los participantes.

En primer lugar, las personas inestables generan la mayor alerta, ya que son altamente propensas a la frustración. Suelen desistir con facilidad de las actividades cuando enfrentan obstáculos, lo que repercute negativamente en su autovaloración y autoimagen. En ellas se observa una tendencia a niveles bajos de autoestima, pues carecen de herramientas emocionales para sostenerse ante la dificultad.

En un segundo nivel aparecen las personas introvertidas. Aunque no se caracterizan por la inestabilidad, presentan dificultades para expresar sus emociones y necesidades. Esto hace complejo brindarles el acompañamiento adecuado, ya que en el proceso de fortalecer la autoestima es fundamental la comunicación de sus sentires. La falta de expresión puede derivar en un retraso en la identificación de carencias y fortalezas, por lo cual la construcción de su autoestima estará afectada.

Por otro lado, las personas extrovertidas suelen mantener niveles más favorables de autoestima, pues buscan constantemente la interacción y el reconocimiento. Sin embargo, presentan el riesgo de querer acaparar la atención de manera excesiva. En este caso, la labor docente consiste en asignarles protagonismo de manera regulada, en los momentos adecuados, para que se sientan valorados sin desbordar los límites de la confianza. Esta estrategia contribuye a potenciar su autoestima de forma equilibrada.

Finalmente, las personas estables representan un eje positivo dentro del proceso. Suelen tener una actitud optimista y colaborativa, lo que les permite sostener unos buenos niveles de autoestima. Además, pueden convertirse en un apoyo fundamental para el resto del grupo, sirviendo como facilitadores en la construcción de los pilares de la autoestima para los demás.

Cabe recalcar que en este proyecto se está trabajando con la juventud y específicamente en el grupo que se implementa se encuentran distintas problemáticas socioculturales que afectan el desarrollo de su personalidad y temperamento entre ellas podemos encontrar que ellos se encuentran en búsqueda de aceptación por parte de sus pares, búsqueda de reconocimiento por los logros que obtienen, algunos con familias disfuncionales que no les pueden dedicar tiempo a ellos y otros están rodeados por entornos de drogadicción y violencia.

Resultados evaluación inicial (Test 10 deseos)

Al realizar el test de los 10 deseos se encontró que algunos giran en torno a su bienestar y el de los demás, otros al desempeño físico o a un progreso en la práctica deportiva. Se encontraron tres tipos de deseos, los emocionales, refiriéndose a momentos o situaciones a los que quisieran llegar, cuando tienen como referencia un tipo de ser humano o cuando añoran aportar algo a la sociedad o su entorno familiar.

De este análisis se puede identificar que estas personas están en proceso o cercanos a ese ideal que tienen, esto es de vital importancia ya que manejan un balance y un reconocimiento de que ese deseo puede llegar a cumplirse y se está trabajando para llegar a esto, sin embargo, cabe recalcar que estos deseos lejanos tienen que ver con ayudar al prójimo o ser de una forma determinada, que para la edad que tienen es comprensible que se perciban como metas lejanas, ya que hasta ahora está formándose su personalidad, sin embargo, entender esto para ellos no es sencillo.

En el transcurso del desarrollo de los jóvenes esos deseos pueden cambiar o sentir que están más cerca de cumplirse, por lo cual este tipo de deseos puede generar efectos positivos o negativos para la autoestima, el generar conciencia y retroalimentación de estos deseos es importante para que la persona entienda, gestione o cambie sus deseos.

Tabla 6. *Tabla de análisis deseos emocionales.*

Deseos Emocionales	
Imposible	4
Muy lejano	10
Lejano	5
En proceso	16
Cercano	16
A punto de cumplirse	6
Cumplido	2

Nota: Elaboración propia con base en el instrumento de los 10 deseos.

Por otro lado, se encontraron los deseos materiales, refiriéndose a aquellos deseos que son tangibles y pueden ser cumplidos por medio de lo económico, estos deseos no son de corto plazo, teniendo en cuenta que la mayoría de los jóvenes todavía no trabaja.

Tabla 7. *Análisis deseos materiales.*

Deseos materiales	
Imposible	21
Muy lejano	19
Lejano	25
En proceso	10
Cercano	7
A punto de cumplirse	7
Cumplido	2

Nota: Elaboración propia con base en el instrumento de los 10 deseos.

Frente al análisis de este tipo de deseos, se puede ver que las personas los conciben como lejanos, muy lejanos o imposibles de conseguir, ya que en cierta medida tienen que ver con querer tener muchas cosas, sin ser conscientes de lo que se necesita para llegar a esto. Por eso esta categoría no será tan relevante para el desarrollo de este proyecto, lo que se espera es que con el proceso facilitado cada joven vaya madurando en lo que se propone conseguir y así defina qué es lo realmente importante para él.

Por último, se encuentran los deseos deportivos, estos deseos son importantes para esta población ya que ellos son practicantes de *kick boxing* y a veces de algún otro deporte,

entre ellos se encontró el deseo de llegar a cinturón negro en *kick boxing*, ganar algún trofeo, medalla o reconocimiento deportivo, y el tiempo para su cumplimiento dependerá del tiempo de práctica.

Tabla 8. *Análisis deseos deportivos*

Deseos deportivos	
Imposible	0
Muy lejano	11
Lejano	5
En proceso	25
Cercano	9
A punto de cumplirse	10
Cumplido	10

Nota: Elaboración propia con base en el instrumento de los 10 deseos.

El análisis de estos deseos genera resultados positivos, ya que la mayoría de deseos de esta categoría se perciben en proceso y alcanzables, las opciones que plantean están muy relacionadas con los grados, por ejemplo, los iniciantes quieren conseguir sus implementos, asistir a torneos o ganar algún reconocimiento, y aunque lo ven posible lo ven muy lejos aún ; mientras que las personas que llevan algunos meses y años entrenando ya se ven cercanos a conseguir sus deseos, esto es algo positivo para el desarrollo de ellos, ya que se logra identificar y valorar el proceso que están llevando a cabo.

En conclusión este test de los 10 deseos modificado se realiza para tener indicios del yo ideal de cada uno de los jóvenes del grupo, los resultados son diversos, pero parece que hay un proceso de transición positivo entre el yo real y yo ideal, sin embargo es necesario seguir aportando a este proceso por las características ya enunciadas de los jóvenes, las problemáticas del contexto y la importancia de apoyar la configuración de la autoestima equilibrada desde el ámbito educativo, en este caso particular desde el campo de la educación física a través del *kick boxing* y empleando como estrategias el trabajo de la percepción y la interacción.

Tabla 9. Resultados Test 10 deseos.

Resultados Test 10 deseos	
1. Imposible	13
2. Muy lejano	35
3. Lejano	29
4. En proceso	78
5. Cercano	29
6. A punto de cumplirse	22
7. Cumplido	15

Nota: Elaboración propia a partir del test de los 10 deseos.

Proceso Formativo

Una vez realizada la evaluación inicial y haber identificado los aspectos relacionados con la problemática mencionada, se plantea un diseño curricular que fortalezca los aspectos emocionales que configuran a la persona, enfocándose en el desarrollo de una autoestima equilibrada. Se fundamenta en la propuesta humanista de Carl Rogers (1961) así como en la visión del educador físico Miguel Molano (2015) quien plantea una perspectiva muy interesante de la experiencia corporal.

Desde la perspectiva de esta propuesta, la autoactualización se concibe como el eje central para el desarrollo de la autoestima, ya que es a través de este proceso que el yo real puede acercarse progresivamente al yo ideal, logrando así una mayor congruencia entre estos estados, los cuales además son cambiantes. Este proceso implica que la persona se comprometa en el desarrollo del “yo”, buscando constantemente cumplir metas que son significativas y coherentes con sus aspiraciones. El cumplimiento de estas metas, fortalece los tres pilares fundamentales de la autoestima planteados en esta propuesta: la autoeficacia, que permite al individuo reconocer sus capacidades y afrontar desafíos con confianza; la autovaloración, entendida como la capacidad de darse valor propio y la autoimagen, que se refiere a la percepción que se tiene de uno mismo. El fortalecimiento constante de estos pilares conduce a la construcción de una autoestima equilibrada.

Se acoge la teoría del profesor Molano (2015), para generar los ejes articuladores que fundamentaran este diseño curricular, realizando un tejido entre la autoeficacia,

autovaloración y autoimagen con los tres ámbitos que él propone, el ámbito bio físico, sociocultural y subjetivo. Estas relaciones nos generan 3 ejes articuladores que se presentaran a continuación.

El primer eje se denomina Cuerpo que actúa, mente que reta, este surge de la tensión entre la autoeficacia y el ámbito bio-físico, con esto, se busca promover experiencias de aprendizaje que desafíen a la persona a emplear activamente sus habilidades en situaciones que interpongan distintos niveles de complejidad y exigencia. Estas experiencias no solo permiten evidenciar las capacidades propias, sino que también favorecen el desarrollo de nuevas estrategias para la superación de retos. Dentro de este proceso, el fracaso cumple un papel fundamental, ya que no se percibe como un obstáculo, sino como una oportunidad para aprender y mejorar. Es crucial que la persona lo reconozca como parte del proceso y lo gestione de forma positiva.

El ámbito biofísico se relaciona con el desarrollo de la autoeficacia, ya que el cuerpo será el medio esencial para su fortalecimiento. A través del desarrollo de las capacidades perceptivo-motrices se buscará realizar en la persona un proceso de reconocimiento de habilidades para llegar a ese objetivo que desea y también promover el uso de estrategias que permita gestionar las sensaciones de fracaso, esto se manejará por medio de trabajos de ubicación tiempo espacio, trabajos de ritmo y coordinación, estos generan en la persona procesos de percepción, que permiten un mayor control de su cuerpo y de sus acciones, fortaleciendo su confianza y seguridad en las tareas que realiza.

También se trabajarán las capacidades óseo-musculares con distintas dificultades, para generar desarrollo de la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, posibilitando un reconocimiento de lo que puede lograr y así fortalecer la confianza para realizar tareas que llevan un gran esfuerzo y cumplirlas de manera efectiva y progresiva.

El segundo eje se denominó La interacción y la percepción, edificadora del yo, surge de la tensión entre la autoimagen y autovaloración con el ámbito socio-cultural, el desarrollo de la autoimagen se aborda en esta propuesta desde una perspectiva sensitiva y relacional, entendiendo que la percepción que el individuo construye de sí mismo no surge de forma aislada, sino que está profundamente ligada al entorno y las relaciones sociales que establece. La autoimagen, entendida como la representación que cada persona tiene de su propio cuerpo y capacidades, se forma a partir de las experiencias vividas y de la retroalimentación que recibe de los demás. En este sentido, Molano, desde su ámbito sociocultural, enfatiza que la

interacción social desempeña un papel clave en la consolidación de la identidad y del yo, y por tanto de la autoimagen en este caso, ya que es a través del vínculo con otros que la persona puede reconocerse y configurar su experiencia corporal.

Tabla 10. *Eje articulador 1.*

EJE ARTICULADOR: CUERPO QUE ACTUA, MENTE QUE RETA	
ÁMBITO BIO-FISICO	AUTOEFICACIA
CAPACIDADES OSEO MUSCULARES	Realizo ejercicios que conlleven distintas dificultades
	Reconozco que puedo hacer por mis propias habilidades
CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	Reconozco mis habilidades para alcanzar nuevas metas
	Identifico que estrategias uso cuando surge el fracaso

Nota: Elaboración propia a partir de Molano (2015), Rizo (2022), Rosselló et al. (2010), Hernández (2000)

El desarrollo de la autovaloración se enfoca en el reconocimiento que la persona hace de sí mismo en cuanto a su valor personal, de forma individual tanto como colectiva. Desde esta mirada, se buscará mediar la autovaloración desde la interacción que tiene la persona consigo mismo, en cuanto a ese proceso de reflexión que genera frente a sus acciones y experiencias, identificando lo valioso de su proceso mediante una reflexión interna, esto se realizará por medio de trabajos individuales que conlleven distintas actividades que busquen retar a las personas, desde medios técnicos, físicos y motrices, en el desarrollo de estas actividades se buscará un proceso de internalización de sus acciones, pensamientos y sensaciones, para de esta forma fomentar el desarrollo de la autovaloración en la persona.

Este ámbito sociocultural se segmenta en tres tipos de interacción, se propone que debe existir una interacción de la persona con el otro, para que aprenda a aceptar los comentarios que realizan los demás, y así poder mejorar, tomando estos comentarios, como aspectos que le puedan brindar un acercamiento a una mejora progresiva. Desde la interacción con el medio, se busca que pueda interiorizar como el medio modifica su sentir, en cuanto a formas de pensar, interactuar, moverse o realizar acciones que permitan corregir

lo que piensa. Por último, se encuentra esa interacción de la persona consigo mismo, mediante esto se busca un proceso de entendimiento en cuanto a cómo se identifica y como lo identifican los demás, entendiendo qué imagen tienen los demás de él, y cómo se percibe por lo que consigue y realiza.

Tabla 11. *Eje articulador 2.*

EJE ARTICULADOR: LA INTERACCIÓN Y LA PERCEPCIÓN, EDIFICADORA DEL YO	
ÁMBITO SOCIOCULTURAL	AUTOIMAGEN/AUTOVALORACIÓN
INTERACCIÓN CON EL OTRO	Acepto los comentarios de mis compañeros para mejorar
INTERACCIÓN CON EL MEDIO	El entorno modifica mi sentir
INTERACCIÓN CONSIGO MISMO	Cómo me identifico y cómo me identifican

Nota: Elaboración propia a partir de Molano (2015), Rizo (2022), Rosselló *et al.* (2010), Hernández (2000).

El eje Valorando lo percibido emergiendo la subjetividad, relaciona la autovaloración y el ámbito subjetivo-autoestima, la autovaloración como pilar de la autoestima tiene una esencia profundamente subjetiva, ya que implica no solo evaluar las propias capacidades, sino también aceptar quién se es, reconociendo fortalezas, limitaciones y logros desde una mirada interna y verdadera.

Cabe recalcar que por lo ya enunciado, la autovaloración estará permeada por el ámbito subjetivo, este se trabajará especialmente a través de los elementos metodológicos y evaluativos del diseño curricular, procurando esa emergencia resultado de la interacción de los dos ejes anteriores, los cuales permitirán al individuo reflexionar sobre su propio proceso de aprendizaje y desarrollo para así llegar al proceso evaluativo y desembocar en la autoestima. Cómo se pudo observar en la ilustración 2, el ámbito subjetivo es la punta de la pirámide, es decir donde emerge la autoestima, esa es la razón principal por la que este ámbito está estrechamente ligado a la parte didáctica y evaluativa del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Molano (2015) y Carl Rogers (1961) aportan elementos esenciales que incitan a adoptar una metodología de enseñanza centrada en el aprendizaje basado en retos (ABR).

Tabla 12. *Eje articulador 3.*

EJE ARTICULADOR: VALORANDO LO PERCIBIDO, EMERGIENDO LA SUBJETIVIDAD	
ÁMBITO SUBJETIVO	AUTOVALORACIÓN
ZONA DE SEGURIDAD	Como me identifico y como me identifican
ZONA DE INTERACCIÓN	Reconozco las habilidades de mis compañeros
ZONA DE RETO	Identifico mi desarrollo personal en diferentes contextos

Nota: Elaboración propia a partir de Molano (2015), Rizo (2022), Rosselló et al. (2010), Hernández (2000).

En la propuesta de Molano (2015), el aprendizaje se desarrolla en tres zonas: la zona de seguridad, donde el individuo actúa con confianza en lo que ya domina; la zona de interacción, en la cual se enriquece a partir del intercambio con sus pares y con el entorno; y finalmente, la zona de reto, donde se enfrenta a experiencias nuevas que lo obligan a salir de la comodidad inicial y adaptarse a mayores exigencias. En este tránsito, el estudiante se ve motivado a desplegar al máximo sus capacidades, desarrollando habilidades, destrezas y saberes que favorecen su proceso de autoactualización.

El Aprendizaje Basado en Retos (ABR) se alinea con esta visión, pues concibe al estudiante como protagonista de su formación al involucrarlo en la solución de problemas reales mediante vivencias activas. Como señalan Pacheco et al. (2023), “el estudiante es el centro del aprendizaje porque participa en la solución de un problema real; se fundamenta en la adquisición de conocimientos de forma vivencial, donde se involucre activa y directamente la experiencia del aprendizaje” (p. 10). Bajo este enfoque, el docente deja de ser el transmisor exclusivo del saber para convertirse en guía, orientando e interviniendo solo cuando es necesario, con el fin de permitir que el estudiante construya conocimientos de manera autónoma.

De esta forma, los retos no se entienden como metas aisladas, sino como oportunidades para generar una superación continua. Alcanzar un objetivo no representa el final del proceso, sino el punto de partida hacia nuevos desafíos. Por ejemplo, ejecutar correctamente una secuencia de golpes no marca la culminación del aprendizaje, sino que abre la posibilidad de perfeccionar aspectos como la técnica, la velocidad, la fuerza o la incorporación de movimientos más complejos. Así, se fomenta en el estudiante una actitud de mejora constante. Como afirman Pacheco et al. (2023), “el aprendizaje basado en retos genera en los estudiantes el pensamiento crítico, forja nuevas formas de entendimiento desde la interacción en situaciones problemáticas reales y los convierte en productores de su propio conocimiento, guiados por docentes que planifican los retos y ambientes de aprendizaje con la misión de motivarlos a alcanzar logros” (p. 11).

Este enfoque permite, además, potenciar dimensiones físicas, cognitivas y sociales, fundamentales para el crecimiento personal. El propósito es mantener al estudiante dentro de la zona de reto, de manera que cada habilidad adquirida se transforme en una nueva base de seguridad desde la cual reiniciar el ciclo de aprendizaje con mayores exigencias. En este proceso, el acompañamiento docente y la motivación constante son esenciales, ya que “permite el desempeño y la aportación de soluciones a desafíos globales sobre diferentes problemáticas sociales, apoyados siempre con la cognición y la autonomía del aprendizaje” (Pacheco et al., 2023, p. 14).

A este componente se suma la perspectiva no directiva de Carl Rogers, en la cual el diálogo y la reflexión son herramientas clave para mediar el aspecto emocional en el aprendizaje. Según Rogers, estos elementos facilitan que la persona transite de su “yo real” hacia su “yo ideal”, fortaleciendo la congruencia y el bienestar personal.

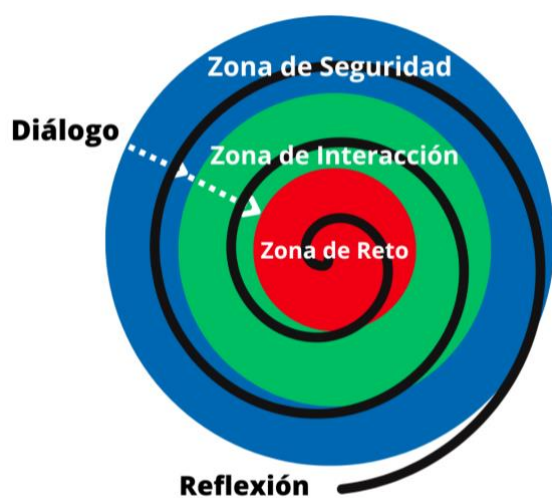
La propuesta metodológica de este programa busca integrar ambos aportes: las clases se estructuran siguiendo las zonas de desarrollo planteadas por Molano, mientras que el tránsito de una zona a otra se acompaña de espacios de diálogo y reflexión, en coherencia con los planteamientos de Rogers.

En la Ilustración 5 se representa esta dinámica mediante círculos concéntricos. El círculo azul corresponde a la zona de seguridad, presente desde el inicio en cada clase, pues todo proceso parte de las habilidades básicas del estudiante. El círculo amarillo refleja la zona de interacción, donde se consolidan y amplían los aprendizajes gracias al entorno y al trabajo

colaborativo. El rojo, la zona de reto, confronta al estudiante con sus capacidades a través de actividades didácticas que buscan generar nuevas habilidades, superar miedos y propiciar procesos de logro y autoactualización.

Fuera de los círculos aparecen dos acciones transversales: diálogo y reflexión. El diálogo funciona como puente entre zonas, permitiendo retroalimentar lo vivido en cada actividad y preparar la transición hacia el siguiente momento. También abre un espacio para que quienes no se expresan con facilidad en público puedan compartir percepciones directamente con el docente. La reflexión, por su parte pretende analizar y recoger información de los procesos vividos durante la clase, por eso se representa como un espiral que envuelve todo el proceso, la reflexión invita a revisar los aspectos trabajados en la clase: desde los sentires hasta las habilidades adquiridas, los aciertos y los aspectos por mejorar. Esta práctica fortalece la expresión en público, la autocrítica y el reconocimiento mutuo, al tiempo que brinda al docente información valiosa sobre la experiencia de sus estudiantes.

Ilustración 5. *Didáctica de clase.*



Nota: Elaboración propia con base en la Teoría de Molano (2015) y de Rogers (1961).

La clase inicia en la zona de seguridad, donde el estudiante trabaja con confianza en lo que ya domina; luego se dará paso a un primer diálogo interno para tomar conciencia de sus capacidades iniciales. Posteriormente, se avanza hacia la zona de interacción, donde, a través del intercambio con sus compañeros y el entorno, se fortalecerán y ampliarán sus habilidades. En este punto se propicia el diálogo para preparar la transición hacia la zona de reto, espacio

en el que el estudiante se confronta con nuevas exigencias y pone en juego sus recursos para superarlas.

La reflexión no se limita al momento final de la clase, aunque en el cierre adquiere un lugar privilegiado para resaltar los aspectos más significativos del proceso, la reflexión está presente en todo el recorrido: permite al estudiante conectar cada experiencia con sus emociones, reconocer logros, identificar dificultades y plantear metas de mejora. En el cierre, se convierte en un ejercicio de síntesis que integra lo aprendido en las tres zonas, otorgándole sentido y coherencia al proceso vivido.

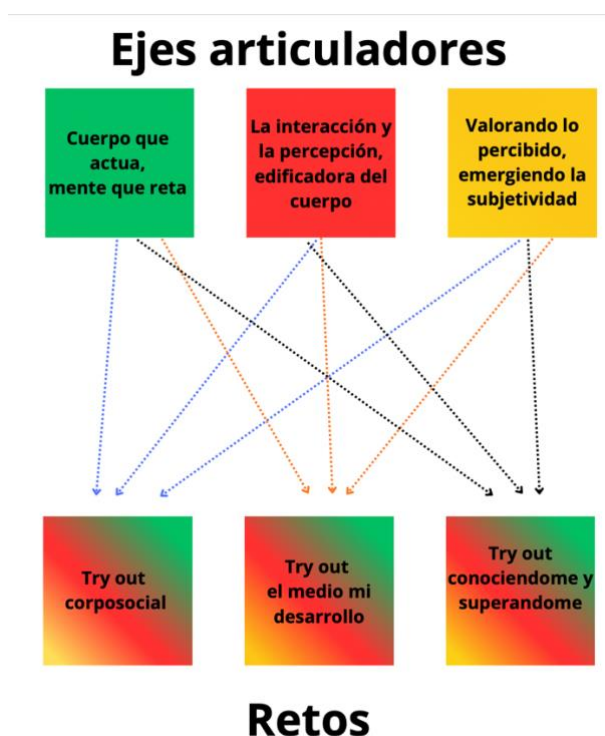
Finalmente, a través del diálogo se comparten estrategias, comentarios y percepciones que orientan lo que se trabajará en la reflexión. De esta manera, el diálogo actúa como un puente que guía al estudiante hacia una reflexión más consciente y profunda, en la que pueda expresar sentires, reconocer avances y proyectar nuevas metas. Así, la reflexión se transforma en una herramienta que consolida aprendizajes asociados con la construcción de los pilares de una autoestima equilibrada.

Al indagar sobre los tipos de retos que propone la estrategia ABR, se evidenció que ninguno se ajustaba a los propósitos de este proyecto. Por esta razón, se decidió realizar un aporte a la educación física creando retos desde una concepción de la experiencia corporal entendida a partir de la tensión entre lo sociocultural y lo biofísico, en relación con los pilares de la autoestima. De esta manera, se busca propiciar la configuración del *yo* a partir de la experiencia corporal, entendida desde la perspectiva compleja de desarrollo planteada por Molano (2015).

Estos retos orientarán el proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando generar un ambiente tríadico en el que se establezca una tensión entre el ámbito biofísico y el ámbito sociocultural para la conformación de los retos mediados por el reconocimiento del ámbito subjetivo a partir de una metodología y evaluación centrada en las necesidades de los estudiantes en los distintos momentos de la clase. De la interacción entre estos tres ámbitos surgen tres tipos de retos principales, los cuales se desarrollarán de manera secuencial durante la implementación del proyecto curricular. Se podrá evidenciar en la Ilustración 6 como es el proceso de entretejido y diseño de retos a partir de los ejes articuladores ya mencionados.

Los tres tipos de retos se implementarán semanalmente, destinando tres días de la semana, un día para el desarrollo de cada uno. El cumplimiento de estos tres retos conformará un ciclo actualizante, el cual se relaciona directamente con la propuesta de autoactualización de Rogers. Dichos ciclos posibilitan la formación progresiva de los pilares de la autoestima a través del fortalecimiento de las habilidades motoras y el avance deportivo que exige el kick boxing.

Ilustración 6. *Creación de retos con base en los ejes articuladores.*



Nota: Elaboración propia a partir de los ejes articuladores.

Este enfoque permite aumentar gradualmente la dificultad de los retos o, en determinados casos, identificar si los participantes requieren un refuerzo antes de continuar con el proceso, dependiendo de su propio ritmo de avance. Cabe resaltar que cada ciclo está guiado por preguntas orientadoras que parten de los ejes articuladores y dan lugar a actividades diálogos y reflexiones que enriquecen la dinámica de la clase.

Los retos Try out corporosocial se configuran a partir de los ejes de Interacción con el otro, trabajo de ubicación tiempo espacio, coordinación viso-pédica, técnica de desplazamientos, desarrollo de la potencia y la fuerza.

El énfasis está en la interacción con el otro, ya que son las personas quienes, con sus acciones y comportamientos, impulsan el crecimiento y el desarrollo individual. Afrontar un reto no significa cumplir tareas simples, sino enfrentar situaciones que exigen esfuerzo físico, coordinación, disciplina y, sobre todo, el apoyo constante de los compañeros. El otro se convierte en un aliado fundamental: motiva, orienta y ayuda a que nadie se rinda.

El Try Out Corporosocial integra de manera conjunta el componente físico, técnico y mental con el desarrollo de la fuerza y la potencia muscular, buscando un proceso completo que permita mejorar tanto el rendimiento en el *kick boxing* como la construcción personal. Mediante ejercicios de ubicación en tiempo y espacio, coordinación viso-pédica, desplazamientos, esquivas y combinaciones explosivas que unen técnicas de puños y patadas con ejercicios como burpees o saltos, se fortalece el control corporal, la resistencia y la efectividad de los movimientos. Estas prácticas, apoyadas en el trabajo en pareja o en grupo, requieren esfuerzo y constancia, lo que genera cansancio o frustración; sin embargo, la presencia y motivación del compañero se convierten en un motor para alcanzar las metas.

Al mismo tiempo, el reto fomenta el desarrollo de habilidades sociales como la cooperación, la retroalimentación y el apoyo mutuo, que no solo facilitan el avance físico, sino que complementan directamente la autoestima. La autoeficacia se fortalece cuando la persona comprueba que puede superar cada ejercicio; la autoimagen mejora al percibir y reconocer sus progresos con el respaldo de sus compañeros; y la autovaloración se potencia al descubrir que su esfuerzo, entrega y capacidad de apoyarse en los demás le permiten definirse de manera más positiva.

Los retos Try out el medio mi desarrollo, surgen de la relación entre la Interacción con el medio, desarrollo del ritmo, coordinación viso-manual, trabajo técnico con objetos, desarrollo de la velocidad con objetos.

Este reto se centra en la interacción con el medio y en cómo este influye directamente en los comportamientos, actividades y actitudes de las personas. El medio está conformado por el entorno, los objetos y las dinámicas de práctica, y se convierte en un posibilitador del crecimiento personal, ya que impulsa a cada participante a plantearse objetivos y a trabajar por ellos, incluso cuando surgen cambios o dificultades. Enfrentar estas situaciones desarrolla la autoeficacia, pues la persona aprende a resolver problemas y a decirse a sí misma “soy capaz”.

La interacción con el medio también favorece el autoconocimiento, ya que a través de los objetos y recursos utilizados en las actividades la persona descubre sus habilidades y limitaciones. Estos elementos se convierten en herramientas que ayudan a reconocer avances, superar obstáculos y dar valor a cada esfuerzo realizado, fortaleciendo la autoimagen. A su vez, el trabajo constante con dichas herramientas y la superación de los desafíos que plantean aportan a la autovaloración, completando así la construcción integral de la autoestima.

Tabla 13. *Retos Try out corporsocial.*

Retos Try out Corporsocial		
¿El trabajo técnico-táctico me lleva a mejorar a partir de los comentarios de mis compañeros?	¿Me ubico en el tiempo y en el espacio para realizar ejercicios de distintas dificultades?	¿Cómo puede el trabajo en mi zona de seguridad, a través de diversas actividades, contribuir a la construcción de mi identidad y a transformar la forma en que los demás me perciben?
	¿Identifico cómo el ritmo puede ayudarme a mejorar mis habilidades?	
	¿Logro coordinar distintos movimientos para mejorar mis habilidades?	¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?
	¿Puedo generar control sobre mí para gestionar las sensaciones de fracaso?	¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
	¿Puedo dar mi máximo potencial para llegar a lo que deseo?	

Nota: Elaboración propia con base en los ejes articuladores.

Las actividades de este reto combinan trabajos de ritmo y coordinación que ayudan a encontrar una lógica en los movimientos y a ejecutar secuencias fluidas y continuas. Se emplearán recursos como aros, paletas, platillos, focus, escaleras o barras, que permiten ajustar la dificultad según las capacidades de cada persona. Estos ejercicios, individuales o en pareja, promueven la coordinación viso-manual, la escucha, la respiración y el control de brazos y piernas, todos ellos esenciales para lograr un movimiento eficiente y consciente.

El componente físico, técnico y mental se integra con el desarrollo de la velocidad, la reacción y la fuerza, trabajando a través de drills que exigen ejecutar técnicas a máxima rapidez dentro de un tiempo o número de repeticiones determinado. Estas tareas demandan esfuerzo y control, pero siempre cuidando la correcta ejecución de la técnica. La velocidad

supone un reto diferenciado: para algunos será más fácil, para otros más exigentes; sin embargo, lo importante es que todos se enfrentan a un proceso de superación personal, de descubrimiento de capacidades y de avance progresivo.

De esta forma, la persona, en interacción con el medio, no solo desarrolla su rendimiento físico y técnico, sino que también construye una experiencia de logro que edifica los tres pilares de la autoestima: la autoeficacia al superar dificultades, la autoimagen al reconocerse en sus progresos y la autovaloración al darle sentido a su esfuerzo y crecimiento personal.

Los retos Try out conociéndome y superándome, tienen como eje principal la interacción de potencial se convierten en aspectos esenciales de su desarrollo. En estos desafíos, el único medio para avanzar es uno mismo; por ello, identificar lo que se puede lograr y cómo lograrlo cobra un valor central. Enfrentar miedos, frustraciones o inseguridades permite crecer emocionalmente, ya que el reto no solo es físico, sino también interno.

Tabla 14. *Retos Try out el medio mi desarrollo.*

Retos Try out el medio mi desarrollo		
¿La propiocepción y la resistencia me llevan a modificar mi sentir? compañeros?	¿Me ubico en el tiempo y en el espacio para realizar ejercicios de distintas dificultades?	¿Cómo puede el trabajo en mi zona de seguridad, a través de diversas actividades, contribuir a la construcción de mi identidad y a transformar la forma en que los demás me perciben?
	¿Identifico cómo el ritmo puede ayudarme a mejorar mis habilidades?	
	¿Logro coordinar distintos movimientos para mejorar mis habilidades?	¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?
	¿Puedo generar control sobre mí para gestionar las sensaciones de fracaso?	¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
	¿Puedo dar mi máximo potencial para llegar a lo que deseo?	

Nota: Elaboración propia con base en los ejes articuladores.

El proceso busca que la persona se vea de manera más realista, reconociendo sus habilidades, limitaciones, emociones y reacciones ante los resultados. Al comprobar que puede lograr aquello que pensaba imposible, fortalece su autoeficacia; al valorar el esfuerzo y

la dedicación que invierte, impulsa su autovaloración; y al percibirse capaz de aprender y progresar, potencia su autoimagen. En conjunto, estos tres pilares consolidan una autoestima más sólida y positiva.

Para alcanzar este propósito, el reto se desarrolla a través de ejercicios de conciencia corporal que ponen a prueba el equilibrio en situaciones inestables, mediante trabajos de coordinación viso-manual y viso-pedica. Se empleará el combate en sombra (shadow boxing) con distintas dificultades: mantener posturas sobre superficies inestables, hacer equilibrio en un pie o ejecutar movimientos con los ojos cerrados. Estas variantes no solo favorecen la adquisición de habilidades propias del *kick boxing*, sino también la estabilidad postural, la percepción motriz y la corrección técnica de las combinaciones aprendidas.

El componente físico se refuerza con el desarrollo de la resistencia y la flexibilidad, dos capacidades que se complementan: la resistencia lleva al límite mediante movimientos prolongados y exigentes, generando fatiga o incluso frustración, mientras que la flexibilidad aporta calma, facilita la ejecución técnica y previene lesiones. Para ello, se incluyen ejercicios de pateo que desafían la resistencia y estiramientos que mejoran la técnica y la altura de las patadas.

A este proceso se suman prácticas de meditación y reflexión personal, que ayudan a la persona a conectarse consigo misma, retroalimentar sus experiencias y dar sentido a cada avance. La retroalimentación será tanto interna, mediante la autorreflexión, como externa, a través de comentarios de los compañeros, lo que amplía la capacidad de reconocer fortalezas y aspectos por mejorar.

De esta manera, el reto no se limita a la práctica física, sino que propone un viaje de autoconocimiento y superación personal, donde cada movimiento, cada esfuerzo y cada momento de reflexión contribuyen a fortalecer los pilares de la autoestima y a reconocer que con dedicación y constancia siempre es posible ir más allá de los propios límites.

Los ejes son la interacción consigo mismo, desarrollo del equilibrio, coordinación viso-manual, viso-pedica, desarrollo de la flexibilidad y resistencia a través de ejercicios de pateo.

Tabla 15. *Los retos Try out conociéndome y superándome.*

Retos Try out conociéndome y superándome		
¿Realizar un reto me puede generar sensaciones que influyen en la percepción de mi mismo?	¿Me ubico en el tiempo y en el espacio para realizar ejercicios de distintas dificultades?	¿Cómo puede el trabajo en mi zona de seguridad, a través de diversas actividades, contribuir a la construcción de mi identidad y a transformar la forma en que los demás me perciben?
	¿Identifico cómo el ritmo puede ayudarme a mejorar mis habilidades?	
	¿Logro coordinar distintos movimientos para mejorar mis habilidades?	¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?
	¿Puedo generar control sobre mí para gestionar las sensaciones de fracaso?	¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
	¿Puedo dar mi máximo potencial para llegar a lo que deseo?	

Nota: Elaboración propia con base en los ejes articuladores.

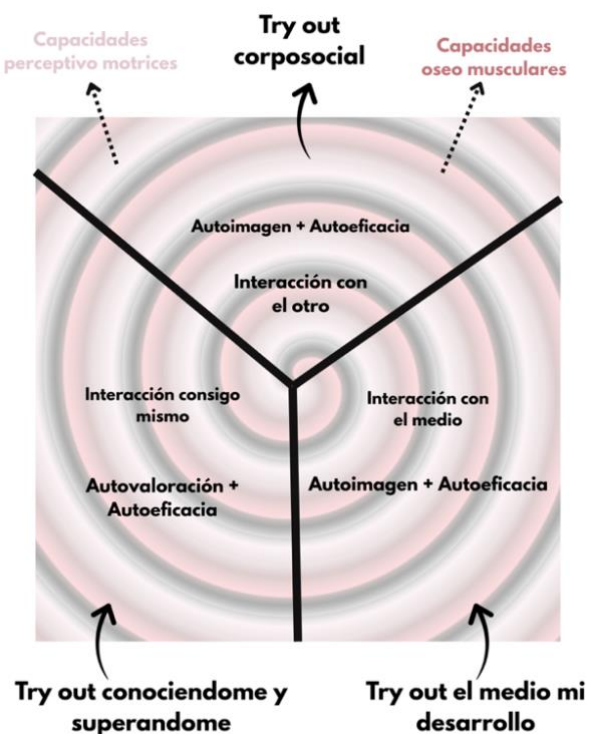
Es importante recalcar que el ciclo auto actualizante se completará cada semana, al desarrollar los tres retos. Y cada uno será evaluado y retroalimentado a través de los instrumentos de evaluación. Este proceso permitirá planear la siguiente semana de implementación, teniendo en cuenta las particularidades que surjan del ciclo ya desarrollado.

En la Ilustración 7 se observa un espiral que representa el proceso del ciclo actualizante, el cual se completa con las tres sesiones de cada semana. En la ilustración se distinguen dos colores, que hacen referencia a las capacidades óseo-musculares y perceptivo-motrices, las cuales están presentes en todos los retos con el fin de afianzar la autoeficacia. Asimismo, se muestran los componentes que entran en tensión en cada reto: por un lado, los pilares de la autoestima que se trabajan en cada reto y, por otro, el tipo de interacción que se establece durante su desarrollo.

Para el diseño de las sesiones se ha creado un formato de planeación de clases que va acorde con los momentos de la clase, con la metodología a partir del aprendizaje basado en retos y el desarrollo del ámbito subjetivo-autoestima. En el formato se pueden ver los momentos que se llevarán a cabo y al lado derecho las preguntas que surgen a partir del paso entre la zona de seguridad, zona de interacción y zona de reto relacionadas con el ámbito

subjetivo-autoestima, y que buscan guiar hacia el cumplimiento de la finalidad del proyecto (ver Anexo B).

Ilustración 7. *Diseño curricular.*



Nota: Elaboración propia con base en el diseño de retos.

Proceso evaluativo

En coherencia con la fundamentación teórica y metodológica, la evaluación formativa hará parte sustancial del proceso de implementación del proyecto, esta permitirá observar avances y dificultades en los jóvenes, asimismo permitirá valorar la evolución y estrategias que usa cada uno para llegar al objetivo que se propone. Además, se buscará promover la retroalimentación constante y el ajuste continuo al ritmo de cada estudiante para así tratar de atender las distintas necesidades que cada uno tiene.

El docente estará como posibilitador y apoyo en el autoconocimiento de cada persona, por lo cual es importante que exista no solo la evaluación que hace el docente, sino la autoevaluación de los estudiantes, ya que es de gran relevancia entender el sentir y percepción de cada uno en la construcción del “yo” para el desarrollo de unos niveles equilibrados de autoestima.

Es importante mencionar que la evaluación tendrá un papel fundamental en este proyecto, ya que los resultados de los instrumentos aplicados permitirán retroalimentar el ciclo de actualización que se construye semana a semana. Esto facilitará la comprensión de los comportamientos, actitudes, relaciones e interacciones que adoptan las personas como resultado de los procesos, lo cual permitirá al docente realizar ajustes en la metodología o, en su defecto, afianzar la que se viene utilizando.

Para reforzar lo anterior, en cada clase se llevará a cabo un círculo de confianza, con el propósito de propiciar un espacio seguro para la reflexión en el que se destaquen tanto los aspectos positivos como los negativos de la sesión, así como los sentires y experiencias significativas. Para lograrlo, será indispensable enfatizar en la escucha activa y el respeto. Tal como se mencionó anteriormente, el diálogo y la reflexión son ejes transversales de este proyecto; por ello, este espacio permitirá a los participantes potenciar sus habilidades sociales mediante la expresión de ideas y emociones, así como manifestar su opinión frente a posibles incomodidades surgidas durante la clase.

De este modo, se proponen tres instrumentos: el primero orientado a una autoevaluación del proceso que se lleva a cabo clase a clase, el segundo servirá para analizar el aspecto metodológico de las clases mediante una rúbrica con ítems de acuerdo al desarrollo de las actividades en cada sesión, diligenciada cada semana. Por último, un diario de campo que permitirá identificar como ha sido el proceso del grupo frente a los retos que se van proponiendo, este será diligenciado clase a clase por el docente, para evaluar el progreso, sensaciones y actitudes de los estudiantes.

Para la evaluación de cada clase, al finalizar se solicitará responder las siguientes preguntas: ¿Qué se le dificultó durante la clase? ¿Qué le gustó y qué no le gustó de la clase? Estas preguntas fueron formuladas para reconocer qué contenidos, ejercicios o aspectos cognitivos se dificultaron. Al mismo tiempo, permiten conocer qué elementos de la clase resultan agradables y motivadores, lo que contribuye a generar un ambiente positivo y favorecedor para el aprendizaje.

Esta actividad busca generar un reconocimiento positivo de lo que logró afianzar, así como visibilizar el aspecto que debe trabajar más para nivelarlo con sus demás habilidades. De este modo, se promueve una evaluación interna del proceso, que le permitirá tomar

conciencia de su desempeño y reflexionar sobre aquello que puede mejorar en la siguiente sesión, fomentando así un aprendizaje más consciente y autónomo.

Este ejercicio no solo brinda al docente la posibilidad de retroalimentar de forma precisa lo que se debe ajustar o mejorar en futuras sesiones, sino que también permite a los estudiantes reconocer su propio proceso de aprendizaje, desarrollando habilidades de autoevaluación (ver Anexo C).

Cabe destacar que estas preguntas están pensadas para ser respondidas de forma breve y rápida, funcionando como una herramienta ágil que facilita tanto el seguimiento del proceso individual del estudiante como la evaluación de la metodología utilizada por el docente durante la clase.

Además, se diseñó una rúbrica que permite evidenciar al docente el avance de los jóvenes, por medio de 5 criterios, entre los cuales encontramos el desarrollo de los pilares de la autoestima (autoeficacia, autovaloración y autoimagen), el objetivo de este criterio es identificar como es la actitud del estudiante frente al desarrollo de las clases, haciendo énfasis en que el estudiante confíe en sí mismo, sea consciente de sus habilidades (físicas, sociales, cognitivas) y pueda conseguir lo que se propone gracias a su resiliencia, ánimo y confianza.

Como segundo criterio encontramos el desarrollo de las técnicas de *kick boxing*, por medio de este se evaluará si el grupo comprende y ejecuta de manera eficaz las técnicas, entendiendo los niveles y procesos que lleva cada persona. Como tercer criterio encontramos ese proceso de enfrentamiento a los retos, evidenciando lo actitudinal de la persona.

Como cuarto criterio se encuentra la reflexión que realiza el estudiante post-reto, de forma que se pueda identificar, como evalúa su proceso en cuanto al desarrollo del reto, teniendo como objetivo que logre identificar sus fortalezas y debilidades, que logre entender cómo debe mejorar lo que hace falta, esto se ve en el círculo de confianza, y en el diligenciamiento de la ficha de la sesión de clase.

Por último, encontramos el quinto criterio, alusivo a la reacción del estudiante frente al resultado obtenido en el reto, el objetivo es que el estudiante sea persistente y logre completar su reto, sin embargo, debe tener en cuenta que, en clase, él no es el único presente, por lo tanto, se espera que tenga la iniciativa de ayudar a los estudiantes que se les dificulte la actividad.

Es importante recalcar que esta rúbrica de evaluación permitirá al docente identificar el proceso que lleva el grupo, esta puede ser llenada de forma general o individual para el caso de las personas que llevan un ritmo muy diferente al del grupo, por eso en la parte superior de la rúbrica existen unas casillas con colores, estas servirán para determinar el estado de alerta del grupo o de personas en específico, siendo rojo el estado de mayor alerta y el verde oscuro, el de mayor avance en el proceso. Esta rúbrica será llenada semanalmente frente al proceso que se tuvo en los tres días de clase (ver Anexo D).

También se diligenciará un diario de campo, el cual servirá para evaluar el ciclo actualizante semanal. Su objetivo será detallar aspectos que permitan identificar la metodología a implementar en la siguiente clase y registrar particularidades relacionadas con los comportamientos y procesos de los jóvenes. Para esto el diario de campo incluye las siguientes secciones:

Descripción de la sesión: Aquí se consignará lo trabajado en clase, acompañado de una descripción minuciosa de los aspectos surgidos durante el desarrollo de las actividades en las distintas zonas de desarrollo.

Aspectos clave de los pilares de la autoestima: Esta sección permitirá identificar cómo avanza el proceso de transformación de dichos pilares y qué actitudes se van adoptando en su fortalecimiento.

Lo emergente: En este apartado se registrará cualquier situación imprevista o relevante que haya ocurrido en clase. Puede incluir comportamientos inusuales de los estudiantes, acciones que hayan marcado la sesión de manera positiva, o elementos relacionados con la metodología empleada durante la semana. De esta manera, se podrá valorar si la metodología actual es pertinente para continuar o si requiere ajustes.

Cabe resaltar que este diario de campo no se limitará a llevar un control de las actividades realizadas, sino que buscará dar un seguimiento detallado a los distintos comportamientos, emociones, sentires y momentos que influyan en la clase, con el fin de generar la retroalimentación necesaria para mejorar el proceso. Este diario de campo se podrá observar en el Anexo E.

Análisis de la experiencia

Una vez realizado el diseño curricular del PCP e implementados los retos, se desarrollaron 21 sesiones de clase con cada grupo, lo cual conformaron 7 ciclos actualizantes, Monkeys-Sharks fue un grupo conformado por 12 personas, mientras que Falcons-Dragons fueron 10 personas, de la implementación emergieron categorías de análisis que evidencian una transformación del grupo a lo largo del proceso. Estos momentos fueron identificados gracias al diligenciamiento de los diarios de campo, instrumento que permitió analizar los comportamientos, actitudes y dinámicas de cada grupo. A partir de esta información fue posible reconocer aspectos clave de los ciclos actualizantes y con base en los resultados, seguir estructurando el proceso, generando un hilo conductor que respondiera a las necesidades que surgían en cada sesión.

Es importante resaltar que cada persona tuvo la oportunidad de expresarse libremente y ser escuchada. El proceso individual fue valorado identificando tanto fortalezas como debilidades a través del formato de evaluación de clase y de las situaciones emergentes en las sesiones. Esta retroalimentación facilitó el diseño de estrategias didácticas dirigidas a potenciar habilidades específicas y a atender necesidades particulares tal y como lo propone la línea pedagógica de Rogers, en donde la persona es el eje principal del proceso y para ella se plantean las diferentes didácticas y metodologías.

Las sesiones de clase fueron diseñadas ciclo a ciclo, de tal forma que iban de la mano con las necesidades y gustos de las personas, cada semana tenía dos componentes, lo didáctico y lo evaluativo. Para el primer ciclo, frente al componente didáctico se buscó posibilitar la interacción y confianza entre compañeros, la zona de interacción permitió que esto se llevara a cabo de una manera más contundente, además de eso se buscó crear un vínculo más cercano entre el docente y el estudiante, para que estas personas pudieran abrirse hacer escuchadas y contar cómo se sintieron frente a las clases y por último se buscó siempre generar una retroalimentación del proceso, para que ellos entendieran los puntos a trabajar en la siguiente clase y qué podían ir mejorando por ellos mismos para llegar a lo que querían. Frente al componente evaluativo se observaron esas interacciones y ayuda que se generaba a sus compañeros, cómo se adaptaban a las distintas dinámicas de clase y además de eso como era su reacción frente a los resultados de los retos.

En el segundo ciclo, para el componente didáctico, se le dio importancia a la comunicación, ya que la mayoría estaba siendo muy introvertidos, el diálogo propició que empezarán a abrirse un poco más a los demás y empezarán a conocerse más a fondo, además al grupo Falcons-Dragons se les modificó la dificultad de los retos haciendo énfasis en el esfuerzo que se debe realizar para conseguir lo que se desea y al final, como siempre se hizo la retroalimentación del proceso. Frente al componente evaluativo, se observó como la identificación y reconocimiento de logros se empezaba a dar en cada persona y se mantuvo; cómo era la reacción frente al resultado de los retos; y cómo se apropiaba y adaptaban a las distintas dinámicas de los mismos.

En el tercer ciclo, para el componente didáctico, se generaron dinámicas de trabajo con personas que no habían trabajado habitualmente, ya que en los ciclos anteriores las parejas o grupos eran muy repetitivas, existía ya un círculo de la confianza pero solamente con compañeros cercanos, y por ello estaba sucediendo en la parte de la reflexión que no le daban importancia a escuchar a sus demás compañeros, por lo cual se les invitó a escuchar y hacer algunas apreciaciones frente a lo que los demás mencionaban. Esto funcionó para fortalecer la escucha y darle la importancia que ello merecía. Frente a lo evaluativo se observó cómo era ese desarrollo e interacción con compañeros no habituales, y su capacidad para reconocer las habilidades del otro en el proceso reflexivo, comprendiendo que no solo se trata del propio proceso, sino que la relación con sus compañeros le permite crecer.

En el cuarto ciclo, frente al componente didáctico, se posibilitó la interacción y confianza entre compañeros dando libertad a la hora de realizar los retos y escoger estrategias que fueran adecuadas para llegar al resultado final, ya no se trataba de encontrar una solución simple, por ello se planteó una mayor complejidad en los retos en cada grupo para entrar en conflicto con la otra persona y desarrollar un proceso de resolución de las dificultades. Frente a lo evaluativo, se puso atención al reconocimiento de habilidades propias y del otro, y en el proceso de reflexión se dió importancia del esfuerzo y como este era observado y evaluado por ellos.

En el quinto ciclo, frente al componente didáctico, se dio especial importancia a lo mencionado por cada persona, ya que habían una o dos personas en el grupo que aún no lograban abrirse al diálogo y a la reflexión, por lo cual se les dio la palabra para que mencionarán aspectos claves de la clase, además de eso se repitieron algunas dinámicas,

actividades y técnicas realizadas anteriormente para reforzar habilidades y movimientos, esto funcionó para que ellos también pudieran autoevaluarse frente a una tarea que habían hecho anteriormente, al repetirla podían analizar si habían avanzado, si la hicieron más fácil o cómo fue ese proceso. En este ciclo se debían identificar esos logros, frente a la mejora de habilidades, ejecución de acciones e identificación de logros del otro. Esto fue algo muy significativo para ellos ya que mediante estas didácticas lograron generar sensaciones de logro que los llevaron a sentirse más a gusto consigo mismos, mejorando la autovaloración, la autoeficacia y la autoimagen.

En el sexto ciclo, se buscó seguir reforzando esa sensación de logro mediante la repetición de actividades anteriores, pero también se propuso mayor dificultad en los retos. Se trató que cada persona tuviera retos y récords particulares para atender a sus habilidades y procesos, esto no quiere decir que cada uno tenía un reto diferente, podía ser que todos estuvieran realizando el mismo tipo de reto pero con diferente nivel de dificultad asociado al número de repeticiones o intensidad. Respecto a la evaluación se analizaba cómo se hacía la identificación frente a la mejora de habilidades y la sensación de logro gestionada durante los retos, evidenciando grados de dificultad y de éxito.

Para el séptimo y último ciclo, se buscó generar una motivación por parte de los demás, en donde ante la dificultad los compañeros intervenían para motivar al otro a cumplir lo que desea, se siguió manteniendo la dinámica de repetir actividades anteriores, fue algo muy significativo para ellos ya que actividades que antes eran mucho más complejas de hacer, con la práctica se pudieron completar. Y para la evaluación se observó su reacción frente a los resultados durante la ejecución de los retos, tanto los propios como de los compañeros. En las reflexiones que se realizaban, se podía evidenciar bastante alegría y momentos significativos con base en la experiencia corporal que permitieron a estas personas desarrollar nuevas formas de interacción y de pensamiento para edificar sus pilares de la autoestima.

Cabe recalcar, que todos estos cambios didácticos y proceso evaluativo se dieron gracias al diario de campo llevado por el docente y a las fichas de evaluación de clase que diligenciaban los estudiantes. En el diario de campo se anotaban aspectos frente a las interacciones, comentarios, reflexiones y diálogos, así como reflexiones internas del docente y comportamientos significativos, esto permitía desde la observación participante, evidenciar

falencias y momentos en los que se debía intervenir, así como cambios para la siguiente sesión y ciclo.

En las fichas de evaluación se podía evidenciar cómo se iba dando el proceso en cada estudiante y cómo ellos lo estaban evaluando, gracias a estas fichas se logró evidenciar que algunos retos eran más complejos que otros, demostrando que en algunos casos no todos completaban el reto por lo cual para los últimos tres ciclos se buscó repetir algunos retos y dinámicas, de forma que no quedaran con el vacío de no lograr lo que buscaban. En esas últimas fichas diligenciadas, se evidenció como ese mismo reto fue superado y ellos mismos mencionaban que era muy satisfactorio identificar lo que estaban logrando.

De este ejercicio surgieron procesos no previstos en el diseño curricular inicial. Por ejemplo, algunos participantes, al reconocer sus debilidades, iniciaron un trabajo autónomo en casa para fortalecer aquello que necesitaban mejorar, otros, aunque no desarrollaron ese trabajo fuera de clase, manifestaron interés en preguntar y ser más conscientes de lo que les hacía falta durante las clases. Ambos comportamientos reflejaron una actitud de esfuerzo gracias a una percepción de logro potencial lo cual se puede asociar con un fortalecimiento de la autoestima en relación con la autovaloración positiva implícita en esta actitud.

De acuerdo a la propuesta reconocer los logros y avances fortalece la autovaloración y la autoimagen, mientras que identificar debilidades planteaba dos escenarios: desistir por percibirse incapaz o, como sucedió en estos grupos, buscar caminos para mejorar. En este caso, los participantes lograron reconocer qué les faltaba para acercarse a su yo ideal y así encontrar las herramientas necesarias para su búsqueda, todo esto indicios del fortalecimiento de los pilares que configuran la autoestima.

Un yo real mediado por la inseguridad

El proceso de retarse tuvo diversos matices y repercusiones en los participantes. Al inicio, se realizó una contextualización en la que se explicó cómo se desarrollarían las clases y la manera en que los retos estarían presentes en cada una de ellas. En un comienzo, los participantes percibieron los retos como simples actividades; sin embargo, al comprender que se trataba de un trabajo que contenía diversos desafíos, muchos expresaron entusiasmo y manifestaron altas expectativas frente a la experiencia.

Sin embargo, en los primeros registros del diario de campo se evidenció un nivel bajo de expresión emocional. Comentarios como:

“bien” (Diario de campo, participante KBPAR, comunicación personal, 2025).

“nada” (Diario de campo, participante KBPSO, comunicación personal, 2025).

“no sé” (Diario de campo, participante KBPES, comunicación personal, 2025).

“estuvo bien” (Diario de campo, participante KBPDL, comunicación personal, 2025).

Estos comentarios de los participantes reflejaban una relación con su temperamento melancólico y flemático, además se podía ver un yo real donde predominaba la timidez y la falta de confianza, esto debido a que estas personas no estaban acostumbradas a tener que expresarse en clase, ya que habitualmente solo entrenaban y regresaban a sus casas, pero con la implementación del proyecto, se empezaron a propiciar otras dinámicas relacionadas con la comunicación sistemática.

Los participantes al estar acostumbrados a ser receptores de instrucciones, y no percibirse como protagonistas de su aprendizaje, eran poco expresivos. Así mismo no acostumbraban reflexionar sobre el hacer y su relación con el querer y el desarrollo personal, haciendo que en cierta medida estuvieran distantes. Esta distancia corresponde con lo que Rogers denomina una incongruencia entre el yo real y el yo ideal: la persona desea mostrarse segura, pero no se siente capaz de hacerlo todavía, de allí los comportamientos y respuestas iniciales de los participantes durante la implementación.

Sin embargo, a medida que las sesiones avanzaron, los retos y la metodología basada en el diálogo y la reflexión comenzaron a generar transformaciones. El cuerpo empezó a convertirse en un medio de expresión y reconocimiento del propio potencial. Así lo demuestra la voz del participante KBALP:

“Con los retos siento que tengo un objetivo por cumplir y busco llegar a la meta”
(Diario de campo, comunicación personal, 2025).

Aquí emerge una primera evidencia de cercanía entre el yo real y el yo ideal: el estudiante se reconoce limitado, pero también capaz de avanzar hacia una meta. Ese tránsito desde el *“no sé”* hasta el *“quiero llegar”* muestra cómo la experiencia corporal activó la confianza y un indicio de seguridad por lo que desea cumplir.

Con base en eso y los resultados de las categorías que se encontraban en el diario de campo se pudo evidenciar como cada uno de los pilares de la autoestima se iba transformando durante el proceso.

La autoeficacia: la cercanía hacia el yo ideal

El pilar de la autoeficacia se fortaleció en la medida que los estudiantes lograron comprobar, a través del cuerpo, que podían superar obstáculos y alcanzar logros.

Comentarios como:

“Cuando práctico y me propongo una meta lo consigo mas fácil, entendí que así funciona”(Diario de campo, participante KBPDL, comunicación personal, 2025).

“Me gusta cumplir los retos porque siento que soy bueno y lo consigo por mí mismo” (Diario de campo, participante KBPCD, comunicación personal, 2025).

“He empezado a practicar en mi casa lo que hicimos en el reto anterior, ya que fue difícil y quería mejorar” (Diario de campo, participante KBPMP, comunicación personal, 2025).

Esto muestra un proceso de apropiación de sus habilidades y lo que logran por medio de ellas. El yo real, que al principio dudaba de sus capacidades, se aproxima cada vez más al yo ideal cuando reconoce que puede mejorar y que sus logros son producto del esfuerzo personal. Incluso la dificultad fue clave para el proceso de aprendizaje:

“Fue difícil el reto, no lo pude completar, pero me gusta enfrentarme a cosas difíciles” (Diario de campo, participante KBALP, comunicación personal, 2025).

Esta declaración refleja un cambio profundo: el estudiante no teme al error, sino que lo convierte en algo natural del proceso. Aquí la autoeficacia se entrelaza con la autoactualización, pues la experiencia del esfuerzo corporal reafirma el potencial de crecimiento del individuo.

El cuerpo se convirtió en mediador de esa confianza: cada patada ejecutada, cada combinación aprendida o reto superado simboliza un avance interno. Así, el “yo real” inseguro va encontrando evidencias concretas de que su “yo ideal” no es imposible, sino una opción alcanzable.

Se evidenció que, al enfrentar lo que inicialmente consideraban una actividad sencilla, algunos participantes empezaban a repetirla varias veces con el fin de lograrla, es importante mencionar que ellos evidenciaron un gusto por retarse y esto generó motivación en algunas personas, de las 22 personas hubo 10 que comenzaron a preguntar más allá de la clase, interesados por mejorar en sus retos y sus resultados, mientras las demás se veían interesadas y atraídas por los comportamientos de sus compañeros.

A 8 personas la dificultad les generaba frustración, esto era manifestado en la reflexión de la clase, donde se sentían decaídos o frustrados por no lograr lo que deseaban, manifestaban que querían sus resultados al instante y no reconocían el esfuerzo que realizaban en el proceso. Con esto se evidenciaron actitudes que no se conocían de estas personas, esto llevó a mejorar el acompañamiento y las estrategias metodológicas por parte del docente.

Con el paso de las sesiones, los retos generaron gran expectativa sobre cuál sería el desafío en cada encuentro. A partir de allí comenzaron a emerger dinámicas colectivas: aunque todos deseaban cumplir el reto, algunos tenían mayor facilidad que otros, lo que llevó a quienes lo lograban con rapidez a apoyar a sus compañeros. Esa ayuda se manifestaba en motivación, en ideas para resolver el desafío o, en ciertos casos, en la adaptación del reto, de modo que la persona pudiera experimentar la satisfacción de superar algo exigente por sí misma, dando evidencia de que la autoeficacia en cada persona estaba siendo desarrollada de forma particular, al cumplir algo que deseaban y poder llegar al objetivo.

De esta experiencia se destacan dos aprendizajes: primero, la importancia de perseverar y probar distintas alternativas hasta encontrar la ruta que permita alcanzar lo que se desea; y segundo, el valor del apoyo mutuo, donde los compañeros incentivan a quienes están a punto de rendirse para que no desistan, ya que esto afectaría la autoestima de esas personas, percibiendo que no son capaces, que no lo pudieron hacer. La reflexión final giró en torno a la analogía con el proceso personal: avanzar del yo real hacia el yo ideal puede ser complejo, pero requiere intentarlo una y otra vez, buscando caminos diversos sin abandonar el esfuerzo, ya que siempre existen múltiples formas de llegar a la meta.

No todas las personas se veían completamente motivadas con los retos, especialmente 3 personas, que en un inicio fracasaban reiteradamente a la hora de realizar las actividades, por ello se buscó realizar ajustes metodológicos frente al reto. Al principio a estas personas

no les gustó tanto la idea ya que pensaban que eran menospreciadas, sin embargo, en la ejecución notaron la dificultad de las actividades, logrando completarlas, por eso se fue transformando la sensación de fracaso que generaban estos retos en gusto y en mejora de habilidades.

La autovaloración: el reconocimiento del avance del proceso

La autovaloración se consolidó gracias a la práctica reflexiva que promovían las fichas de autoevaluación que diligenciaba cada uno de los participantes. En ellas, los estudiantes registraban sus avances y debilidades, generando una idea más realista sobre sí mismos. Estas se construían tanto de los logros propios como de las percepciones que surgían de los comentarios y actitudes de los demás. Así, los retos funcionaban como un espejo que devolvía a cada participante la imagen de su esfuerzo y de cómo este era valorado por quienes lo rodeaban. Igualmente, del análisis de los diarios de campo, surgieron comentarios que mostraban la construcción de la autovaloración.

“Me parece importante reconocer lo que mejoro ya que me permite ver mi progreso” (Diario de campo, participante KBALP, comunicación personal, 2025).

“Creo que debo mejorar en el ejercicio del jab, ya que estoy un poco lento, pero en lo demás siento que he avanzado bien” (Diario de campo, participante KBAMR, comunicación personal, 2025).

“Me gustaría mejorar más para estar en el nivel de mis compañeros, pero para el tiempo que llevo siento que he avanzado mucho” (Diario de campo, participante KBAPA, comunicación personal, 2025).

Estas expresiones revelan un proceso y evolución en la autovaloración, respecto a los logros y las limitaciones. El estudiante acepta su estado actual, pero proyecta su crecimiento hacia donde desea estar, de manera que pueda conseguir lo que desea por sus medios. Esta reflexión que se dio en ellos permite que el aprendizaje adquiriera sentido personal, puesto que cada avance se vincula a una valoración subjetiva y a la construcción de la autoestima.

En este sentido, la autovaloración se fortalecía de manera particular. Cada reto brindaba a los participantes la posibilidad de evaluar su propio proceso, no solo por lo que lograban de manera individual, sino también por la forma en que eran reconocidos y apoyados por los

demás. La percepción de ser acompañado y motivado dentro del grupo otorgaba un lugar importante a cada persona en el contexto.

Es así como la autovaloración también se extendió hacia los otros. Al decir cosas como: *“KBADA es muy veloz y eso nos ayuda bastante”* (Diario de campo, participante KBPALP, comunicación personal, 2025), los participantes demostraron reconocer el valor del otro, lo que contribuye a fortalecer la confianza del grupo y la autoestima individual. La valoración del otro actúa como espejo, evidenciando que la autoestima también se edifica en la mirada compartida.

La autoimagen: lo que construyo, el reflejo de lo que soy

El yo real fue inicialmente un estado en conflicto. Los estudiantes hablaban poco de su cuerpo y, cuando lo hacían, solía ser en términos negativos:

“Debo mejorar mi físico, ya que me canso muy rápido” (Diario de campo, participante KBPCD, comunicación personal, 2025).

Sin embargo, con el tiempo comenzaron a reconocer su cuerpo como un espacio de encuentro y logro:

- *“Siento que aguanté bien el reto, ya que lo completé bien”* (Diario de campo, participante KBPAR, comunicación personal, 2025).
- *“Me gusta los retos que son exigentes, ya que me llevan al límite”* (Diario de campo, participante KBAVP, comunicación personal, 2025).

Este cambio de discurso evidencia una configuración de la autoimagen: el cuerpo pasa de ser percibido como una limitación a ser entendido como vehículo de expresión, fortaleza y liberación emocional.

La afirmación *“Me encanta venir a entrenar porque puedo sacar todo lo que tengo dentro de mí”* (Diario de campo, participante KBPDM, comunicación personal, 2025) representa de forma clara la relación del yo real con los problemas y emociones reprimidas, encontrando un lugar de bienestar que le permite mantenerse estable.

La autoimagen también se vio impactada por la dinámica de los retos. Al enfrentarse a desafíos progresivos, los participantes construyeron una representación más clara y realista de sí mismos esto con ayuda de las fichas de evaluación de clase, ya que por medio de ellas podían

realizar un proceso consciente de lo que estaban logrando y qué les faltaba: es decir lo que eran en ese momento y lo que podían llegar a ser. En la práctica, esto significaba que no solo reconocían sus limitaciones, sino que también descubrían fortalezas desconocidas o que no habían explorado. Al observarse cumpliendo metas difíciles, la percepción sobre sí mismos se transformaba, pasando de la idea de “no puedo” hacia una imagen más positiva: “soy capaz de intentarlo y lograrlo”. Este proceso personal, además de reforzar la confianza, les permitía proyectarse hacia un yo ideal alcanzable, sustentado en experiencias concretas y no en simples sueños que se desean alcanzar.

Proceso del grupo Monkeys–Sharks

El grupo Monkeys–Sharks presentó uno de los procesos más significativos dentro de la implementación de la propuesta, no solo por los resultados técnicos alcanzados, sino por la transformación emocional y social que sus integrantes evidenciaron a lo largo de los ciclos. Desde el inicio, este grupo se caracterizó por la introversión, la inseguridad y una limitada capacidad de expresión. En el diario de campo, las primeras respuestas eran poco expresivas tales como: bien, no sé, si, no. Estas expresiones denotan una comunicación poco reflexiva, sin profundidad emocional.

Durante el primer ciclo, el trabajo corporal y la dinámica de retos fueron asumidos con cierta rigidez y desconfianza. Algunos participantes verbalizaban ideas de desvalorización personal como “*no soy bueno para nada*” o “*no puedo*”, frases que surgían de la frustración al no alcanzar los resultados que esperaban. Este grupo tenía un predominio de temperamentos flemático-melancólico, lo cual se tradujo en perfeccionismo y en una tendencia a la frustración cuando las cosas no salían como deseaban. En este punto, el yo real de los participantes estaba fuertemente condicionado por la inseguridad que se experimentaba siendo esto más una limitación que una posibilidad.

Sin embargo, la metodología basada en retos, la mediación reflexiva y el entorno de acompañamiento comenzaron a generar pequeñas aperturas en el discurso y en la actitud. El docente propició espacios de conversación donde los estudiantes podían expresar lo que sentían después de cada clase, aunque al principio lo hicieran con dificultad. En el ciclo 2, el grupo experimentó un cambio notable: de 10 participantes, 7 comenzaron a expresarse con mayor claridad y confianza durante los espacios de reflexión, demostrando un avance no solo en lo comunicativo, sino también en la percepción de sí mismos.

Esto se reflejó en comentarios más elaborados y sinceros sobre su vivencia corporal:

- *“Me gustó la parte en donde hicimos relevos”* (KBPDL, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Fue difícil hacer el reto de las patadas porque me dolía mucho el cuerpo”* (KBPDM, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Debo mejorar mi físico, ya que me canso muy rápido”* (KBPCD, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Siento que aguanté bien el reto, ya que lo completé bien”* (KBPAR, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Estas afirmaciones revelan el tránsito de la negación al reconocimiento: los participantes ya no solo describen la actividad, sino que reflexionan sobre su desempeño, sus emociones y sus limitaciones. Esto evidencia la emergencia de la autovaloración, pues comienzan a identificarse como sujetos en proceso, capaces de reconocer tanto lo que deben mejorar como los avances que logran.

El proceso corporal y la reflexión se complementaron de manera asertiva. A través del movimiento, los estudiantes experimentaron la superación física del esfuerzo, y mediante el diálogo comprendieron que los logros se construyen de manera gradual. Este equilibrio fortaleció la autoeficacia, expresada en frases como:

- *“Los retos me han llevado a mejorar mi resistencia, o bueno, creo que me han permitido reconocer que he mejorado eso”* (KBPES, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“He empezado a practicar en mi casa lo que hicimos en el reto anterior, ya que fue difícil y quería mejorar”* (KBPMP, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Estas manifestaciones denotan un cambio profundo: los estudiantes no solo participan, sino que internalizan la práctica como parte de su proceso personal. La autoeficacia deja de ser una meta externa para convertirse en un estado de conciencia del propio potencial.

Con el paso de los ciclos, el grupo Monkeys–Sharks rompió la barrera del silencio y comenzó a construir relaciones más sólidas entre sus integrantes. Los participantes, antes reservados, empezaron a hablar más entre sí, a intercambiar estrategias y a compartir logros.

Esto fortaleció la zona de interacción, convirtiéndola en un entorno de apoyo mutuo donde la comunicación, antes inexistente, ahora era fluida y empática.

Durante los ciclos 3 y 4, la consolidación del grupo fue evidente. Las fichas de autoevaluación revelaron una mayor autoconciencia de los avances y las dificultades.

Comentarios como:

- *“Me parece importante reconocer lo que mejoro ya que me permite ver mi progreso”* (KBALP, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Creo que debo mejorar en el ejercicio del jab ya que estoy un poco lento, pero en lo demás siento que he avanzado bien”* (KBAMR, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Demuestran una postura reflexiva y constructiva frente al aprendizaje. Ser crítico y reflexivo permitió un crecimiento en ellos. Los estudiantes ya no hablaban desde la carencia, sino desde el progreso consciente.

En el ciclo 5, la maduración del grupo se hizo visible. Los participantes mostraban seguridad, entusiasmo y autonomía. Expresiones como:

- *“Me gusta los retos que son exigentes ya que me llevan al límite”* (KBAVP, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Aunque a veces no puedo completar los retos, igual lo disfruto porque me enfocan”* (KBADU, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Reflejan un grado de autoeficacia consolidado, en el cual la dificultad ya no es motivo de frustración, sino de motivación. Esta aceptación de la exigencia representa una autoestima equilibrada, pues los jóvenes aprendieron a valorar tanto el esfuerzo como el resultado.

A medida que el grupo se relacionó, la zona de seguridad evolucionó hacia un espacio de disfrute y confianza plena. Los estudiantes no solo se preparaban físicamente, sino emocionalmente, reconociendo sus emociones, compartiéndolas y usándolas para fortalecerse. La zona de interacción se convirtió en un espacio dialógico donde el apoyo entre compañeros fue clave para el crecimiento colectivo. Finalmente, en la zona de reto, los participantes ya no esperaban adaptaciones o facilidades, sino que asumían con compromiso los desafíos, reflejando autonomía, resiliencia y sentido de superación.

En los últimos ciclos (6 y 7), el grupo Monkeys–Sharks alcanzó una etapa de consolidación de la autoestima. Los jóvenes que al inicio dudaban de sí mismos se mostraron seguros, participativos y con capacidad de retroalimentar a sus pares. Ya no solo ejecutaban los retos: los comprendían, los disfrutaban y se apropiaban de su sentido. El entorno, antes percibido con tensión, se transformó en un espacio de confianza, en el que el cuerpo, la palabra y la emoción se integraron como formas de expresión.

La autoeficacia se consolidó al comprobar que podían alcanzar metas que antes consideraban imposibles; la autovaloración se fortaleció al reconocer sus esfuerzos y logros; y la autoimagen se transformó en una visión positiva y equilibrada de sí mismos. Este grupo, que comenzó con timidez y desconfianza, finalizó el proceso con un fuerte sentido de identidad y motivación personal, encontrando en la reflexión y la interacción ese paso a la autoactualización.

Proceso del grupo Falcons - Dragons

El grupo Falcons–Dragons se caracterizó desde el inicio por su energía, extroversión y entusiasmo colectivo. A diferencia de Monkeys–Sharks, este grupo mostraba una elevada confianza motriz y disposición para participar en los ejercicios. Desde las primeras sesiones, su ambiente de trabajo fue dinámico, alegre y colaborativo, aunque en algunos casos esto se traducía en dispersión y falta de concentración durante las actividades.

Durante el primer ciclo, asumieron los retos físicos con facilidad, completando las tareas propuestas sin mayores dificultades. El diario de campo registró que el grupo disfrutaba de la práctica y mostraba un marcado espíritu competitivo. Sin embargo, esta comodidad frente al logro inmediato limitaba la reflexión profunda sobre sus avances, pues la facilidad para superar los retos impedía la aparición de la frustración, elemento esencial para la maduración emocional y el desarrollo de la autoestima.

En esta etapa inicial, aunque predominaban expresiones de entusiasmo, también surgían conductas de comparación y competitividad negativa, evidentes en comentarios despectivos hacia compañeros que no lograban el mismo ritmo. Esta tendencia a valorar el rendimiento de manera superficial se relacionaba con una autoimagen sustentada en el desempeño visible, más que en el proceso personal. El reto pedagógico, por tanto, consistió

en llevar al grupo de una actitud centrada en la inmediatez del éxito hacia una comprensión más profunda del esfuerzo, la constancia y la empatía.

Por este motivo, en el segundo ciclo, los retos fueron ajustados con un mayor nivel de complejidad y exigencia física, lo que generó un cambio sustancial en las dinámicas grupales. Ellos se enfrentaron por primera vez a la posibilidad del error, del cansancio y del fracaso parcial. Esta experiencia produjo incomodidad inicial, pero rápidamente se transformó en un espacio de crecimiento. Los comentarios de los participantes evidencian este tránsito:

- *“Fue difícil el reto, no lo pude completar, pero me gusta enfrentarme a cosas difíciles”* (KBALP, 2025).
- *“Quiero otro reto para completarlo”* (KBAPA, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Quiero repetirlo nuevamente y ver cuánto he avanzado”* (KBADU, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“Antes eran fáciles y eso no me motivaba, ahora me lleva a dar mi potencial”* (KBASO, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Estas expresiones marcan un punto de inflexión en el proceso del grupo. La dificultad, que antes era evitada, se convirtió en un motivador intrínseco. Los estudiantes comenzaron a comprender que el verdadero aprendizaje no radica en la facilidad del logro, sino en la capacidad de persistir ante la exigencia. Este reconocimiento fortaleció la autoeficacia, pues los participantes empezaron a experimentar la satisfacción del progreso auténtico, medido no por la comparación con otros, sino por su propio avance.

La metodología de reflexión posterior a cada reto fue determinante. En estos espacios, el grupo expresó abiertamente las sensaciones de frustración, dolor o cansancio, pero también el orgullo y la motivación que surgían al ver resultados tangibles. Algunos afirmaban:

- *“Esforzarse es complicado”* (KBAEV, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“no nos gusta sentir sensaciones de dolor y cansancio”* (KBAAA, diario de campo, comunicación personal, 2025).
- *“me siento muy agotado y prefiero desistir”* (KBAOG, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Sin embargo, en el análisis de los ciclos siguientes, se observó cómo estas percepciones se transformaron en resiliencia y aceptación del esfuerzo como parte natural del crecimiento personal.

Durante los ciclos 3 y 4, el grupo consolidó un enfoque más reflexivo. Aunque mantuvieron su entusiasmo y energía característica, los Falcons–Dragons comenzaron a valorar el proceso más que el resultado. Las fichas de autoevaluación mostraban un lenguaje más maduro, orientado al reconocimiento de fortalezas y aspectos a mejorar. Algunos de los comentarios evidencian esta evolución:

- *“Me parece importante reconocer lo que mejoro ya que me permite ver mi progreso”* (KBALP, diario de campo, comunicación personal, 2025)
- *“Siento que el repetir algunos ejercicios hizo que fuera mejor, me gusto repetir porque mejor* (KBAA, diario de campo, comunicación personal, 2025)
- *“Me gustaría mejorar más para estar en el nivel de mis compañeros, pero para el tiempo que llevo siento que he avanzado mucho”* (KBAPA, diario de campo, comunicación personal, 2025).

En estas afirmaciones se percibe un equilibrio entre la autocrítica y el reconocimiento personal, lo que refleja el fortalecimiento de la autovaloración. El grupo aprendió a hablar de sí mismo desde una mirada realista, aceptando errores sin que estos afectaran su sentido de logro y autoestima. La autovaloración ya no dependía de ganar o destacar, sino de reconocer el proceso individual y colectivo.

A medida que las sesiones avanzaban, el grupo también comenzó a manifestar un sentido de colaboración y apoyo mutuo. Los espacios de diálogo y retroalimentación grupal fomentaron la empatía y la solidaridad. En los ciclos 6 y 7, los comentarios pasaron de centrarse en el rendimiento individual a destacar el valor del trabajo en equipo y el aporte de los compañeros.

- *“Siento que el participante KBALP debería mejorar su posición, ya que eso le dará mucha más velocidad”* (KBAPA, diario de campo, comunicación personal, 2025)
- *“Muchachos, debemos esforzarnos mucho más para llegar a donde queremos y cumplir nuestras metas”* (KBASO, diario de campo, comunicación personal, 2025);

- *“KBADA es muy veloz y eso nos ayuda bastante, ya que es una gran herramienta”*
(KBALP, diario de campo, comunicación personal, 2025).

Estos testimonios revelan un proceso de reconfiguración del entorno social y emocional: la mirada hacia los demás dejó de ser comparativa para convertirse en colaborativa. Este cambio también transformó la autoimagen, ya que el reconocimiento de los compañeros funcionó como espejo de crecimiento y validación positiva. El grupo aprendió a valorar la diversidad de habilidades y a reconocer que el logro personal también depende del acompañamiento colectivo.

La evolución de las zonas de desarrollo en este grupo fue evidente. La zona de seguridad, que en los primeros ciclos representaba un espacio de ejecución rápida y sin mayor desafío, se transformó en un lugar de preparación emocional y autocontrol. La zona de interacción pasó de ser un espacio de dispersión a convertirse en un escenario de comunicación constructiva y liderazgo compartido. Finalmente, la zona de reto dejó de ser sinónimo de competencia para representar un espacio de autorregulación, esfuerzo consciente y búsqueda de superación personal.

En cuanto a los pilares de la autoestima, el grupo mostró un recorrido diferente al de *Monkeys–Sharks*, pero igualmente significativo. En ellos, la autoeficacia ya estaba presente desde el inicio, pero carecía de profundidad emocional; se basaba en la destreza y no en la conciencia del esfuerzo. Con el paso de los ciclos, esta se consolidó a través del reconocimiento del trabajo constante y de la aceptación de los límites propios. La autovaloración creció al aprender a reconocer los avances del grupo y al ofrecer apoyo a los demás, lo cual fortaleció la empatía y el sentido de pertenencia. Finalmente, la autoimagen se transformó: pasaron de buscar validación externa a construir una percepción interna de capacidad y valor.

El proceso vivido por *Falcons–Dragons* evidenció que la autoestima no se forma solo en la comodidad del éxito, sino en la confrontación con la dificultad y la reflexión sobre ella. Su evolución fue la de un grupo que, tras empezar con confianza, encontró en la exigencia, la reflexión y la colaboración la construcción de una autoestima equilibrada porque sus bases se fundamentan en la profundidad del esfuerzo colaboración durante el proceso y no solo en la satisfacción del éxito.

Reflexiones finales

Cada grupo, Monkeys-Sharks y Falcons-Dragons tuvo sus particularidades, se vieron distintos resultados frente al proceso de implementación, algunos con mayor apropiación que otros, pero se pudo evidenciar como el contexto, los compañeros y el maestro fueron pilares de transformación para cada persona, ya que lograron expresarse, demostrar y reconocer sus habilidades y de allí también reflexionar sobre lo que se aprende e interioriza para construir su yo, a continuación se presentará cómo el diálogo y la reflexión fueron ejes que permitieron la transformación y los cambios sustanciales en las personas.

La configuración del entorno como edificador de la autoestima

La configuración del entorno fue el eje que sostuvo el proceso. El aula de entrenamiento se convirtió en un espacio de expresión y seguridad emocional. Comentarios como:

- *“Cuando vengo a entrenar me gusta mucho porque comparto con mis amigos, me río, disfruto y no me juzgan como hacen en mi colegio”* (Diario de campo, participante KBASO, comunicación personal, 2025).
- *“Disfruto mucho estar acá, me permite liberar muchas cosas que pasan”* (Diario de campo, participante KBALP, comunicación personal, 2025).

Esto demuestra que el entorno funcionó como un refugio afectivo donde los estudiantes pudieron mostrarse sin miedo a ser juzgados.

En coherencia con la pedagogía de Carl Rogers (1977), el docente asumió el rol de facilitador del aprendizaje, más que el de un simple transmisor de conocimiento. Su labor se centró en propiciar un ambiente de aceptación, empatía y expresión. Rogers mencionaba que el aprendizaje ocurre cuando el individuo se siente comprendido y aceptado tal como es; cuando el maestro logra crear ese entorno, el estudiante deja de actuar por miedo u obligación, y empieza a hacerlo desde el deseo de descubrir su propio potencial.

Esta postura mencionada se reflejó en la manera que se construyó un entorno seguro, donde cada participante encontraba un espacio para expresarse, equivocarse y reconstruirse. El tatami (espacio de práctica) se transformó en un espacio de confianza y diálogo, donde las personas se expresaban por medio de su cuerpo, palabra y emociones, elementos que permitían gestionar y facilitar el proceso de aprendizaje. La confianza reemplazó al miedo, la

escucha reemplazó al silencio y la reflexión posibilitó conocerse y autoevaluarse. En esa medida, el entorno no solo edificaba a la persona, dándole la posibilidad de relacionarse con los demás, aceptar comentarios y crecer internamente.

La construcción de este entorno permitió que emergieran nuevas formas de subjetividad. Desde la postura de Molano (2015), la subjetividad se forma en la interacción con los otros, con el entorno y con las experiencias que se viven. En este sentido, el proceso educativo desarrollado con los jóvenes incluyó un proceso de construcción emocional y psicológica, donde cada experiencia corporal fue también una experiencia de crecimiento y aprendizaje.

Desde esta perspectiva, el ambiente pedagógico fue pensado como escenario de subjetivación, donde los jóvenes pudieron estructurar su manera de sentir y ser en el mundo. El reconocimiento mutuo, el respeto por los procesos individuales y la valoración del proceso por encima del resultado fueron elementos que posibilitaron la autovaloración y autoimagen positivas. Cada diálogo, cada gesto de empatía o palabra de aliento se convirtió en una acción simbólica que otorgaba importancia a la experiencia personal.

El diálogo y la reflexión fueron los ejes centrales de esta configuración del entorno. Estos resultaron ser elementos que permitieron realizar la transición entre las zonas de desarrollo y realizar retroalimentación al final de las sesiones de clase. Al finalizar cada sesión, los participantes eran invitados a expresar lo que sentían, a poner en palabras aquello se habían vivido. Este ejercicio no solo permitió hacer consciente la experiencia. En la medida en que los jóvenes lograban reconocer sus emociones, nombrar sus miedos y celebrar sus avances, se fortalecía su autoestima, porque el reconocimiento propio alimentaba la comprensión del yo.

Estos dos elementos se convirtieron en ejes transversales, ya que permitieron la transformación de las personas: al posibilitarles expresarse, desarrollar procesos de autoevaluación y además de eso mejorar sus habilidades en cuanto a ese reconocimiento y ejecución de sus acciones.

Es importante mencionar que estos espacios de diálogo y reflexión trascendieron el espacio de clase, de forma que permitieron a estas personas establecer fuertes lazos de confianza, permitiéndoles expresar problemáticas y momentos de su realidad, los cuales no

eran mencionados anteriormente por ser temas privados que no se comparten si no hay un espacio de seguridad y confianza. Esto se logró gracias a las distintas experiencias y momentos que construyen la experiencia corporal, ya que cada uno es diferente, con una realidad particular y con una experiencia corporal totalmente subjetiva que lo configura según sus gustos y momentos vividos, de allí se puede ver como por medio de la experiencia corporal se construye la autoestima, a partir de esos momentos y lugares seguros que la persona encuentra para poder expresarse y sentirse en tal plenitud, que le permite salir de esos contextos en los que está inmerso a diario, de esas problemáticas que lo abruman y no permiten que su autoestima se configure, tal y como lo muestran los siguientes comentarios que son una muestra de qué gracias a la experiencia corporal se estaba configurando positivamente la autoestima:

- *“En mi casa existe mucha violencia entre mis padres y aquí puedo salir de ese encierro y cambiar todo lo que siento, pero eso solo dura el tiempo que estoy acá; ya en casa el caos vuelve”* (Diario de campo, participante KBPCD, comunicación personal, 2025).
- *“Disfruto mucho estar acá, me permite liberar muchas cosas que pasan, lástima que sea tan poco tiempo”* (Diario de campo, participante KBALP, comunicación personal, 2025).
- *“Cuando vengo a entrenar me gusta mucho porque comparto con mis amigos, me río, disfruto y no me juzgan como hacen en mi colegio”* (Diario de campo, participante KBASO, comunicación personal, 2025).
- *“Me encanta venir a entrenar porque puedo sacar todo lo que tengo dentro de mí”* (Diario de campo, participante KBPDM, comunicación personal, 2025).
- *“Este deporte me encanta porque me genera sensaciones que me sacan de lo que siento todos los días”* (Diario de campo, participante KBPMR, comunicación personal, 2025).

Es notorio como el diseño e implementación de la propuesta permite transformar la realidad de los participantes, a pesar de conocer a estas personas de tiempo atrás, estos comentarios o historias nunca habían surgido antes, fue en el momento de implementación del proyecto y por medio de la reflexión que logran expresar lo que sienten y sus preocupaciones. El proceso permitió entender como lo que plantea el docente puede transformar ambientes y cambiar vidas.

Además de esto la reflexión y el dialogo permitieron mejorar más rápido, generar autonomía y una preocupación por el propio proceso, que va más allá de solo realizar una práctica o solo pensar en “que hace falta para mejorar”, son aspectos clave, pero no permiten disfrutar lo que se construye y se aprende, mediante esto, las personas generaron un reconocimiento de su “yo ideal”, teniendo en cuenta que todo el tiempo estuvo inmerso en un estado de autoactualización que lo potenciaba a cada instante.

Al cierre del proceso, fue evidente que los estudiantes habían logrado una integración más coherente entre sus capacidades, emociones y expectativas. Sin necesidad de nombrarlo de forma directa, se puede decir que se posibilitó un encuentro más cercano con el yo real y el yo ideal porque encontraron un espacio donde podían expresarse sin ser juzgados, un entorno de confianza que permitió que salieran a la luz las realidades, los temores y los deseos de las personas de forma natural.

La autoactualización se manifestó en el deseo constante de mejorar, en la capacidad de reconocer los logros sin negar las dificultades, y en la comprensión de que el cambio es posible cuando se confía en uno mismo. El. Cuerpo y la mente fueron el medio a través del cual se materializó ese proceso de crecimiento: cada movimiento, cada reto superado, cada reflexión compartida fueron pasos hacia una versión más consciente, segura y equilibrada de sí mismo para la construcción de una autoestima equilibrada.

El entorno configurado se edificó sobre la confianza, la empatía, la aceptación y el reconocimiento, haciendo entender a estas personas su valor y capacidad que tiene cada uno para lograr lo que deseen, y construir su propia historia. Esto no iba encaminado únicamente al entrenamiento sino a la identificación del valor propio y lo que se puede construir con ello. A medida que el proceso avanzaba, del grupo emergieron aspectos de confianza dando paso a comportamientos espontáneos de cooperación, acompañamiento y reconocimiento mutuo. El error se convirtió en retroalimentación para su autoevaluación como oportunidad de crecimiento y la competencia se transformó en colaboración. En ese entorno, los jóvenes empezaron a reconocerse como parte de algo más amplio que ellos mismos: una comunidad que los sostenía y les devolvía una imagen positiva de quienes eran y de lo que podían llegar a ser.

Al llegar al cierre de este proyecto, es inevitable mirar hacia atrás y reconocer el camino recorrido y el proceso vivido, no solo desde los resultados observables, sino desde lo

que se aprendió en cada encuentro con los estudiantes. Este proceso, que nació como una búsqueda por obtener una autoestima equilibrada a través del movimiento, terminó convirtiéndose en una experiencia profundamente transformadora tanto para ellos como para mí como maestro. La metodología basada en retos, unida a la práctica del kick boxing, logró crear un escenario de aprendizaje vivo, participativo y con calidez humana, donde la confianza, la reflexión y el diálogo se convirtieron en los pilares.

Desde los primeros momentos, fue evidente que la metodología propuesta respondía a las verdaderas necesidades del grupo. El aprendizaje basado en retos permitió que los estudiantes se reconocieran en cada logro y en cada error. Cada reto planteado no solo representaba una meta física, sino una oportunidad para enfrentarse consigo mismos, para descubrir que eran capaces de más de lo que imaginaban. Fue ahí donde la autoestima comenzó a florecer: en la mirada satisfecha de quien logra un movimiento que antes creía imposible, en la sonrisa que surge tras un esfuerzo compartido, en la palabra de aliento que se ofrece a un compañero. Todo esto permitió entender que la metodología fue un éxito porque dio importancia al sentir de cada uno de ellos, y no solo al resultado.

Implementar un programa orientado a fortalecer la autoestima en el ámbito de la educación informal demostró ser una necesidad urgente. En los diarios de campo se registraron momentos en los que los estudiantes, inicialmente inseguros y reservados, comenzaron a mostrarse con mayor confianza, expresando sus emociones y reconociendo sus progresos. Los espacios que se gestaron fueron de ayuda motriz y pedagógica. En los entrenamientos se hablaba de posturas, golpes y técnicas, pero también de emociones, de superación, y de cómo los aprendizajes en el dojo podían trasladarse a la vida cotidiana. Muchos de ellos manifestaron que, al mejorar su condición física, también se sentían más seguros para hablar en clase o para enfrentarse a situaciones personales que antes les generaban temor. Esto reafirma que fortalecer la autoestima no solo tiene que ver con el ámbito psicológico, el ámbito biofísico tiene un impacto relevante en la vida social y emocional de los jóvenes.

Como maestro, vivencí cómo el momento educativo se convierte en un acto de acompañamiento y confianza. Mi papel fue mutando a lo largo del proceso: de ser un orientador técnico pasé a ser un escucha, un observador y, sobre todo, un aprendiz. Aprendí que detrás de cada estudiante hay un universo que necesita ser comprendido. En más de una

oportunidad, los espacios de cierre después de las sesiones se convirtieron en momentos de sinceridad profunda, donde los estudiantes hablaban de sus miedos, de sus logros personales y de cómo se sentían reconocidos. Fue en esos instantes donde entendí que el verdadero aprendizaje surge de esos vínculos interpersonales estrechos. Sin ese lazo, sin esa conexión maestro-estudiante, ningún proceso logra consolidarse del todo.

Esa conexión fue el motor que sostuvo el avance del grupo. Cuando los estudiantes perciben que el maestro no solo enseña, sino que se interesa verdaderamente por su bienestar, el aula o en este caso, el tatami se transforma en un entorno de confianza y crecimiento. En los diarios de campo se registraron momentos donde un simple gesto o palabra bastaba para generar cambios significativos. Recuerdo cuando uno de los estudiantes, que al principio evitaba participar por miedo a “hacerlo mal”, se animó a dirigir un ejercicio frente a sus compañeros. Ese día comprendí que más allá del dominio técnico, el verdadero logro era haber construido un espacio donde todos se sentían capaces. El diálogo constante, la escucha activa y la reflexión compartida fueron herramientas que sostuvieron esa dinámica y que me reafirmaron la importancia de la escucha y el protagonismo hacia el estudiante como eje pedagógico.

Este proceso también me permitió aprender mucho sobre mí como docente. Cada reto diseñado, cada sesión planteada y cada diálogo sostenido me enseñaron algo nuevo sobre los estudiantes y sobre mi propia práctica. Comprendí que enseñar no es repetir fórmulas, sino leer las emociones y sentimientos del grupo, entender sus silencios, sus gestos y sus ritmos. Aprendí que los estudiantes aprenden de maneras distintas, que algunos necesitan tiempo, otros acompañamientos, y que todos requieren ser escuchados. Los retos se convirtieron en una ejemplificación de la vida: algunos los lograban al primer intento, otros necesitaban caer y volver a intentarlo. Pero en todos los casos, el aprendizaje giraba en torno al proceso mismo, no en la perfección del resultado. Aprendí también que la reflexión no es un cierre de la clase, sino una práctica permanente que da sentido a lo vivido y que fortalece lo que se construye luego en las sesiones de clase, atendiendo a todas las particularidades de cada persona.

Hoy puedo decir que este proyecto rompió los límites académicos para convertirse en un proyecto de vida. No termina con este documento, ni con la culminación de una etapa universitaria; por el contrario, se proyecta hacia mi práctica diaria en la escuela que dirijo. El

peso que tiene trabajar con estudiantes y deportistas va mucho más allá del rendimiento físico: se trata de acompañar la formación de seres humanos que se conozcan, que se valoren y que construyan relaciones sanas con su entorno. Mi compromiso es continuar este proceso, mantener viva la esencia del proyecto y seguir impulsando experiencias donde la autoestima y la confianza sean el punto de partida para aprender. Este trabajo me marcó profundamente porque me permitió comprender que enseñar también implica transformarse, y que cada estudiante deja una huella en la vida del maestro.

Otro aprendizaje invaluable fue la creación del proceso de enseñanza, un ejercicio que me permitió articular la teoría con la práctica desde una perspectiva crítica y reflexiva. Diseñar un programa que respondiera a las necesidades emocionales, físicas y sociales de los estudiantes implicó repensar la función del currículo mismo: no como un listado de contenidos, sino como una propuesta adaptable que permitiera permear las necesidades de las personas. Los ciclos actualizantes se convirtieron en el corazón del proceso, pues permitieron revisar continuamente lo hecho, retroalimentar las estrategias y ajustar el camino según las experiencias y reflexiones del grupo. Gracias a esta dinámica, el proceso nunca se estancó; por el contrario, se mantuvo en constante evolución, respondiendo a los cambios y a las voces de los estudiantes. Comprendí que la educación física, más que enseñar movimientos, debe propiciar movimientos interiores: transformaciones en la forma de pensar, de sentir y de relacionarse con el propio cuerpo y con los demás.

De esta forma, este proyecto deja una invitación a otros maestros, investigadores y educadores que deseen emprender procesos similares. Mi principal sugerencia es que se atrevan a mirar más allá del resultado y a centrarse en la persona. Que comprendan que cada estudiante es un universo que necesita ser acompañado desde la comprensión y la empatía. Implementar programas que favorezcan la autoestima exige tiempo, sensibilidad y coherencia, pero los resultados son inmensamente gratificantes. Los espacios de educación física, deporte, recreación y actividad física pueden ser escenarios de transformación si se les dota de sentido pedagógico, si se les convierte en lugares donde el cuerpo se reconoce y se valora como parte esencial de la construcción de sí mismo.

Así, invito a quienes lean este trabajo a seguir cultivando propuestas que unan la educación, el cuerpo y la emoción, recordando siempre que enseñar es también aprender, y que cada encuentro con los estudiantes es una oportunidad para construir y aportar a la

sociedad. Este proyecto deja claro que la educación, cuando se vive desde el corazón y se orienta hacia la comprensión del otro, no solo forma deportistas o alumnos competentes, sino personas seguras y conscientes de su valor. Y esa, sin duda, es la mayor victoria que se puede alcanzar como maestro.

Al llegar a este punto, me doy cuenta de que el *kick boxing* fue mucho más que una herramienta física dentro del proyecto: se convirtió en un puente para llegar al interior de cada estudiante. A través de sus movimientos, de la fuerza y la disciplina que exige, ellos descubrieron cosas que no siempre logran verse en el aula. Aprendieron que el cuerpo y el pensamiento están unidos, que cada golpe permite liberar problemas, y que levantarse después de una caída dice mucho más de uno mismo que cualquier triunfo fácil.

Por eso, este proyecto busca invitar a otros docentes, entrenadores y practicantes de artes marciales a mirar el *kick boxing* desde otra perspectiva: no solo como una práctica deportiva, sino como una herramienta pedagógica para fortalecer la autoestima. En cada entrenamiento vi cómo los estudiantes empezaban a creer más en sus capacidades, cómo aprendían a respetarse y a respetar al otro, y cómo los pilares de la autoestima se iban construyendo con cada reto superado.

El *kick boxing* enseña, que la fuerza verdadera no está en golpear más fuerte, sino en no rendirse. Que la victoria más importante es la que se logra contra el miedo, la inseguridad o la duda. Y que, en el respeto, la disciplina y la constancia se siembra la base de una autoestima equilibrada. Integrar estas experiencias en los procesos educativos permite formar no solo deportistas hábiles, sino seres humanos más conscientes de sus propias habilidades, trascendiendo en la formación de una autoestima equilibrada.

De allí también, ver la importancia que tiene la experiencia corporal en nuestra cotidianidad, entendiendo no solamente esta como un conjunto de experiencias sino como la construcción total de la persona, de esos comportamientos que se arraigan, de esas formas de movimiento y de interacción que permiten construir el yo de la persona hacia lo que se desea hacer, que importante es ser consciente de esas experiencias y de lo que me brindan para la construcción del ser, muchas veces solamente se vive, pero no se cae en cuenta de lo que se vive y cómo esto aporta para la formación académica, física y emocional. Es importante entender que la experiencia corporal es subjetiva y por tanto única para cada persona, de

forma que cada quien se lleva ideales y experiencias distintas de un momento en especial, esto es lo que transforma y edifica.

La educación física no es solamente salir al patio y usar el cuerpo físicamente, esta nos muestra como por medio de las experiencias podemos contar nuevas historias y arraigar momentos que construyen nuestra historicidad, nuestro cuerpo y nuestra vida. Gracias UPN por mostrar el verdadero significado de ser maestro y de entender la educación física más allá de los tecnicismos de unos movimientos.


Test de los 10 deseos				
Nombre:			Edad:	
Mencione en orden de preferencia los diez deseos más importantes de su vida, luego de esto lea detenidamente cada enunciado para determinar qué tan cerca se encuentra de conseguir ese deseo, marque con una "x" la opción que más sea pertinente				
Deseos				
1. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
2. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
3. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
4. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
5. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
6. Yo deseo:				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
7. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse
8. Yo deseo				
¿Qué tan cerca te sientes de lograr este deseo				
1. Muy lejano	2. Lejano	3. En proceso	4. Cercano	5. A punto de cumplirse

Anexo A. Test de los 10 deseo

Anexo B. Formato planeación de clases

Universidad Pedagógica Nacional Licenciatura en Educación Física Formato de Planeación de clases en Latorre Sports			
Encargado de la sesión:		Fecha:	Duración de la sesión:
		Sesión:	Grupo:
Reto:		Componente Técnico:	
Temática central:		Componente emocional:	
Propósito de la sesión:			
zonas	Descripción momentos de clase		Metodología
Zona de seguridad			¿De qué manera la zona de seguridad y las diferentes actividades contribuyen a la construcción de mi identidad?
Dialogo			Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de interacción			¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?
Dialogo			Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de reto			¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
Reflexión:			Propiciar retroalimentación de toda la clase, intervenciones del docente y alumnos
Observaciones:			


Anexo C. Formato de evaluación de clase

Formato evaluación de clase				
Universidad Pedagógica Nacional 		Fecha:		
		Grupo:		
Nombre:				
¿Qué se le dificultó en la clase?				
¿Qué le gusto de la clase?				
¿Qué no le gusto de la clase?				
Seleccione una opción con una (x): ¿Cómo logro superar los retos y actividades de la clase?				
Reto 1:				
De forma autónoma	Con poco apoyo de mis compañeros	Con apoyo constante	Con mucha dificultad	No Logre superar el reto
Reto 2:				
De forma autónoma	Con poco apoyo de mis compañeros	Con apoyo constante	Con mucha dificultad	No Logre superar el reto

Anexo D. Rubrica de evaluación

Formato Rubrica de evaluación de clase					
Universidad Pedagógica Nacional 			Fecha:		
			Grupo:		
Criterio					
Autoeficacia / Autoimagen / Autovaloración	Tiene confianza, es consciente de sus habilidades y consigue lo que se propone.	Alta confianza y metas claras.	Reconoce sus fortalezas pero no persiste en conseguir lo que desea.	Dudas frecuentes, requiere apoyo.	Evita completar los retos.
Técnica de Kick boxing	Comprende los ejercicios y ejecuta de forma excepcional lo pedido	Técnica correcta y constante, pero falta mejorar la ejecución	Comprende los ejercicios, pero tiene errores leves	Errores frecuentes, necesita práctica.	Mala ejecución y no entiende los ejercicios.
Enfrentamiento al reto	Completa sus retos de manera eficaz.	Aborda con iniciativa y estrategia.	Disposición aceptable, requiere esfuerzo.	Dificultades constantes, necesita guía.	Evita o abandona el reto.
Reflexión post-reto	Reconoce fortalezas y debilidades. Entiende que debe mejorar	Reconoce fortalezas y debilidades.	Reconoce logros y mejoras.	Reflexión superficial.	No reflexiona.
Reacción al resultado	Actitud ejemplar y recipiente. Busca ayudar a sus compañeros.	Aprende del error e intenta mejorar lo que falta	Acepta con esfuerzo sus resultados.	Se frustra fácilmente.	Prefiere desistir de la actividad

Anexo E. Formato de diario de campo


Formato Diario de campo			
Universidad Pedagógica Nacional 	Fecha:		
	Sesión:	Grupo:	
Encargado de la sesión:			
Descripción de lo sucedido en la sesión:			
Zona de seguridad:			
Zona de interacción:			
Zona de reto:			
Aspectos clave desarrollo de pilares de la autoestima:			
Aspectos emergentes de la clase:			

Anexo F. Proceso metodológico ciclos actualizantes

DIDACTICO SEMANA 1	
POSIBILITAR LA INTERACCIÓN Y CONFIANZA ENTRE COMPAÑEROS	
CREAR VINCULO MAS CERCANO ENTRE DOCENTE Y ESTUDIANTE	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 1	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
INTERACCIONES Y AYUDA HACIA SUS COMPAÑEROS	Diario de campo
ADAPTACIÓN A LAS DISTINTAS DINAMICAS DE CLASE	
REACCIÓN FRENTE AL RESULTADO DE LOS RETOS	
APROPIACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LAS DISTINTAS DINAMICAS Y TÉCNICAS DE KICK BOXING	
DIDACTICO SEMANA 2	
GENERAR IMPORTANCIA EN LA COMUNICACIÓN	
MODIFICAR COMPLEJIDAD EN RETOS DE FALCONS Y DRAGONS	
ENFASIS EN EL ESFUERZO	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 2	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
IDENTIFICACIÓN DE LOGROS	Diario de campo
RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES	
REACCIÓN FRENTE AL RESULTADO DE LOS RETOS	
APROPIACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LAS DISTINTAS DINAMICAS Y TÉCNICAS DE KICK BOXING	
DIDACTICO SEMANA 3	
DINAMICA DE CAMBIO DE GRUPOS/ NO DEJAR QUE SE HAGAN CON LA MISMA PERSONA DE SIEMPRE	
ABRIRSE A LA ESCUCHA A LOS ESTUDIANTES	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 3	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
DESARROLLO DE RETOS CON OTRA PERSONA	Diario de campo
ADAPTACIÓN A LAS DINAMICAS	
RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES	
DIDACTICO SEMANA 4	
POSIBILITAR LA INTERACCIÓN Y CONFIANZA ENTRE COMPAÑEROS	
GENERAR MAYOR COMPLEJIDAD EN LOS RETOS	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 4	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
RECONOCIMIENTO DE HABILIDADES	Diario de campo
RECONOCIMIENTO DE LAS HABILIDADES DEL OTRO	
IMPORTANCIA DEL ESFUERZO	

DIDACTICO SEMANA 5	
POSIBILITAR MAS ESE MOMENTO DE ESCUCHA	
REPETIR DINAMICAS ANTERIORES PARA REFORZAR MOMENTOS	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 5	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
IDENTIFICACIÓN DE LOGROS	Diario de campo
EJECUCIÓN DE ACCIONES	
MEJORA EN HABILIDADES	
IDENTIFICACIÓN DE LOGROS DEL OTRO	
DIDACTICO SEMANA 6	
GENERAR DIFICULTAD EN EL PROCESO	
REPETIR DINAMICAS ANTERIORES PARA REFORZAR MOMENTOS	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 6	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
IDENTIFICACIÓN DE LOGROS	Diario de campo
EJECUCIÓN DE ACCIONES	
MEJORA EN HABILIDADES	
IDENTIFICACIÓN DE LOGROS DEL OTRO	
DIDACTICO SEMANA 7	
GENERAR MOTIVACIÓN POR PARTE DE LOS DEMAS	
REPETIR DINAMICAS ANTERIORES PARA REFORZAR MOMENTOS	
GENERAR RETROALIMENTACIÓN DEL PROCESO	
EVALUATIVO SEMANA 1	
Aspectos evaluativos	Instrumentos para evaluación
INTERACCIONES Y AYUDA HACIA SUS COMPAÑEROS	Diario de campo
ADAPTACIÓN A LAS DISTINTAS DINAMICAS DE CLASE	
REACCIÓN FRENTE AL RESULTADO DE LOS RETOS	
DESARROLLO PILARES DE LA AUTOESTIMA	
APROPIACIÓN Y ADAPTACIÓN DE LAS DISTINTAS DINAMICAS Y TÉCNICAS DE KICK BOXING	

Anexo G. Sesión de clase reto Try out el medio mi desarrollo

Formato de Planeación de clases			
Universidad Pedagógica Nacional		 Fecha: 27/08/25	
		Sesión: 5	Grupo: Monkeys-Sharks Falcons- dragons
Latorre Sports			
Encargado de la sesión:	Alejandro Latorre Lara	Duración de la sesión:	120 min
Reto:	Try out el medio mi desarrollo	Componente Técnico:	Coordinación y desarrollo de velocidad
Temática central:	Desarrollo de velocidad por medio de elementos	Componente emocional:	Autoeficacia y autoimagen
Propósito de la sesión:	Evidenciar que puede realizar mi cuerpo y hasta donde puede llegar por medio de ejercicios que mejoran la velocidad y resistencia		
zonas	Descripción momentos de clase		Metodología
Zona de seguridad	<p>1. Inicio y saludo inicial De la clase: Allí se realizará el protocolo de iniciación de clase y además de esto se buscará dar una breve introducción a lo que se realizará.</p> <p>1.1 Calentamiento: se organizarán por parejas en donde uno sostiene la paleta y el otro ejecuta el ejercicio, se realizará un ejercicio de velocidad en el cual se debe golpear con la rodilla lo más rápido posible en un minuto, luego de eso se cambiará de pierna y luego ira la otra persona, esto se realizará tres veces.</p>		<p>¿De qué manera la zona de seguridad y las diferentes actividades contribuyen a la construcción de mi identidad?</p>
Dialogo			<p>Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona</p>
Zona de interacción	<p>2. Acercamiento parte central de la clase: Se seguirá trabajando por parejas y con la paleta.</p> <p>-Cómo primer momento se encuentra que se debe realizar un pateo de middle kick en velocidad con una sola pierna en 30 segundos, luego irá la otra persona y se finalizará con la otra pierna que falta.</p> <p>-En segundo momento se deberá patear middle kick sin dejar caer la pierna, de igual forma en 30 segundos y luego irá al compañero</p> <p>-En tercer momento se tendrá un minuto en los cuales 30 segundos se pateará middle kick a máxima velocidad dejando caer la pierna y los otros 30 segundos se pateará sin dejar caer la pierna.</p> <p>Parte central de la clase: una vez entendido eso se buscará en palmar lo que se hizo en el punto anterior para realizar lo siguiente:</p> <p>-En primer momento se deberá patear en un minuto middle kick saltando sin dejar caer la pierna, intentando mantener el ritmo del inicio hasta el final. Esto se realizará tres veces con cada pierna</p> <p>-En segundo momento al haber terminado el ejercicio anterior se pasará a la barra en donde uno de los dos estará colgado, elevando sus rodillas a la altura de su pecho, mientras que el otr estará parado al frente sosteniendo la paleta, se realizará este ejercicio durante 30 segundos en donde cada uno contará cuántas veces puede levantar las rodillas (esto para determinar cuántas repeticiones deberá hacer cada pareja o cada grupo dependiendo del número que realicen) este ejercicio lo realizará tres veces cada persona.</p>		<p>¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?</p>
			<p>Propiciar acompañamiento</p>

Dialogo		interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de reto	<p>3. Desarrollo del reto de la sesión: Para este reto se buscará integrar lo que se realizó en la parte central de la clase, se colocará un tiempo y un número de repeticiones que se deben realizar en ese tiempo, el reto estará vivido de la siguiente manera:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un salto con rodillas al pecho 2. Realizar 40 middle kick dejando caer la pierna (esto se realiza con una sola pierna) 3. Patear 30 middle kick saltando sin dejar caer la pierna (esto se realizará con una sola pierna) 4. Realizar un salto con rodillas al pecho 5. Pasar a la barra y realizar 30 elevaciones de rodilla <p>Para la ejecución de este reto se tendrán dos minutos para el grupo monkeys y sharks, para falcons y dragons, tendran 1:30 segundos. Tener en cuenta que a cada pareja o cada grupo tendrá su nivel de exigencia personal.</p>	¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
Reflexión		Propiciar retroalimentación de toda la clase, intervenciones del docente y alumnos
<p>Observaciones: Cabe recalcar que la ejecución de cada uno de los momentos de la clase dependerá del progreso y proceso de cada persona, de tal forma que si se ve que se le dificulta la ejecución de las técnicas o actividades esta persona las repetirá para que pueda quedar más claro y no podrá avanzar hasta que pueda conseguir lo que se busca en el punto de la clase.</p>		

Anexo H. Sesión de clase reto Try out Corposocial

Formato de Planeación de clases			
Universidad Pedagógica Nacional		Fecha:	08/09/25
		Sesión: 10	Grupo: Monkeys-Sharks
Latorre Sports			
Encargado de la sesión:	Alejandro Latorre Lara	Duración de la sesión:	60 min
Reto:	Try out Corposocial	Componente Técnico:	Bloqueos y respuesta
Temática central:	Ejecutar Chequeo a la pierna y realizar las distintas respuestas que esto conlleva	Componente emocional:	Autoeficacia y autoimagen
Propósito de la sesión:	Generar la interiorización de movimientos para dejar una huella motriz en la persona y que así pueda ir mejorando interiorizando nuevas habilidades para su desarrollo		
zonas	Descripción momentos de clase		Metodología
Zona de seguridad	Momentos de clase: 1. Inicio y saludo inicial De la clase: Allí se realizará el protocolo de iniciación de clase y además de esto se buscará dar una breve introducción a lo que se realizará. Calentamiento: se realizarán unos relevos en los cuales se harán distintos tipos de desplazamientos y ejercicios: estos pueden ser correr, realizar carretillas, realizar desplazamientos en plancha y alzar a los demás compañeros		¿De qué manera la zona de seguridad y las diferentes actividades contribuyen a la construcción de mi identidad?
	Dialogo		Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de interacción	2. Acercamiento parte central de la clase: Se trabajará por parejas realizando un ejercicio de chequeo a las piernas (bloques a las piernas) -Como primer momento se pateará a la persona en orden, primero izquierda y luego derecha, se patear las piernas y este debe realizar su correcto chequeo luego ir a la otra persona -Como segundo momento se volverá a patear a la persona en orden pero este deberá responder cuando chequea pateando al medio a la otra persona -Cómo tercer momento se empezará a patear en desorden sin necesidad de mecanizar los movimientos y la respuesta será la misma que la anterior 3. Parte central de la clase: realizará una secuencia en donde se empiece con un bloqueo y se finalice con un bloqueo -Como primer momento se debe recibir un bloqueo por la parte izquierda, luego de eso se realizará una respuesta y el compañero terminará pateando por el otro lado para así chequear por ambos lados -Como segundo momento la respuesta siempre será cruzada a la pierna, es decir si chequeo por mi lado izquierdo voy a golpear con mi lado derecho y ahí ejecutaré un gancho y un Cross y procedo a chequear por el otro lado -Como tercer momento esto se deberá completar en un minuto intentando interiorizar los movimientos y coordinar los estímulos		¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?

Dialogo		Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de reto	<p>4. Desarrollo del reto de la sesión: Para este reto se buscará combinar lo que se hizo anteriormente pero de forma mucho más eficaz y coordinada, logrando que la persona se le puede golpear en desorden y esta puede realizar el estímulo que se ha empezado a crear. La persona logrará completar su reto si en un minuto alcanza a realizar 10 combos de forma correcta. El reto consistirá en lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> -La pareja pateará a su compañero sea por izquierda o por derecha, él debe reconocer por qué lado va a la patada y chequear -Luego de esto con su mano cruzada ejecutará un gancho y luego ejecutará un puño recto para patear al medio, esa siempre será su respuesta -Una vez terminada la respuesta la pareja pateará la pierna que desee y el otro deberá chequear de forma correcta, si chequea y ejecuta de forma correcta su estímulo de respuesta eso es un combo bien hecho, deberá hacer 10 en un minuto. 	¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?
Reflexión		Propiciar retroalimentación de toda la clase, intervenciones del docente y alumnos
<p>Observaciones: Cabe recalcar que la ejecución de cada uno de los momentos de la clase dependerá del progreso y proceso de cada persona, de tal forma que si se ve que se le dificulta la ejecución de las técnicas o actividades esta persona las repetirá para que pueda quedar más claro y no podrá avanzar hasta que pueda conseguir lo que se busca en el punto de la clase.</p>		

Formato de Planeación de clases			
Universidad Pedagógica Nacional		Fecha:	02/10/25
		Sesión: 21	Grupo: Monkeys-Sharks Falcons y sharks
Latorre Sports			
Encargado de la sesión:	Alejandro Latorre Lara	Duración de la sesión:	120 min
Reto:	Try out conociendome y superandome	Componente Técnico:	Apropiación de pateos con giro
Temática central:	Control de técnicas de pateo	Componente emocional:	Autoeficacia y autovaloración
Propósito de la sesión:	Enfrentar retos que lleve a la persona al limite para que identifique hasta donde puede llegar		
zonas	Descripción momentos de clase		Metodología
Zona de seguridad	<p>1. Inicio y saludo inicial De la clase: Allí se realizará el protocolo de iniciación de clase y además de esto se buscará dar una breve introducción a lo que se realizará.</p> <p>1.1 Calentamiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se realizaran unos recorridos con una cuerda en el piso, en donde se realicen siempre 5 repeticiones de los ejercicios - Saltar en el pie izquierdo lado a lado - Saltar en el pie derecho lado a lado - Saltar a pie junto lado a lado - Avanzar en mandriles hacia adelante - Avanzar en mandriles hacia atras 		¿De qué manera la zona de seguridad y las diferentes actividades contribuyen a la construcción de mi identidad?
	Dialogo		Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de interacción	<p>2. Parte central de la clase:</p> <p>-Se trabajara fuego con middle kick a los focus, se realizara tres veces en rounds de 30 segundos de trabajo por 20 segundos de descanso. Con el objetivo de dar el mayor esfuerzo en ese tiempo.</p> <p>-Se realizara tres veces para que se puedan apropiar del combo y lo puedan hacer lo mejor posible y lo mas rapido.</p>		¿De qué manera las interacciones contribuyen al fortalecimiento de mis habilidades y al reconocimiento de las de mis compañeros?
	Dialogo		Propiciar acompañamiento interno con cada persona para retroalimentar su proceso realizado en la zona
Zona de reto	<p>3. Desarrollo del reto de la sesión: Se diseño un reto el cual abarco gran parte de la sesión por el grado de exigencia del reto. El reto fue desarrollado de la siguiente forma:</p> <p>-Con fuego (set 1 + middle kick) se deberan hacer las siguientes variantes a los focus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Trabajo continuo de 30 segundos por 20 segundos de descanso / se realiza tres veces 2. Paso a realizar 10 flexiones / 10 abdominales y 10 sentadillas esto se realizara 5 veces 3. Trabajo continuo de 1 minuto por 20 segundos de descanso / se realiza tres veces 		¿De qué manera el hecho de retarme, a través de actividades individuales y grupales, me permite potenciar mi desarrollo personal?

	<p>4. Paso a realizar 10 flexiones / 10 abdominales y 10 sentadillas esto se realizara 3 veces</p> <p>5. Trabajo continuo de 2 minutos por 30 segundos de descanso / se realiza tres veces</p> <p>Paso a realizar 10 flexiones / 10 abdominales y 10 sentadillas esto se realizara 3 veces</p> <p>Esto se realizara siempre uno y despues el otro para pasar.</p>	
Reflexión		Propiciar retroalimentación de toda la clase, intervenciones del docente y alumnos
<p>Observaciones: Cabe recalcar que la ejecución de cada uno de los momentos de la clase dependerá del progreso y proceso de cada persona, de tal forma que si se ve que se le dificulta la ejecución de las técnicas o actividades esta persona las repetirá para que pueda quedar más claro y no podrá avanzar hasta que pueda conseguir lo que se busca en el punto de la clase.</p>		

Anexo J. Formato de diario de campo ciclo actualizante 7

Formato Diario de campo			
Universidad Pedagógica Nacional 	Fecha:	02/10/25	
	Ciclo: 6	Grupo:	Monkeys- Sharks Falcons- dragons
Encargado de la sesión:	Alejandro Latorre Lara		
Descripción de lo sucedido en el ciclo:			
<p>Este ciclo funcionó para reforzar habilidades que en algún momento fueron difíciles de desarrollar, se buscaron repetir algunas variantes algunos ejercicios y actividades de clase para aplicar un mejor refuerzo en las habilidades de ellos, sin embargo no se repitió explícitamente la clase sino que tuvo unos acercamientos al tema general de la clase donde se veían algunas habilidades para mejorar, de esto se pudo ver como algunas personas frente a esa repetición lograron conseguir elementos que no lograron realizar la primera vez que lo hicieron, dejando atrás esa frustración que existía y generando una habilidad, una emoción y un mayor desarrollo y conocimiento de sus habilidades.</p> <p>RECALCAR ESTAS VOCES EN LA REFLEXIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuando vengo a entrenar me gusta mucho porque comparto con mis amigos, me río, disfruto y no me juzgan como hacen en mi colegio SAMUEL OLAYA - Me parece importante reconocer lo que mejoro ya que me permite ver mi progreso LENNY PEÑA - me siento muy agotado y prefiero desistir OLIVER GARRIDO - Quiero otro reto para completarlo DAMIAN URREA <p>Hay que recalcar también el papel que tuvo las fichas de evaluación de clase en donde se observaba como estas personas reconoció en sus habilidades y hacían algunos comentarios que se repitieron en la pregunta de qué no le gustó de la clase, la respuestas fueron no poderme esforzar más, no dar más de mí o haber completado mucho más rápido el reto, sin embargo es importante analizar esto ya que ellos al tener de igual forma un buen rendimiento frente al reto creen que lo pueden hacer mucho mejor y en el espacio de diálogo y reflexión fue algo que se recalcó mucho el proceso que han realizado clase clase y cómo han avanzado para llegar a donde están entonces es muy importante que puedan reconocer sus habilidades y como también los demás se contagian por eso.</p> <p>Frente al desarrollo de Monkeys y Sharks, sucedió algo muy importante y es que en las actividades como herramienta pedagógica busqué que Sara y Charlotte siendo las chicas que han tenido algunas problemáticas sean el eje de la actividad y tengan bastante protagonismo, teniendo en cuenta que el grupo ha tenido una mayor soltura, ellas dos estaban un poco estancadas sin embargo con esto se pudo crear un ambiente de aprendizaje de diversión que ellas reconocieron y</p>			

manifestaron a la hora de la reflexión y en la ficha de clase, que se sintieron muy bien por lo que había sucedido y por lo que lo vieron hacer en la sesión.

Por último el grupo Falcons y Dragons a potenciado de una mejor manera sus habilidades, han entendido de gran forma que el resultado no llega ya persisten, practican, lo intentan y de esa forma buscan llegar al resultado, dejando de pensar únicamente en la inmediata si no deteniéndose un poco a mirar el resultado de las cosas, se han visto un poco más motivados y como ha sucedido siguen reconociendo eso que les hace falta pero ya se estaba tornando como algo malo ya que estaban generalizando todo el tiempo en que hacía falta algo y se realizó un proceso más autónomo en la parte reflexiva en la parte de reflexión y diálogo en donde se mencionaba que hacía falta eso sin embargo teníamos que reconocer que se ha conseguido sucedió en el día uno mientras que otros días enfatizando un poco más en esa problemática se logró que ellos se identificaron de una manera mucho más eficaz que han logrado pero sin dejar a un lado que les falta para seguir mejorando, incentivando de gran forma el tema de la auto actualización, para formar mejores habilidades formar mejor un mejor desempeño sin dejar de lado que debemos mejorar y no hay que dejar ahí el proceso.

Aspectos a recalcar de la Zona de seguridad:

- Apropiación de movimientos
- Mejora en sus movimientos
- Mayor trabajo en equipo
- Mejora en la repetición de movimientos
- La zona de seguridad se convirtió en un espacio de disfrute, y de juego

Aspectos a recalcar de la Zona de interacción:

- Acercarse para una facilidad en el reto
- Se genera dificultad pero buscan como pasar esa dificultad
- Desarrollan conciencia de sus habilidades
- Espacio donde exploran sus habilidades
- Apoyo a los compañeros
- Toma de decisiones y atender correcciones que se realizan para mejorar el proceso

Aspectos a recalcar de la Zona de reto:

- Identificar que hace falta para mejorar
- Ser paciente y entender el proceso para llegar al reto
- Sensación de rendirse
- Llegar a una meta
- Satisfacción por llegar a ella
- Espacio para motivar a sus compañeros

Aspectos clave desarrollo de pilares de la autoestima

Frente al desarrollo de los pilares del autoestima, se ha visto como la autovaloración y la auto imagen han sido permeados por los procesos individuales y procesos colectivos, se ha visto como los comentarios observaciones y momentos que brindan los compañeros pueden edificar la auto imagen y la autovaloración y además de eso las personas generan procesos internos para ellos mismos evaluarse y sentir como están, esto se da como se menciona anteriormente por ellos mismos y por los demás siendo ejes principales de este desarrollo de los pilares, una vez más los retos en este ciclo han llevado a las personas a que su auto eficacia se desarrolla de una gran forma ya que al cumplir o al desarrollar sus retos generan nuevas habilidades que ellos usan también empezado a identificar, no solamente evidenciando que ya lograron hacerlo o que ya lo tienen sino al contrario evidencian que han llegado a hacer cosas, sin embargo también tienen en cuenta que les falta desarrollar otras para mejorar mucho más, los comentarios no son negativos sino que son constructivos para que ellos mejoren y puedan trabajar de una manera más eficaz también.

Aspectos emergentes de la clase:

Se ha consolidado el diálogo y la reflexión unos pilares importantes a la hora de hablar con los chicos y que de ellos se puedan expresar, se ha visto en ellos, en ambos grupos una mayor soltura al momento de interactuar en clase dejar un poco la pena a un lado, dejar de ser esa persona que quiere estar aparte sino que se ha visto que han querido estar un poco más involucrados por el tema del reto se han visto que han tenido que preguntar estar indagando como resolver cómo hacer para conseguir su reto y por eso implica que haya interacción que haya un mayor desarrollo y asimismo ya entendiendo que hay problemas han logrado diferenciar y al momento de la reflexión compartir cuáles son los aspectos que se les dificulta que han mejorado teniendo un mayor reconocimiento de eso y además de eso entiendo que es algo muy fundamental para el desarrollo del autoestima

Referencias

- Akmaral, M., y Talipova, N. (2021). La influencia de la autoestima de los adolescentes en la motivación para alcanzar el éxito. *Society, Integration, Education*, 3, 337–347. <https://doi.org/10.17770/SIE2021VOL3.6469>
- Arcila, J. E. (2024). *Educación física para la educación emocional*. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19920>
- Arias Gallegos, W. L. (2015). Carl Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, 3(2), 137–154. https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Arturo Torres. (2016, julio 28). Los 4 temperamentos del ser humano. *Psicología y Mente*. <https://psicologiamente.com/personalidad/temperamentos-ser-humano>
- Bandura, A. (1986). Fundamentos sociales del pensamiento y la acción: *Una teoría cognitiva social*. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Benjumea, M. (2010). La motricidad como dimensión humana: Un abordaje transdisciplinar. *Instituto Internacional del Saber*. (Colección Léeme). https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/18016/2_motricidad_dimension_humana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bonilla, R. E. B., y Salcedo, N. Y. S. (2021). Autoimagen, autoconcepto y autoestima, perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación y Ciencia*, (25), e12759. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.12759>
- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. *Guiapromocionmujeres*. <https://www.gitanos.org/publicaciones/guiapromocionmujeres/pdf/04.pdf>
- Brito, L. (1996). Hacia una sociología de la juventud. *Jóvenes: Revista de Estudios Sobre Juventud*, 1(1), 45–59. <https://www.redalyc.org/pdf/195/19500909.pdf>
- Buitrago, L. M., González, A. L., y Martínez, L. Y. (2012). *Educación es tocar de múltiples maneras*. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2511>
- Casallas, D. H., Hurtado, R. S., y Melo, V. A. (2023). *Seres críticos: Construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos*. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/18651>
- Choquehuanca, S. A. B., Mamani, L. M. A., Quino, K. M. C., y Mamani, D. F. (2017). Autoestima en la formación profesional de los estudiantes universitarios. *Revista de Investigaciones*, 6(2), 179–188. <https://doi.org/10.26788/riepg.v6i2.97>

- Clemente, S. (2022). La autoestima en los adolescentes. *La Mente es Maravillosa*.
<https://lamenteesmaravillosa.com/la-autoestima-en-los-adolescentes/>
- Congreso de Colombia. (1995). Ley 181 de enero 18 de 1995. *Ministerio de Educación Nacional*. Gestor normativo:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3424>
- Congreso de Colombia. (2024). Ley 2383 de 2024: Por medio de la cual se expide la ley de salud mental y se dictan otras disposiciones. *Ministerio de Salud y Protección Social*. Gestor normativo:
<https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=261956>
- Cores-Ramajo, M. (2013). Juventud y participación social: *Motivaciones juveniles para el desarrollo social en el ámbito local* [Tesis de maestría].
<https://reunir.unir.net/handle/123456789/2138>.
- Dávila León, O. (2004). Adolescencia y juventud: De las nociones a los abordajes. *Última Década*, 12(21), 83–104. <https://www.redalyc.org/pdf/195/19502103.pdf>
- Delval, J. (1998). Concepto de adolescencia. <https://es.scribd.com/doc/63431255/El-Concepto-de-Adolescencia-Juan-Delval>
- Fandiño Parra, Y. J. (2011). Los jóvenes hoy: Enfoques, problemáticas y retos. *Revista Iberoamericana de Educación Superior*, 2(4), 150–163.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-28722011000200009
- Fresneda, D. C., y Pinzón, M. Á. (2015). Aumentando la autoestima por medio de la imagen corporal. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/2744>
- González, P. (2024). Los beneficios físicos y mentales por los que debes hacer kick boxing. *GQ México*. <https://www.gq.com.mx/cuidado-personal/articulo/kickboxing-beneficios-fisicos-y-mentales>
- Hernández Pardo, A. M., Ladino Baquero, D. C., y Tequia Ortiz, A. M. (2023). La influencia de los estereotipos corporales en la conducta alimentaria, la autonomía y autoaceptación de los jóvenes del municipio de Villavicencio, Meta [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás].
<https://bdigital.uexternado.edu.co/server/api/core/bitstreams/70c6d5a9-6f4b-4b0e-b10c-6bd25512f025/content>
- Hyun-Duck, K., y Cruz, A. B. (2021). Influencia psicológica de la autogestión en la autoconfianza, la satisfacción y el compromiso con el ejercicio de los practicantes

- de artes marciales en Corea: Un enfoque metaanalítico. *Frontiers in Psychology*, 12, 691974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.691974>
- Jaramillo, S. F., y Ortega, B. S. (2024). El Tai Chi Chuan y la educación física para la configuración de un autoconcepto no académico positivo y congruente. <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19913>
- John, M., McGrane, B., White, R. L., y Sweeney, M. R. (2022). Self-esteem, meaningful experiences and the rocky road—Contexts of physical activity that impact mental health in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15846. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315846>
- Lillo, J. (2002). Crecimiento y comportamiento en la adolescencia. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 22(82), 103–118. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0211-57352004000200005&script=sci_abstract
- Lopezgallo, Y. (2024). La marcialidad. *Artes Marciales*. <https://artesmarciales.com/la-marcialidad/>
- Marcialmedia. (2024, febrero 10). Descubre los beneficios del kick boxing para jóvenes. *Marcialpedia*. <https://marcialpedia.net/artes-marciales-y-sociedad/kickboxing-confianza-como-ayuda-jovenes-riesgo/>
- Marlena, H., y Tymchyk, M. V. (2023). Aspectos teóricos del entrenamiento de autocontrol en adolescentes más jóvenes en el proceso de práctica de artes marciales. *Revista de Pedagogía Nacional de la Universidad de Moscú MP Dragomanova*, 29–32. [https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.6\(166\).06](https://doi.org/10.31392/npu-nc.series15.2023.6(166).06)
- Martínez, B. I. V., Roselló, J., y Toro-Alfonso, J. (2010). Autoestima y juventud puertorriqueña: Eficacia de un modelo de intervención para mejorar la autoestima y disminuir los síntomas de depresión. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 21(1), 35–61. https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1946-20262010000100002
- Molano, M. Á. (2012). Fundamentos estructurales de la experiencia corporal. *Lúdica Pedagógica*, 17(2), 73–84. <https://doi.org/10.17227/ludica.num17-1778>
- Molano Abril, M. Á. (2015). Didáctica interestructural en la educación física: Basada en la epistemología de la complejidad. *Editorial Kinesis*. <https://doi.org/10.17227/ludica.num33-13216>

- Morin, J., y Carvajal, G. (2008). Enseñanza no directiva. UCM.
file:///Users/macbook/Downloads/Dialnet-PedagogiaNoDirectivaIntegracionDeSaberesYAprensiza-6578671.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 26 de noviembre). La salud de los adolescentes y los adultos jóvenes. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Orozco, N. (2020). La experiencia corporal como aprendizaje significativo para la participación desde la educación física. *Repositorio UPN*.
- Papalia, D. E., y Martorell, G. (2013). Desarrollo humano (13.ª ed.). McGraw-Hill.
- Psicointegrada. (2022). Los 4 pilares de la autoestima. *Psicointegrada*.
<https://www.psicointegrada.com/pilares-de-la-autoestima/>
- Rebolledo, N. O. (1999). Autoactualización y educación en enfermería: Avance de una investigación. *Ciencia y Enfermería*, 5(1), 95–100.
<https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/13263/11446>
- Rodrigo, A. (2023). Qué motiva a los adolescentes: Claves para entender su comportamiento. *KidsLab*. https://kidslab.es/que-motiva-a-los-adolescentes/?expand_article=1
- Rogers, C. (1961). El proceso de convertirse en persona. *Editorial Herder*.
file:///Users/macbook/Downloads/CARL%20ROGERS%20-%201992%20-%20EL%20PROCESO%20DE%20CONVERTIRSE%20EN%20PERSONA.pdf
- Rogers, C. (1997). Psicoterapia centrada en el cliente. *Paidós*. (Biblioteca de Psicología, Psiquiatría y Psicoterapia, Vol. 28).
https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/psicologia/2015_2/W.Arias.pdf
- Salgado, V. C., y Gaintza, Z. (2022). Las personas con discapacidad y las artes marciales: Revisión sistemática de la literatura entre 1990 y 2020. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 24(1), 278–303. file:///Users/macbook/Downloads/Dialnet-LasPersonasConDiscapacidadYLasArtesMarcialesRevisi-8750895.pdf
- Sánchez, L. (2022). El peligro de tener una autoestima excesiva. *Diario Femenino*. <https://www.diariofemenino.com/articulos/psicologia/autoestima/que-es-la-autoestima-definicion-significado-y-tipos-de-autoestima/>
- Schmidt, V., Casella, L., Firpo, L., Vion, D., y De Costa Oliván, M. E. (2005). Dimensiones básicas de personalidad y su medición: Adaptación lingüística y conceptual del Eysenck Personality Questionnaire-Revised (EPQ-R) de H. Eysenck y S. Eysenck (1985). En *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores*

en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires. file:///Users/macbook/Downloads/Dialnet-ModeloPsicobiologicoDePersonalidadDeEysenck-6161336.pdf

- Schmidt, V. I., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M. E., Casella, L., Cuenya, L., y Pedrón, V. (2010). Modelo psicobiológico de personalidad de Eysenck: Una historia proyectada hacia el futuro.
- Shin, S. (2024). Effect of martial arts training on self-esteem and discipline in youth in South Korea. *International Journal of Physical Education, Recreation and Sports*. <https://doi.org/10.47604/ijpers.2617>
- Simkin, H., Azzollini, S., y Voloschin, C. (2014). Autoestima y problemáticas psicosociales en la infancia, adolescencia y juventud. *PSOCIAL*, 1(1). <https://publicaciones.sociales.uba.ar/index.php/psicologiasocial/article/view/595>
- UNICEF Comité Español. (2006). Convención sobre los derechos del niño. *UNICEF*.
- Universidad del Norte, B. C. (2007). Autoestima y relaciones interpersonales en jóvenes estudiantes de primer semestre de la División Salud de la Universidad del Norte, Barranquilla (Colombia). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-55522007000100005