

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

Autores:

Carlos Andrés Martínez Dávila

Jhonatan Estiven Villegas López

Tutor:

John Jairo García Díaz

Universidad Pedagógica Nacional

Proyecto Curricular Particular

Bogotá D.C., Mayo 2022

### **Agradecimientos**

A Dios y a la vida por permitirnos conocernos para llevar a cabo este proyecto,

A nuestros familiares por su apoyo incondicional y confianza,

A la Universidad, maestros, tutores y pares por construir con nosotros conocimiento,

A cada experiencia vivida dentro de Valmaria, nuestra “Casa digna”, y

Al intercambio en Brasil donde la UFMG nos abrió los ojos a nuevos mundos.

Infinitas Gracias.

## Tabla de contenido

<b>Capítulo 1. Fundamentación contextual</b>	<b>7</b>
Fenómenos del contexto	10
Drogadicción	10
Pandemia por SARS-CoV-2	13
Problemática	15
Pregunta problema	15
Ser humano a formar	15
Ámbito social	17
Ámbito político	20
Ámbito económico	21
Ámbito cultural	23
Antecedentes	25
Justificación	32
<b>Capítulo 2. Referentes teóricos</b>	<b>33</b>
Lo humanístico	33
Lo disciplinar	38
Enfoque de la experiencia corporal	42
Lo pedagógico	46
<b>Capítulo 3. Diseño curricular</b>	<b>52</b>
Estilo de enseñanza tipo C o aprendizaje recíproco	63
Diseño curricular por competencias	64
Formato de Evaluación	66
Formato de planeación de clase	71
Formato del diario de Campo	73
<b>Capítulo 4. Análisis de resultados</b>	<b>74</b>
Análisis de los diagnósticos	75
Área Humanística	75
Área Pedagógica	77
Área Disciplinar	78
Preguntas cerradas del diagnóstico	79
Análisis de los diarios de campo	81
Área Humanística	81
Área Pedagógica	85
Área Disciplinar	88

	4
Análisis de las evaluaciones	90
Área Humanística	90
Área Pedagógica	91
Área Disciplinar	92
Preguntas cerradas de la evaluación	93
Discusión	95
Discusión Humanística	95
Discusión Pedagógica	97
Discusión Disciplinar	98
<b>Capítulo 5. Conclusiones</b>	<b>99</b>
<b>Referencias</b>	<b>104</b>
<b>Anexos</b>	<b>108</b>
Diagnósticos	108
Planeaciones	133
Diarios de Campo	152
Evaluaciones	182

## Índice de tablas

<b>Tabla 1</b>	<b>18</b>
Número y porcentaje de abuso o dependientes a cualquier droga ilícita según zona.	
<b>Tabla 2</b>	<b>25</b>
Textos de antecedentes	
<b>Tabla 3</b>	<b>54</b>
Matriz de relaciones	
<b>Tabla 4</b>	<b>59</b>
Macrodisño	
<b>Tabla 5</b>	<b>72</b>
Formato de planeación de clase	
<b>Tabla 6</b>	<b>73</b>
Formato del diario de campo	
<b>Tabla 7</b>	<b>77</b>
Categorías del área humanística	
<b>Tabla 8</b>	<b>79</b>
Categorías del área disciplinar	
<b>Tabla 9</b>	<b>80</b>
Promedio del nivel de motivación y ansiedad	
<b>Tabla 10</b>	<b>84</b>
Categorías del área humanística	
<b>Tabla 11</b>	<b>87</b>
Categorías del área pedagógica	
<b>Tabla 12</b>	<b>89</b>
Categorías del área disciplinar	
<b>Tabla 13</b>	<b>91</b>
Categorías del área humanística	
<b>Tabla 14</b>	<b>93</b>
Categorías del área disciplinar	
<b>Tabla 15</b>	<b>95</b>
Promedio del nivel de motivación y ansiedad	

## Índice de figuras

<b>Figura 1</b>	<b>24</b>
Porcentaje de colombianos por religión	
<b>Figura 2</b>	<b>40</b>
Enfoque del modelo de rasgos o modelo mixto de la inteligencia emocional	
<b>Figura 3</b>	<b>53</b>
Puntos de convergencia de las 3 áreas	
<b>Figura 4</b>	<b>67</b>
Formato de consentimiento	
<b>Figura 5</b>	<b>69</b>
Formato cuestionario de diagnóstico y evaluación	
<b>Figura 6</b>	<b>80</b>
Que tan a menudo expresa sus emociones con los otros	
<b>Figura 7</b>	<b>94</b>
Que tan a menudo expresa sus emociones con los otros	

## Capítulo 1. Fundamentación contextual

La investigación en sí misma, es el resultado de un proceso que pretende dar respuesta a una serie de incógnitas que surgen en algún momento de la curiosidad o de la incertidumbre, para las cuales se desarrollan y aplican procesos sistémicos cuyos objetivos, de manera general son: primeramente, dar una contestación que sea clara, en segundo lugar, que esta respuesta sea convincente y finalmente que esta se pueda replicar a dichas situaciones iguales o similares. De este modo, parafraseando a Pierre (citado por Puebla, 2014) la investigación no se reduce solamente a la respuesta o al conocimiento, pues esta además de ello genera una nueva ola de conceptos, teorías, ideas, valores, prototipos, entre otros, que se encargan de desestabilizar a los paradigmas existentes; la investigación surge en el momento que el ser humano se cuestiona por algo, es innata a su naturaleza.

Particularmente, la investigación educativa (IE) y la investigación pedagógica (IP) son dos términos que se encuentran relacionados entre sí y que, si bien ambos navegan en el ámbito educativo, sus metodologías y objetivos de estudio demuestran determinadas divergencias y convergencias; para poder mencionarlas, es necesario definir cada uno de estos términos.

En la investigación educativa según lo mencionado por Albert (2007), es la aplicación de conceptos que siguen una misma línea de conocimiento tales como la ciencia, la sociología, psicología, antropología, economía y filosofía, junto al método científico, con los cuales se pretende nutrir de manera directa a la epistemología, ontología, fines y objetivos de la educación, dando respuesta y en determinados casos solución a las problemáticas que enfrentan muchos profesionales de la educación en sus distintas modalidades -Formal, no formal, informal-, esto es de manera global y funciona como base para los docentes en formación.

Por otro lado, la investigación pedagógica es un término que se le atribuye propiamente a los docentes pues desde la perspectiva de Calvo. et al. (2008) “El maestro realiza investigación pedagógica; esto es, innova y sistematiza su práctica. En estos procesos produce y enriquece el saber pedagógico” (p. 163); desde esta condición son estudiadas las problemáticas propiamente relacionadas con la práctica y el quehacer de procesos de enseñanza y aprendizaje; de esta manera la investigación pedagógica se da de forma local y directa atendiendo a grupos poblacionales concretos con un número reducido de participantes, además de estar regido por instituciones educativas.

Así pues, entre las divergencias de la investigación pedagógica y la investigación educativa, en primera instancia se encuentra el actor que ejecuta cada una de ellas; por un lado en la IE se encuentran profesionales de ciencias en concreto quienes desde sus conocimientos científicos, sumado a la preocupación por la relación entre educación-sociedad nutren el corpus de conocimiento de la educación, y por otro lado, en la IP son los docentes quienes toman el papel protagónico para analizar sus contextos educativos inmediatos, buscar estrategias y apoyarse de las teorías que brindan las investigaciones educativas desde su multidisciplinariedad.

En adición a lo anterior, una segunda divergencia entre estos dos tipos de investigación resulta ser sus objetos de estudio que van de la mano con el alcance que cada una tiene, entendiendo que los objetos de estudio de la IE están relacionados directamente con el sustento teórico de la educación, mientras que, la IP ataca directamente al currículo, a las prácticas y a los procesos de gestión; por lo tanto, la IE se manifiesta y abarca el contexto nacional e internacional, y la IP se enfoca en cuestiones locales y subjetivas.

Ahora bien, dentro de las convergencias es posible evidenciar que ambos tipos de investigación se encuentran regidos por los contextos en los cuales estas se desarrollan, específicamente por las instituciones que se encuentran detrás de cada investigador, las cuales de manera directa, exigen una serie de criterios para poder validar y publicar dichos trabajos; así mismo, estas instituciones están subordinadas por las políticas educativas de cada país en el que se desenvuelven, es por ello que la investigación y el investigador deben obedecer dichas normas para conseguir ser avalado y respaldado.

Por otro lado, una convergencia que abarca a todo tipo de investigación es la ética, la cual debe ser acatada y cumplida en su totalidad por cualquier tipo de investigación, pues como lo enuncia Tójar y Serrano (2000, p. 2) “Existe toda una serie de derechos que no deben ser quebrantados para no atentar contra la convivencia, la dignidad, la privacidad y la sensibilidad de personas. Al mismo tiempo, la integridad de multitud de instituciones (centros educativos, hospitales, prisiones...), que pueden ser escenario de diferentes investigaciones educativas” derechos que se aplican tanto a las investigaciones con seres humanos, animales, y con el ambiente ya que estos pretenden conservar la estabilidad y el bienestar de estos entes, debido a su relevancia en la estabilidad del orden natural y desde la comprensión de las integridades de los seres.

Es por esto, que este proyecto se fundamenta en la investigación pedagógica, ya que implica que los maestros sean auto analistas de su quehacer y observadores de los contextos en los cuales pretende intervenir, para reflexionar con respecto a las prácticas realizadas y así, contribuir a las necesidades de los educandos y el contexto. Así mismo, se reconoce que cada

clase puede ser analizada con el propósito de detectar cuáles fueron las debilidades y fortalezas frente a lo que se enseña, a quienes se enseña, con qué medios y en qué contextos (Calvo. et al. 2008). En conclusión, este proyecto asume la investigación pedagógica como eje principal de acción para materializar y comprender el proceso de enseñanza-aprendizaje a partir del Proyecto Curricular Particular (PCP).

### **Fenómenos del contexto**

En este proyecto, es posible evidenciar hechos, factores o fenómenos que afectan y configuran mundialmente el contexto y el momento histórico que se atraviesa a la hora de realizar este trabajo, algunos de estos son mencionados a continuación.

#### ***Drogadicción***

Esta se conoce como la dependencia a cierto tipo de sustancias o actividades que resultan nocivas para la salud y el equilibrio psicológico, también conocida como una enfermedad física y psicoemocional que genera dependencia al consumo, lo cual involucra factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales (Villalobos, 2010). Esta dependencia, va acompañada de un fuerte deseo por consumir, desinterés ante los compromisos y responsabilidades, desmotivación, trastornos de personalidad, entre otros. Dicho fenómeno se presenta a nivel mundial, a causa de la variedad existente de sustancias psicoactivas y su tráfico a través de las mafias en los distintos países.

Las drogas, sustancias psicotrópicas o sustancias psicoactivas son todo tipo de elementos que una vez son introducidos en el cuerpo, ya sea de manera oral, fumada, inhalada, inyectada, esnifada, entre otras, alteran de manera significativa el funcionamiento normal del sistema nervioso central, generando estados alterados de ánimo, conciencia distorsionada,

hipersensibilidad o cambios de pensamientos; estas según el Ministerio de Salud de Colombia (2021) se clasifican en tres grandes grupos. El primero según sus efectos, los cuales pueden ser depresoras o estimulantes del sistema nervioso central (SNC), el segundo de acuerdo con sus orígenes, ya sean naturales, sintéticos o semisintéticos y el tercero, frente a la normatividad, ya que estas pueden ser de uso legal o ilegal.

Para poder determinar el riesgo individual del consumo de estas sustancias y por ende identificar un problema de drogodependencia, el Ministerio de Salud junto con el Gobierno Nacional de Colombia desarrolló una serie de herramientas que facilitan esta labor y que pueden ser aplicadas tanto de manera autónoma como por un profesional capacitado en los entornos escolares, comunitarios o, propiamente por alguien perteneciente al sector de la salud. Es preciso señalar que, una vez identificado el riesgo, es necesario remitir al sujeto a las entidades correspondientes.

Para lo mencionado anteriormente, desde la resolución 3202 de 2016 expedida por el Ministerio de salud (2016), se desarrollan una serie de Rutas Integrales de Atención en Salud -RIAS- para las personas con trastornos mentales originados por el abuso y dependencia de las sustancias psicoactivas, descritas según esta resolución como:

“una herramienta obligatoria que define a los integrantes del Sector salud (Entidad territorial, EAPB, prestador) y de otros sectores, las condiciones necesarias para asegurar la integralidad en la atención a partir de las acciones de cuidado que se esperan del individuo, las acciones orientadas a promover el bienestar y el desarrollo de los individuos en los entornos en los cuales se desarrolla, así como las

intervenciones para la prevención, diagnóstico, tratamiento, rehabilitación de la discapacidad y paliación." (p. 01).

Desde ella, se pretende atender estas situaciones en concreto a nivel nacional y con el apoyo de entidades gubernamentales capacitadas y especializadas junto con los trabajadores de la salud y quienes contribuyen a esta como médicos, psicólogos, educadores físicos, terapeutas, etc.

La población que presenta esta problemática, se ve envuelta particularmente en una serie de condiciones que se clasifican en factores de riesgo y factores protectores. De este modo, los factores de riesgo son todos aquellos individuales o colectivos que aumentan la posibilidad de recaer en el consumo de las sustancias psicoactivas tales como la frustración, sobreprotección o violencia en el entorno. Por otro lado, los factores protectores tienen un efecto contrario, es decir que, reducen la posibilidad del consumo y dependencia de estas sustancias, así como la empatía, espiritualidad, las actividades sociales y la educación.

Particularmente, en Colombia el fenómeno de la drogadicción ha estado cada vez más presente y se ha convertido en una problemática crítica debido al aumento sistemático de consumo de drogas ilícitas como cannabis, cocaína, metanfetamina, dietilamida de ácido lisérgico (LSD), tusi, bazuco, éxtasis, entre otros. Específicamente en la ciudad de Bogotá, fue realizado un estudio por parte de la Oficina de Naciones Unidas contra la Droga y el Delito (UNODC), la organización de los Estados Americanos y la Alcaldía Mayor, en el cual se evidencia que para el año 2016 había un total de 133.731 personas dependientes al consumo de sustancias ilícitas, lo que representa el 2,3% de la población capitalina, siendo el mayor porcentaje de consumidores de estrato 2 y 3 (Alcaldía de Bogotá, 2016).

Cabe resaltar que, las personas de estrato medio-bajo son quienes más hacen uso de este tipo de sustancias que alteran la funcionalidad normal del sistema nervioso, lo cual modifica los estados de conciencia de los sujetos con determinado fin; cada consumidor tiene sus propias razones por las cuales utiliza determinada sustancia ya sea por recreación, excitación, necesidad, dependencia, entre otras. Sin embargo, detrás de ello existe una necesidad de alterar la manera de ver y sentir el mundo, con lo cual escapan de sus problemas por un periodo de tiempo corto, lo que genera dependencia y aumenta la frecuencia del consumo. De este modo, la drogadicción es un fenómeno presente en la sociedad en general y que está supeditado a las cuestiones y problemáticas sociales, motivo por el cual se relaciona con el siguiente fenómeno del contexto.

### ***Pandemia por SARS-CoV-2***

Actualmente se enfrenta la enfermedad del Covid-19 cuya aparición se reportó el 31 de diciembre de 2019 y que desde marzo del año 2020 se declaró por la Organización Mundial de la Salud un estado de pandemia debido a la proliferación del virus por los distintos países del mundo, afectando a la población y causando muertes que, hasta el día de hoy, varían según la curva epidemiológica. Esto ha obligado a los gobiernos nacionales e internacionales a tomar medidas como cuarentena indefinida o por sectores, además de fuertes restricciones que han llevado a todos los ámbitos cotidianos a replantearse y adoptar nuevas medidas en el ámbito social, educativo y laboral, vislumbrando en su mayoría la digitalización del trabajo, la educación y de las relaciones sociales de manera obligatoria, al menos hasta el momento en que los epidemiológicos consideren que es viable regresar a la antigua normalidad.

Es por esto que, las personas se han visto forzadas a desenvolverse en un entorno social adaptativo que busca continuar con la vida cotidiana de la población, simulando la normalidad

ya mencionada, y es allí donde la virtualidad ha sido la herramienta para continuar los procesos de cada individuo. Esta nueva normalidad, se ha implementado a causa de este virus que genera desde resfriados comunes, fiebre y tos, hasta enfermedades graves como neumonía y síndromes respiratorios complejos (Gobierno de Colombia, 2020). El primer reporte de este virus se dio el 31 de diciembre de 2019, cuando la Organización Mundial de la Salud (OMS) recibió informes de pacientes en Wuhan, China, con neumonía sin razón aparente y posteriormente se evidenció que era una nueva cepa, la cual, debido a su fácil contagio se extendió por los diferentes continentes y países del mundo (Gobierno de Colombia, 2020).

Por otro lado, desde el 20 de febrero de 2021 se ha iniciado el plan de vacunación contra este virus, con el cual se espera que disminuya el contagio y la tasa de mortalidad para ir retomando la presencialidad a la que el mundo venía acostumbrado. Para esto, el Gobierno Nacional de Colombia ha adquirido 10 millones de dosis para 5 millones de personas de la vacuna Pfizer, el mismo número en vacunas de AstraZeneca y de Moderna; de igual forma, adquirió 9 millones de dosis de Janssen y finalmente 7.5 millones de dosis de Sinovac (Ministerio de Salud, 2021). Sin embargo, el plan de vacunación sigue en su proceso de ejecución, motivo por el cual aún no se retoma del todo la presencialidad y sigue siendo obligatorio el uso de tapabocas, junto con las medidas y protocolos de bioseguridad.

De este modo, las personas continúan en ese proceso de adaptación que el estado de pandemia y crisis ha obligado. Esto ha llevado a adaptaciones tanto físicas, como psicológicas, que buscan la supervivencia y la estabilidad emocional, debido a la dificultad de lidiar con este fenómeno al cual el mundo se enfrenta actualmente. Es por esto que, estos fenómenos de drogadicción y pandemia están estrechamente relacionados con el presente proyecto, teniendo en

cuenta la preocupación por el proceso de restauración integral y social de las personas con problemas de consumo, especialmente en este momento histórico, lo que no lleva a plantear la siguiente problemática.

### **Problemática**

El problema surge de la afectación a nivel multidimensional que sufre una persona a consecuencia del previo consumo y dependencia a sustancias psicoactivas de uso ilegal, las cuales repercuten en la integridad de los individuos.

### ***Pregunta problema***

Desde las apuestas de la educación física en su saber pedagógico, disciplinar y humanístico, ¿de qué manera se puede contribuir a la integridad de las mujeres en proceso de restauración por consumo de sustancias psicoactivas?

### **Ser humano a formar**

Este proyecto pretende formar un Ser humano íntegro desde un proceso de restauración del ser, a partir de las dimensiones espiritual-moral, emocional-afectiva, cognitiva, física-fisiológica y social-cultural, usando la experiencia corporal como herramienta para ayudar a confrontar y superar su condición de dependencia al consumo de sustancias que repercuten en la integridad de los individuos.

En relación con la problemática mencionada, este proyecto busca proponer experiencias corporales desde la educación física, que contribuyan a la formación del ser humano desde su condición tripartita (espíritu, alma y cuerpo) para lograr una restauración integral y salir del estado actual de drogodependencia. Es por esto que, se busca formar y contribuir a las personas desde un proceso de restauración integral, que para Borrero (2021) esta consiste en reconstruir la

calidad de vida de los sujetos en su condición tripartita, abarcando la totalidad de las dimensiones del ser humano -cognitiva, física, espiritual, psicosocial y emocional- con el objetivo de lograr procesos de cambio que perduren en el tiempo.

De este modo, desde la restauración integral se busca formar seres humanos con características como la conciencia, el discernimiento de lo bueno y lo malo, la intuición, identidad, carácter, afectividad, autoconocimiento, personalidad, autoestima y realización personal (Borrero, 2021). Desde allí, es posible formar un ser que se valore a sí mismo, es decir, que tenga un concepto de amor hacia el propio ser, involucrando emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, et al. 2011).

Al trabajar estas características en el proceso de restauración integral de estas personas, es posible crear conciencia y pensamiento crítico sobre aquellos actos que dañan y afectan la integridad de ellos mismos, permitiéndoles manejar y limitar sus emociones dadas por los problemas, para evitar recaer en el consumo o tomar malas decisiones en momentos de tensión. A partir de allí, se analizará el contexto en su ámbito social, político, económico y cultural, para entender las dinámicas del fenómeno de la drogadicción y que influyen de manera directa o indirecta en la ejecución del presente proyecto.

### **Ámbito social**

La fundación -Nueva vida para mujeres- tiene su instalación en la ciudad de Bogotá, Colombia, en el barrio Santa Fe de la localidad 14 los Mártires, UPZ 102 la Sabana, en la Calle 19 #16a – 54. Se encuentra al lado de la localidad Santa Fe, cerca de la zona de tolerancia de la 19 donde hay burdeles y un gran número de personas sin domicilio. Cabe resaltar que, lo anterior se debe a que la zona centro de la ciudad de Bogotá, ha sido históricamente un epicentro de

problemas sociales relacionados con el tráfico ilegal de estupefacientes, comercio de armas, ejercicio de la prostitución y asaltos, debido a lugares de concentración como el Bronx o el Cartucho, los cuales eran conocidos por los bogotanos como zonas rojas en consecuencia de los altos niveles de crimen organizado; sin embargo, estos elementos no se presentan solo en el centro de Bogotá, pero si funciona como un componente significativo que permea la zona y sus alrededores.

De igual forma, la pobreza en el barrio santa fe, contribuye a diferentes causas sociales y comunitarias, donde en primera instancia, se encuentra la desigualdad social, pues se evidencia que en este sector la mayor parte de la población fueron desplazados por la violencia y por ende tuvieron que ser desalojados de sus territorios sin ningún tipo de recurso económico, mientras que la otra parte de la población pertenece a personas que debido a la situación económica crítica, recurren actividades de trabajo sexual, delincuencia, consumo y venta de sustancias psicoactivas (Alcaldía de Bogotá, 2020).

En segunda instancia, la marginación social, la discriminación por motivos de género y la violencia se unen a las causas por las cuales radica la pobreza en la zona estudiada, ya que es un elemento de la cotidianidad. Dado lo anterior, estas personas tienen como principal consecuencia una inestabilidad emocional y/o desequilibrio psicológico debido al continuo afrontamiento de las diversas crisis que presentan, llevándolas a padecer diferentes trastornos (Moreno, 2017). En estas condiciones, estas personas normalmente tienen acercamientos al resto de la comunidad con fines perjudiciales para su vida y/o la de los demás, como el hecho de consumir y comercializar, involucrando incluso a menores de edad, a continuación, se expresa lo anteriormente nombrado en la tabla 1.

**Tabla 1**

*Número y porcentaje de abuso o dependientes a cualquier droga ilícita según zona.*

Zona (+)	Número de abuso o dependientes	% respecto total de población	% respecto consumidores último año
1	12.777	3.58	47.97
2	6.230	1.27	27.80
3	24.993	1.81	62.09
4	11.715	2.11	57.29
5	6.678	0.72	13.62
6	20.638	6.05	72.29
7	7.184	3.17	83.11
8	4.069	2.58	56.95
9	32.508	3.69	62.98
10	6.939	1.42	48.90
<b>Total</b>	<b>133.731</b>	<b>2.30</b>	<b>49.73</b>

<sup>1</sup> Incluye las siguientes drogas: marihuana, cocaína y basuco.

(+) **1** Santa Fe, Los Mártires, La Candelaria. **2** Chapinero, Barrios Unidos, Teusaquillo. **3** Kennedy, Bosa, Puente Aranda. **4** Engativá, Fontibón. **5** Suba. **6** Ciudad Bolívar. **7** Usme, Sumapaz. **8** Tunjuelito. **9** Rafael Uribe, A. Nariño, S. Cristóbal. **10** Usaquén.

Nota. Datos tomados de la Alcaldía de Bogotá (2016).

En la tabla 1, se evidencia el porcentaje y el número de consumidores de sustancias ilícitas tales como: la marihuana, cocaína y basuco junto con el lugar en donde prevalece; en dicha tabla se observa que la zona 1 hace referencia a las localidades de Santa Fe, los Mártires y la Candelaria, donde hay un número de 12.777 personas dependientes a estas tres sustancias, y que representan el 3,58% de la población de este territorio. De este modo, se logra afirmar que los Mártires es una de las 3 localidades más afectadas por esta problemática en la ciudad de Bogotá.

Cabe resaltar que, la fundación está ubicada cerca a dicho epicentro, en el cual se da la conglomeración de las necesidades sociales manifestadas en personas que buscan ayuda profesional para su proceso de restauración integral, atención al consumo y reactivación productiva. Es por esto que, quienes buscan salir de dicho problema, deben estar internos de manera permanente durante su proceso, siendo sometidos a rutinas y normas de convivencia

estrictas como el no uso de celulares, horarios y asistencia a los distintos encuentros con los profesionales que buscan contribuir a su proceso.

Por otro lado, la planta física de la fundación se compone de 5 pisos, pero solo comprende desde el segundo hasta el cuarto piso, donde cada uno de estos está adecuado para diferentes actividades. En el segundo piso, se encuentra la recepción, una oficina y el devocionario, el cual es un salón donde reciben conferencias relacionadas con la fe cristiana; en el tercer piso se encuentran los baños y unas habitaciones con varios camarotes para las mujeres internas; y finalmente, en el cuarto piso se encuentra la cocina, junto con un salón en el cual realizan manualidades y actividades ocupacionales, y de igual forma dos habitaciones con camarotes, de las cuales, una está destinada para los hombres internos y la otra para mujeres con particularidades psicológicas.

Esta división estructural se da por causa de las condiciones de los sujetos internos, donde los hombres no pueden compartir habitación con las mujeres por cuestiones de género y relacionamiento entre ellos; además, es necesario aislar a aquellas personas que presentan problemas psiquiátricos, pues deben estar separadas en otra habitación durante su proceso de recuperación, esto durante los momentos en los cuales no están supervisados por algún profesional. Por otro lado, se abre paso al factor político de este contexto y sus posibles incidencias.

### **Ámbito político**

En los suburbios de las ciudades de Colombia, existen una serie de zonas en concreto en las cuales es posible evidenciar e intuir una serie de prácticas relacionadas con el sexo y el consumo de SPA, estos lugares son conocidos por el gobierno nacional como Zonas de

Tolerancias (sentencia T-073, 2017). Cabe aclarar que, si bien en estos lugares se permiten estas prácticas no significa que estén autorizados para hacerlas de manera desmedida o sin ningún tipo de cuidado o regulación por parte del Estado.

En Colombia, fue creado un decreto en el 2002 conocido como el 188 en donde se enuncia la reglamentación y las condiciones para el funcionamiento de las zonas de tolerancia en el territorio colombiano, este decreto cuenta con 7 artículos los cuales establecen requisitos para las actividades sexuales, exigiendo condiciones mínimas de saneamiento, control social y policial; entre las exigencias, se encuentra el uso obligatorio del condón, la adecuación de los baños, un botiquín totalmente dotado para casos de emergencia y la afiliación de las personas que desarrollan estas actividades a algún sistema de salud.

Por otro lado, dentro del territorio distrital, según la Guía Práctica de las Entidades sin Ánimo de Lucro y del Sector Solidario expedida por la Cámara de comercio de Bogotá en el 2014 enuncia que “Las Fundaciones que se constituyen en los departamentos, se encuentran reguladas en el Decreto 1529 de 1990, y el Decreto 059 de 1991 para las que se constituyan en la ciudad de Bogotá, siéndoles aplicables las normas del Código Civil, las del Decreto 2150 de 1995 y demás normas complementarias” (Cámara de comercio de Bogotá, 2014 p. 10). Además de esto, el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar -ICBF-, también se encarga de regular cada práctica en estas fundaciones actuando como ente superior y de control.

Así mismo, es posible observar el control que ejercen entidades externas a la fundación, además de la jerarquía que se presenta dentro de ella, pero de igual forma, existen relaciones sociales o de poder entre las personas internas, y que resultan invisibles en un primer acercamiento. Es evidente que, este tipo de entidades sin ánimo de lucro deben contar con un

apoyo económico, tanto de entidades públicas como privadas, ya que no es suficiente lo aportado por los familiares mensualmente, por lo cual, la fundación se encuentra en la obligación de cumplir con los requisitos y leyes mencionadas.

### **Ámbito económico**

La Secretaria de Desarrollo Económico en un documento titulado “La población de los Mártires disminuyó 6,1%” (2020), enuncia que dicha localidad está constituida en un 85,3% por personas que están catalogadas como estrato 3, un 8,5% en el estrato 4 y un 6,2% en estrato 2. Además de ello, se encontró que en dicha localidad aproximadamente un 9,6% de las viviendas están destinadas al uso comercial lo que permite entrever el potencial y aporte económico que dicha localidad brinda a todos los habitantes de la ciudad de Bogotá, junto con la presencia de lugares emblemáticos que mueven el comercio como la plaza de Paloquemao, la plaza España y el Mallplaza.

De igual forma, un estudio realizado por el Observatorio de Desarrollo Económico de Bogotá demostró que, en dicha localidad hay una aproximado de 82.947 personas, las cuales se encuentran en una edad madura que les permite trabajar; sin embargo, de este número base es necesario mencionar que 48.113 personas se encuentran activas y generando ingresos mensuales, 4.201 personas están desocupadas y 30.634 están inactivos, dando como resultado que tan solo el 58% de dicha población estaba económicamente activa (Boletín los Mártires, 2019).

Dentro de la localidad de los Mártires, existe una serie de cadenas productivas que son interdependientes entre sí, ya que pequeños, medianos y grandes productores integran todos sus trabajos para aumentar la producción, oferta y demanda selectiva en una zona en concreto; además de ello, hay estrategias que son desarrolladas para movilizar y potenciar la economía

local tales como proyectos de infraestructura, planes de inversión, centros de capacitación, entre otros, algunos de ellos promovidos y ofertados por la Cámara de Comercio en programas como “Ruta de emprendedores”(2021).

Por otro lado, se encuentra el desempleo, dándose a entender como la falta de oportunidades laborales de manera formal, en el que los habitantes del barrio Santa Fe se ven afectados, pues el ingreso a sus viviendas es totalmente insuficiente y escaso para suplir sus necesidades, lo que los lleva a realizar trabajos informales y de fácil acceso a comparación de la formalidad; continuamente, se puede decir que la falta de cuidado anticonceptivo también haría parte dentro de una de las causas sociales y comunitarias para la pobreza en este sector (Alcaldía de Bogotá, 2020), ya que sostener una familia numerosa en estas condiciones, hace que las posibilidades de progreso sean menores y se proceda a tomar decisiones de actividades ya mencionadas, que perjudican la estabilidad social y emocional.

Concretamente, la Asociación Nueva Vida para Mujeres es un centro cristiano de rehabilitación, de ámbito privado y sin ánimo de lucro, que nace con el objetivo de rehabilitar de manera integral a niñas, jóvenes y mujeres con problemas de drogo-dependencia, prostitución y delincuencia. Al tratarse de una institución que no pretende obtener públicamente ninguna ganancia económica, esta se sustenta por medio del apoyo de distintas iglesias cristianas, del banco de alimentos y de una mensualidad que deben pagar los familiares de la mayoría de los internos según su capacidad, debido a que deben cubrir sus necesidades básicas como comida, servicios, impuestos, profesionales capacitados, entre otros.

## **Ámbito cultural**

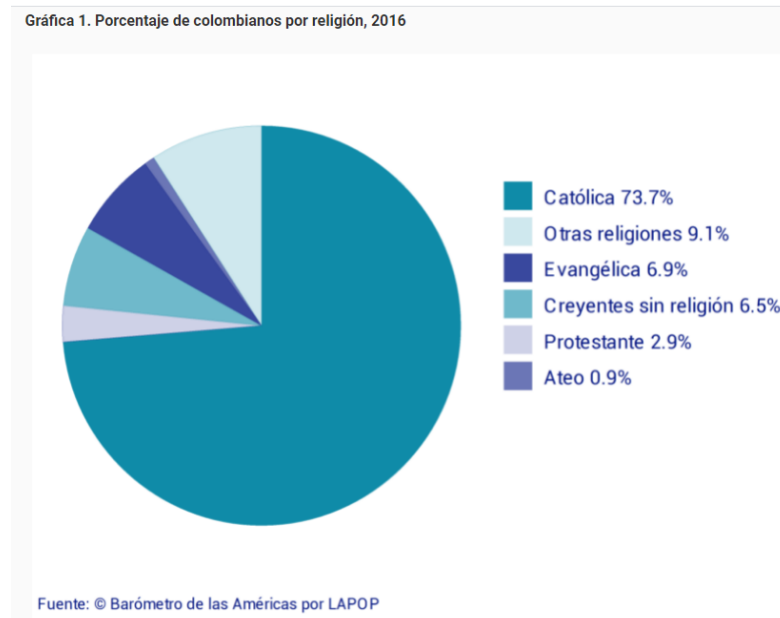
Se entiende a primera vista que esta fundación tiene la religión cristiana como elemento constitutivo y herramienta de transformación en el proceso de restauración integral de estas personas que buscan una nueva vida y mejorar la concepción que tienen de su cuerpo a partir de la corporeidad. Desde que la persona dependiente inicia su proceso de cambio, se ve inmersa en el conocimiento de Dios y de cómo él desde los valores cristianos puede llegar a contribuir en su vida y es por ello que es posible encontrar en las paredes de la fundación, frases alusivas a la divinidad y que pretenden motivar desde la religión a salir adelante y comenzar una vida nueva.

Por otro lado, a pesar que la fundación tiene como eje central a Dios en la religión cristiana, está respeta las creencias y tradiciones de cada individuo, sin embargo, estos deben también respetar el proceso formativo y participar del devocionario en el cual van personas capacitadas a darles conferencias y charlas motivacionales que pretenden contribuir a su proceso de sanación física y mental. Desde allí, se busca formar a las personas en los valores cristianos de manera que esta práctica trascienda en el transcurso de los días y sea un conocimiento significativo para toda la vida.

En estos conocimientos religiosos, está la creencia de Dios como ser supremo, de Jesucristo dueño de la vida, de la convivencia con la familia y con el prójimo desde valores como la honestidad, confianza, respeto, compromiso, caridad, solidaridad, disciplina, entre otros. Cabe resaltar que, la fe cristiana en Colombia es la religión que más se profesa y con la cual la mayoría de la población en Colombia se identifica; en la figura 1 se evidencia que a pesar de estar dividida en católicos, evangélicos y protestantes, el cristianismo abarca un 83,5% de la población colombiana, quienes dicen profesar dicha fe (Observatorio de la democracia, 2017).

## Figura 1

### *Porcentaje de colombianos por religión*



Nota. Datos tomados del Barómetro de las Américas por LAPOP, Observatorio de la Democracia (2016).

Así mismo, la localidad de los Mártires tiene diferentes eventos culturales relacionados con procesos de resistencia, reconocimiento histórico y patrimonio material e inmaterial de la localidad, así como la reivindicación de prácticas y la conservación de edificaciones. De este modo, la alcaldía realiza también actividades que rescatan las tradiciones y prácticas culturales de los diferentes grupos étnicos que habitan en la localidad, teniendo como base factores artísticos como, por ejemplo, el grafiti, las manualidades, las prácticas corporales, entre otras (Alcaldía de Bogotá e IDARTES, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, los temas que convocan el presente proyecto, permiten llevar a cabo una revisión bibliográfica de aquellos documentos e investigaciones relacionadas con el presente proyecto.

## Antecedentes

En la tabla 2, son mencionados los escritos e investigaciones que permitieron tener un primer acercamiento con el contexto y fenómenos relacionados con este proyecto.

**Tabla 2**

*Textos de antecedentes*

<b>Tipo</b>	<b>Autor(es) y Año</b>	<b>Título</b>	<b>Palabras Clave</b>	<b>Resumen</b>
Tesis de grado	Linares, Sergio. Jurado, Helyzain. (2013)	La educación física como medio para la inclusión social y deshabituación de personas adictas a las drogas.	Educación Física; Inclusión Social; Deshabituación; Tratamiento; Salud.	Este trabajo muestra la ausencia de la educación física en el centro de atención a drogadictos CAD y la importancia de esta disciplina en estos contextos. De igual forma explica el mejoramiento de conductas sociales como comunicación, interlocución, aceptación de la derrota y la victoria, que posibilitan la inclusión social de los ex adictos y así mismo, la deshabituación de su dependencia farmacológica. También es evidente la necesidad de una mirada

				<p>humanístico-pedagógica en el tratamiento de sustancias psicoactivas y establece un nuevo enfoque en el tratamiento de este tipo de patologías, vinculando directamente a la educación física como herramienta para lograr dicho fin.</p>
Tesis de grado	<p>Reyes, Paola. Zúñiga, Karen. (2017)</p>	<p>La expresión corporal, eje renovador de las relaciones interpersonales en personas con algún tipo de adicción.</p>	<p>Educación Física; Relaciones Interpersonal es; Expresión corporal; Comunicación e interacción.</p>	<p>En este trabajo, se propone resaltar y promover la importancia de trabajar en poblaciones vulnerables, especialmente en poblaciones con algún tipo de adicción, lugares donde la educación se ve casi que anulada por la exclusión social que se genera. Se usa la educación física como eje que fortalece los lazos sociales con propuestas como la que se da en este trabajo desde la expresión corporal, permitiendo a la persona adicta explorar un sin fin</p>

				<p>de formas corporales y corpóreas de ser, estar y crecer en el mundo.</p> <p>También posee un enfoque social y humanístico que presenta al ser humano como un sujeto creativo, desinhibido, que genera relaciones asertivas, y que ve en la educación física una posibilidad más de apoyo en el proceso de resocialización y rehabilitación que lleva dentro de la IPS.</p>
Tesis de grado	Delgado, Sebastián. Neira, Andrés. (2019)	Impacto de la actividad física y deporte en el tratamiento no farmacológico de personas en situación de drogadicción.	Drogadicción ; deporte; actividad física.	<p>Este trabajo va enfocado al campo de la educación física y la gimnasia terapéutica, las cuales se encaminan a identificar cómo el deporte y la actividad física puede influir en aquella persona que se encuentra en tratamiento por adicción a sustancias psicoactivas y que cumpla con todas las metas propuestas para terminar de manera exitosa la terapia.</p>

Tesis de grado	Arias, Jose. Galeano, Gustavo. Miranda, Fabian. (2020)	La educación física como estrategia pedagógica para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes del grado quinto de la I.E. Juan XXIII del municipio de Bello, Antioquia.	Educación Física; Estrategias pedagógicas; Sustancias psicoactivas.	En este proyecto se aplicó una encuesta a estudiantes de un colegio ubicado en el municipio de Bello, Antioquia, para posteriormente usar la educación física como herramienta y estrategia pedagógica para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas.
Artículo	Pereira, Lisbet. et al. (2017)	Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la	Estrategias metodológica s; Droga; Prevención; Actividad física;	En este se realiza un estudio previo cualitativo para diseñar una estrategia pedagógica de intervención para la reducción y prevención del consumo de drogas desde el área de la Educación

		Educación Física.	Contexto educativo.	Física. Se estudia a 40 estudiantes pertenecientes al grupo con mayores problemas de drogas de la institución educativa investigada, asumiendo un diseño no experimental, descriptivo con enfoque transversal. Para el análisis previo se encuesta a cinco profesionales de la institución educativa (tres profesores de educación física y dos directivos). La propuesta fue evaluada por 10 especialistas para obtener los mejores resultados.
Artículo	Cavalcanti, Gomes-da-silva. (2018)	Jogos Teatrais com Drogadictos: uma Investigação-Ação na Educação física	Educação Física; Jogos experimentais; Usuários de drogas.	En este estudio se investigó y se relacionó el bienestar subjetivo de un grupo población con dependencia a las drogas de la fundación Hacienda Esperanza; para ello fueron desarrollados una serie de juegos adaptados a las necesidades y una entrevista

				semiestructurada.
Tesis de grado	Camargo, Cardenas, Cruz. (2012)	Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción en la fundación Siloé.	La autoestima; actividad física; deportes; drogadicción	Este proyecto de investigación pretende determinar y evidenciar cómo por medio de la actividad física y el deporte, se puede ayudar a las personas internadas en la fundación Siloé a generar cambios de conducta de sí mismo que propicie un mejor nivel de estima personal
Tesis de grado	Moreno. (2015)	Fortalecimiento de la autoestima a través de la educación física con	Autoestima; sociedad; cultura, dimensión del ser humano;	En este proyecto se pretende resolver problemas como: el reconocimiento y aceptación de sí mismo, con la comunidad participante del proceso a través del fortalecimiento de la autoestima y

		población farmacodependiente	educación; pedagogía; didáctica; corporeidad; educación física.	enriquecimiento de valores.
Tesis de grado	Vega. (2016)	Educación Física y autoconocimiento como prevención de conductas dependientes a sustancias psicoactivas.	Autoconocimiento; prevención; conductas; educación física; prácticas corporales; expresión corporal.	En este documento se propone implementar una estrategia didáctica que genere autoconocimiento y nuevas formas de expresión para prevenir conductas de riesgo a la dependencia de sustancias psicoactivas.

Nota. Autoría propia (2021).

Gracias a estos antecedentes, es posible encontrar puntos de encuentro y desencuentro en relación con el presente proyecto, donde surgen contribuciones no solo a las bases teóricas, sino también a las rutas de trabajo e intervención que pueden ser aplicadas en este estudio. También surgen distintas problemáticas que envuelven este tema, permitiendo tener un horizonte de investigación, ya que, posibilitan ampliar el panorama en temas de drogodependencia y

rehabilitación, para así empaparse de la experiencia de quienes han tenido un acercamiento con esta población.

De este modo, se encuentran unas tesis que desarrollan actividades para prevenir el consumo de sustancias psicoactivas, desde la educación física como estrategia pedagógica, y que contaron con el apoyo y trabajo de profesionales de otras áreas que contribuyen al proceso de rehabilitación de esta población, lo que permite explorar perspectivas multidisciplinarias para lograr de manera eficaz, dar solución a la problemática y encontrar oportunidades en este contexto. Así mismo, algunos trabajos realizaron evaluación diagnóstica y aplicación de cuestionarios, además de contribuir a la restauración integral desde la práctica y un proceso no farmacológico, que es lo que se busca en esta pesquisa.

Por otro lado, algunos trabajos aplicaron elementos de la salud física desde actividades relacionadas al fortalecimiento del sistema músculo-esquelético y la tolerancia a situaciones de estrés, usando el juego como estrategia, tanto colectivo como individual, y logrando con ello el afianzamiento de las habilidades comunicativas y expresivas. Gracias a estos antecedentes, se logra tener mayor claridad en cuanto a la ruta metodológica y la construcción de este proyecto, tomando elementos que abordan la problemática desde distintas ciencias, y que, a la hora de filtrar las teorías, permiten esclarecer y atar cabos para tener un mejor entendimiento de cada situación en particular. Sin embargo, cabe mencionar que ninguno de estos antecedentes toca el tema de la restauración integral en aras de un desarrollo humano hacia un ser holístico.

### **Justificación**

Se ha evidenciado que, desde la educación física, junto con sus componentes pedagógicos, disciplinares y humanísticos, se puede contribuir al proceso de restauración

integral desde las múltiples dimensiones del desarrollo humano. Es importante realizar este proyecto, ya que, desde la integración de la educación física y la restauración integral es posible contribuir en todas las dimensiones al desarrollo humano, entendiendo que los procesos formativos son más significativos y sostenibles en el tiempo, a diferencia de los procesos químicos y fisiológicos que se generan en el cuerpo solo a la hora de realizar actividad física.

Este proyecto permite contribuir a la educación física desde un enfoque psicosocial en perspectiva humanista, enfocándose en la salud y en el desarrollo humano desde lo integral, con lo cual se pone en evidencia que el campo de acción de esta área es amplio y permite múltiples posibilidades. Además, este proyecto es relevante en el proceso de formación, ya que desde el trabajo social permite poner en práctica las teorías del desarrollo humano que pueden ser potenciadas desde la educación física, además de aterrizar los contenidos aprendidos en la licenciatura y en este periodo de estudio.

## **Capítulo 2. Referentes teóricos**

A continuación, se trae a colación las ideas y teorías que guían el presente proyecto, y que pueden ser llevadas a la práctica con el fin de contribuir y lograr el propósito educativo. Esto se realiza desde los saberes humanísticos, disciplinares y pedagógicos de la educación física, donde se muestran las bases conceptuales y la intención formativa desde un proceso psicosocial.

### **Lo humanístico**

Desde una perspectiva humanista, surge la necesidad de abarcar la teoría de la restauración integral con el fin de aplicar procesos de prevención e intervención social, los cuales tienen relación en este proceso de formación. La restauración integral según Borrero (2021), no se reduce a una mirada científica, sino que abarca todas las dimensiones del ser

humano desde lo cualitativo, incluyendo y haciendo énfasis en la dimensión la espiritual (que no debe ser confundida con religiosidad), donde resalta que “en el proceso de restauración de una persona, hay que tener la mirada de su condición tripartita: espíritu-alma-cuerpo. Es decir, la salud del cuerpo, de la mente, del alma y del corazón, como la del espíritu, siempre en equilibrio.” (p. 12)

Teniendo en cuenta lo anterior, esta restauración busca la sanación de todas las dimensiones del ser, en medio de “la necesidad profunda de amor y paz en su corazón herido, su alma lacerada, su espíritu afligido y su mente llena de preguntas sin respuesta, fruto de las heridas físicas y emocionales sufridas y del vacío interior” (Borrero, 2021, p. 15), para buscar mejorar la calidad de vida de estas personas que se encuentran en situación de crisis. Es así, como la restauración posee componentes psicológicos y espirituales que van hacia una mirada humanista integral y social.

Desde allí, se deben tener en cuenta las experiencias que configuran a los individuos y que van desde el nacimiento hasta el proceso de crecimiento y desarrollo. Para esto se involucran paradigmas cualitativos que se basan en sentimientos, emociones, deseos, sueños, entre otros, que ayudan a la felicidad propia de los individuos y de su calidad de vida. De igual modo, cabe mencionar que, en la restauración integral, la dimensión espiritual es tan importante como la cognitiva o afectiva, ya que debe haber un equilibrio de todas para lograr ese desarrollo pleno. (Borrero, 2021)

Además de esto, se busca atender y asesorar esos problemas sociales, familiares, laborales y personales que pueden llegar a desatar conductas erradas y toma de malas decisiones que pueden generar vacíos espirituales, insatisfacción y frustración en una sociedad que carece

de valores y posee múltiples problemas que destruyen la calidad del ser (Borrero, 2021). Por lo anterior, se debe orientar hacia el respeto a la vida propia y de los otros, así como al conocimiento de los procesos evolutivos y madurativos que se dan en la cotidianidad y en la toma de decisiones que se ven influidos por diferentes factores.

Lo anterior, se da en aras de una calidad de vida que según la OMS (citada por Borrero, 2021), es la percepción que una persona tiene de cómo vive, de su lugar en la cultura, de las relaciones con su entorno y de su salud física y mental. Esta calidad de vida comprende cuatro categorías necesarias, primero, la física en la que está el trabajo, educación, vivienda e ingresos; segundo, lo intelectual donde se encuentra el aprendizaje, desarrollo y crecimiento; tercero, lo emocional-social que abarca las relaciones, salud emocional y uso del tiempo libre; y cuarto, lo espiritual que comprende la autorrealización, renovación personal y el sentido de trascendencia.

De este modo, para lograr una calidad de vida se debe ir a una constitución tripartita del ser humano, que constituye una interrelación entre el espíritu, el alma y el cuerpo. Por su parte, el espíritu tiene un enfoque moral, ético y trascendental, el alma un enfoque emocional, y el cuerpo toda la dimensión física y material que compone al ser. Es por esto, que Borrero (2021) plantea 8 dimensiones del desarrollo humano que influyen en el medio: espiritual-moral, emocional-afectiva, física-fisiológica, cognitiva, familiar-recreacional, profesional-laboral, social-cultural, y finalmente la trascendental.

Estas dimensiones van enfocadas a la vida del espíritu que comprende la conciencia, para discernir lo bueno y lo malo; la intuición, que es la sensibilidad que se da de manera independiente de la influencia y los estímulos externos; y finalmente la comunión que es esa relación con el yo interno y con Dios. A partir de allí, se busca una sanación y restauración

integral que permita a los individuos conducir con certeza sus vidas construyendo una identidad, unas emociones, afectos y sensaciones positivas que den cuenta de sus deseos de progresar (Borrero, 2021). Para esto, resulta necesario satisfacer la necesidad de tener un manejo equilibrado de las emociones, así como la motivación por medio de incentivos que permitan un comportamiento positivo y que lleve a la satisfacción del individuo.

Por otro lado, la restauración integral debe trabajar la personalidad, el temperamento y el carácter, al ser factores fundamentales e influyentes en la toma de decisiones y comportamientos de los individuos. Este proceso responde al modelo de prevención integral, desde el cual se forma de manera equilibrada en todas las dimensiones humanas, con el fin de evitar la inestabilidad emocional y la toma de malas decisiones. Pero, de igual forma, también responde a un modelo de intervención psicosocial desde el cual se trabaja e interviene en problemáticas comunitarias que afectan la cotidianidad de las personas por la falta de inteligencia emocional y los comportamientos inadecuados debido a los factores influyentes mencionados anteriormente (Borrero, 2021).

Cabe resaltar que, en el campo de la prevención del consumo de sustancias, la UNESCO (citada por Borrero, 2021) propone 4 modelos, los cuales son el modelo psicosocial, ético-jurídico, médico-sanitario y sociocultural. Es decir, lo psicosocial hace referencia al contexto o al medio en el que se desenvuelve el individuo, y así mismo, su proceso educativo; lo ético-jurídico comprende los aspectos legales que prohíben el consumo de drogas con el fin de tener orden social; el modelo médico-sanitario resalta los efectos nocivos o las consecuencias que esto trae para la salud; y el modelo sociocultural tiene en cuenta las condiciones socioeconómicas y culturales que son variables a considerar para prevenir las adicciones.

Desde allí, la propuesta de restauración integral es formar a los profesores en estas temáticas de prevención y atención al consumo, así como la sensibilización de los estudiantes de las consecuencias y factores que pueden influir en la toma de malas decisiones, por lo cual se debe tener una transversalidad del tema de drogas en todos los espacios y ámbitos. Desde este modelo de prevención integral, se busca orientar a las personas para encontrar el verdadero sentido de la vida terrenal, enfocándose en el autoconocimiento y la búsqueda de la felicidad a partir de la satisfacción de sus necesidades físicas y espirituales.

Ahora bien, esta intervención psicosocial busca trabajar el componente emocional para lograr así un cambio social significativo desde el autoconocimiento y el tratamiento de traumas sufridos por diferentes circunstancias de la vida. Desde allí surgen diversos objetivos que responden a la teoría de la restauración integral como proceso de formación cognitiva, emocional y espiritual, buscando lograr cambios y aprendizajes perdurables para la vida y de carácter significativo (Borrero, 2021). Algunos de estos son, fortalecer el autoconocimiento para encontrar el propósito de la vida y así, sentir la satisfacción plena de la esencia del ser, dejando de lado las cosas banales, materiales e inalcanzables que traen consigo una felicidad momentánea y luego generan vacíos emocionales.

De esta manera, la restauración integral desde las dimensiones del ser humano, busca la sanación del alma, mente y cuerpo, para responder a las heridas causadas por una relación de codependencia, es decir, de adicción o esclavitud a consecuencia de las problemáticas sociales que se viven a diario y que no respetan estrato, sexo, ni raza. Esto lleva a dificultades emocionales que generan dependencia a otros, a la búsqueda de aprobación, a sentir desconfianza, soledad, tristeza, depresión y miedo al abandono, los cuales son reflejo de los

vacíos y traumas espirituales y emocionales que deben ser tratados desde un proceso de sanación de las dimensiones del ser humano en su condición tripartita.

Así mismo, cabe resaltar que, a pesar que otros autores han hecho aproximaciones al término de restauración integral, Borrero es quien se ha enfocado en desarrollar claramente y a profundidad esta teoría, la cual no solo se relaciona con los saberes humanísticos de la educación física, sino que también con los saberes disciplinares que serán desarrollados a continuación.

### **Lo disciplinar**

Ahora bien, desde estos saberes, se abarca primeramente las teorías del desarrollo humano y sus dimensiones, las cuales resultan esenciales en esa construcción de un ser integral. Es posible entender el desarrollo humano como un proceso mediante el cual son desarrolladas las potencias humanas desde la interdisciplinariedad, y que en cuya visión yace la evolución permanente, pero especialmente sostenible, de todas las dimensiones hasta ahora conocidas, que configuran a los sujetos -corporal, afectiva, comunicativa, cognitiva, ética, estética, sociopolítica y espiritual-. (Martínez, 2009)

Para conseguir dicho objetivo de manera eficiente y eficaz, es preciso comprender el desarrollo humano como un matiz que incluye diversas ciencias que abordan tres puntos clave: lo físico, lo cognitivo y lo psicosocial. Cada dimensión se encarga de un área específica, pero a su vez, se complementan mutuamente para entender el desarrollo desde un aspecto multi y transdisciplinar. De esta manera, en el desarrollo humano las dimensiones están condicionadas por factores culturales, sociales, ambientales, genéticos e históricos, los cuales pueden llegar a influir de manera directa o indirecta a dicho proceso. (Martínez, 2009)

Es por esto, que el ser humano para comprender su complejidad, clasifica, organiza y crea conocimientos, que posteriormente pasarán a llamarse ciencias naturales, sociales y de la educación, trayendo consigo los avances tecnológicos como respuesta a las necesidades humanas en los procesos adaptativos al medio, el cual es dinámico. Por eso, se busca un proceso desde el cual se mejore las condiciones de vida teniendo en cuenta factores como la adquisición de conocimientos, disfrutar una vida prolongada y saludable, y tener acceso a los recursos necesarios para una vida decente, entre otros. (Borrero, 2021)

Desde allí, se resalta la teoría de desarrollo humano de Daniel Goleman (1995), la cual se basa en la inteligencia emocional, haciendo énfasis en que el proceso de desarrollo del ser humano no solo es importante la parte racional o el coeficiente intelectual, sino también lo emocional para lograr la superación personal y el crecimiento psicológico. Esta teoría consiste en comprender las emociones de los otros, las propias emociones y la gestión de estos sentimientos, ya que, a pesar de la importancia de la razón y la reflexión, las emociones llegan a influir más en situaciones personales y sociales. Goleman plantea dos inteligencias, la racional y la emocional, que se ven influenciadas entre ellas a pesar de funcionar independientemente, y desarrolla cinco elementos como se observa en la figura 2.

**Figura 2**

*Enfoque del modelo de rasgos o modelo mixto de la inteligencia emocional*



Nota. Datos tomados de D. Goleman (1995).

Desde allí, se observa que estos 5 elementos de la inteligencia emocional pueden contribuir al desarrollo humano de un individuo al potenciar el manejo de las emociones, los estados de ánimo, el control de los impulsos y a la orientación a un objetivo. Por otro lado, a pesar que la capacidad de razonar permite la resolución de conflictos que se presentan en el entorno, este no influye directamente como lo emocional en la felicidad humana o en el éxito personal, ya que este último tienen componentes relacionados con la motivación personal, la generosidad y la capacidad de amarse y amar a los otros. (Goleman, 1995)

En adición, se observa un predominio de emociones y sentimientos sobre la mente en los momentos difíciles o de crisis, ya que el ser humano suele ser impulsado por momentos de ira, miedo, felicidad o amor. Un ejemplo de esto, es la carga emocional que poseen las memorias de una persona o situación, al recordar momentos se puede llegar a sentir felicidad o nostalgia dependiendo de lo significativo que ese recuerdo haya sido. De este modo, una persona primero siente y luego piensa, y es por esto que al aumentar la inteligencia emocional es posible aumentar la capacidad intelectual y de razonamiento, al reflexionar y actuar de manera adecuada.

Por lo anterior, esa inteligencia emocional es la capacidad de motivarse, persistir en decepciones, regular el humor y autocontrolarse para evitar disminuir la capacidad de pensar con claridad y tomar decisiones correctas. Es así, como la persona puede llegar a sentirse satisfecha y realizada en su propia vida a partir de las 4 habilidades que plantea las relaciones interpersonales a saber: liderazgo, capacidad de resolver conflictos, capacidad de cultivar relaciones y mantener amistades (Goleman, 1995). Por otro lado, es posible lograr un equilibrio desde lo personal y social siendo alegres, solidarios, empáticos y teniendo una satisfacción con uno mismo y con los otros.

Para esto, es clave mantener bajo control las emociones y tenerlas en equilibrio para sentirse con el bienestar y la esperanza de tener los medios para alcanzar sus objetivos y de manera no caer en la ansiedad o en la depresión por falta de motivación. Esto se logra desde la empatía, desde donde surge un sentimiento de aflicción al ver la situación y el problema del otro que puede estar en condiciones más difíciles, lo cual lleva al individuo a ver las cosas de otra manera (Goleman, 1995). En este desarrollo emocional, es fundamental un ambiente cálido y

amoroso, el cual incluye el amor, la confianza, la seguridad, las emociones, los sentimientos y el temperamento.

Ahora bien, cabe resaltar que el cuerpo es fundamental a la hora de sentir, pues este a través de las emociones puede percibir lo que el medio le ofrece y esto afecta la parte emocional (Planella, 2006). Lo anterior, se encuentra relacionado con la interacción, a la cual se puede contribuir por medio del desarrollo motor, creando espacios donde los estudiantes tengan la interacción con su propio cuerpo y con los otros cuerpos (Bolaños, 2010). De igual forma, Goleman (1995) plantea que, respecto al cuerpo, el ejercicio aeróbico puede contribuir a la inteligencia emocional, ya que disminuye la depresión y otros estados de ánimo negativos al ver las cosas de manera diferente.

### ***Enfoque de la experiencia corporal***

Este enfoque de la experiencia corporal se basa en la representación de aquellas sensaciones y percepciones que constituyen el conocimiento y que permiten construir una historia de vida y una subjetividad en cada individuo, de manera que las experiencias generan una identidad a partir de esos acontecimientos que configuran lo corporal y que dan sentido a la vida (Mosquera, López y Arenas, 2016). Es por esto, que la experiencia corporal está estrechamente relacionada con la corporeidad, al verse desde una mirada subjetiva y sensible que es manifestada desde las vivencias. Desde allí, ésta toma una mirada holista del ser, en donde los elementos internos -estados de ánimo, salud, percepciones- y externos -sociedad, ambiente, contexto- determinan el tipo de experiencia, ya sea significativa o fugaz.

Desde una lectura de la dimensión simbólica del cuerpo -corporeidad- se entiende al cuerpo como una unidad que se manifiesta de la conjunción de lo natural y de lo social, por esto,

Mosquera, López y Arenas (2016) mencionan que dicha unidad debe ser interpretada como un acontecimiento que surge de las experiencias vividas ya sea a lo largo de la vida o en momentos concretos, ya que estos acontecimientos transformados en experiencias configuran el actuar en la medida que pasan a formar parte íntegra del sujeto. Por su parte, la experiencia no es lo que sucede, sino el aprendizaje y lo que se hace a partir de lo que sucede (Díaz, A. citado por Mosquera, López y Arenas, 2016), por lo cual, no todo lo vivido se convierte en una experiencia, sino sólo aquello que resulta significativo.

Ahora bien, estas experiencias corporales influyen en la orientación vital, lo cual configura la manera de estar y proyectarse en el mundo a partir de esas vivencias que predominan en el significado de la vida del individuo (Mosquera, López y Arenas, 2016). Para ello, toma gran importancia la narrativa y la hermenéutica de las experiencias, ya que, desde el relato se logra interpretar las vivencias de los otros al ser transmitidas desde la narración autobiográfica, la cual permite tener un acercamiento y aprendizaje de las historias de vidas, en las cuales se evidencia la composición de contextos en tanto que, estos relatos representan a las mismas condiciones de la sociedad, cultura y momentos en concreto, permitiendo no solo ver las subjetividades sino comprenderlas desde una perspectiva integral.

Es por ello que, para llegar a una interpretación asertiva de las narrativas corporales, se debe hacer desde el análisis de tres ámbitos que se entretajan en el desarrollo del ser humano, los cuales según Molano (2015) son: el biofísico, el socio cultural y el subjetivo; estos, forman una interdependencia que resulta en los actos humanos, condicionando y proyectando dichas acciones en una serie de circunstancias que hacen parte de cada ámbito y que, de manera

conjunta, convergen en los procesos de análisis y toma de decisiones para repercutir directamente en los procesos de desarrollo del potencial humano.

Desde la óptica de cada ámbito, según Molano (2015) es necesario resaltar que, lo biofísico se presenta desde dos perspectivas: la primera entendida como el espacio vital referente al sustento de la vida misma, mientras que la segunda se manifiesta como el espacio físico del cual se derivan las relaciones espaciales entre los objetos, junto con sus posibilidades de interacción; por otro lado, el ámbito socio-cultural es presentado como un elemento regulatorio, aludiendo no sólo a las posibles interacciones en un lugar sino también a sus condiciones de uso, valores y creencias transmitidas de generación en generación. Finalmente, está el ámbito subjetivo, presente en las experiencias de cada sujeto, donde cada individuo explora y resignifica sus límites a través de la capacidad simbólica.

Es por lo anterior que, los ámbitos mencionados por Molano (2015) del enfoque de la experiencia corporal, son los más adecuados al momento de desarrollar cada una de las sesiones, en la medida que, cada uno posibilita el entendimiento del ser desde múltiples perspectivas como lo físico, lo social y lo subjetivo, con la particularidad de que desde estos planteamientos, los análisis se desprenden de las experiencias vividas por los sujetos de manera individual o colectiva, dándole gran importancia a los elementos presentes en un ambiente que configuran las corporalidades. Cabe resaltar que, particularmente con este enfoque se comprende al sujeto desde su historia de vida, teniendo en cuenta todas las condiciones que lo llevaron a ser lo que hoy en día es, tanto por las condiciones naturales del ser, como por las indulgencias contextuales que cada uno vivió.

Llegado a este punto, es importante destacar aquellos elementos que en conjunto, entretienen y relacionan a estos tres ámbitos para llevar a cabo la tarea de desarrollar a los sujetos, por lo que Molano (2015) enuncia que dentro de ellos se encuentran: la corporeidad, siendo esta como ya se había mencionado una condición existente dada por la motricidad con la cual los individuos pueden hacerse dueños de su existencia; el aprendizaje, visto como un proceso de reorganización que resulta de la interacción del ser humano con su entorno, con el objetivo de mejorar sus condiciones de existencia; y por último, la socialización, comprendida como la interacción del sujeto en un contexto relacional presente en campos permeados de instituciones en donde se confronta a sí mismo.

Es por esto que, las experiencias llevan al individuo a tener una referencia única de sí mismo, que surge de su conciencia y de la interacción con el entorno desde un proceso adaptativo, es decir, que las experiencias traen consigo aprendizajes que llevan al sujeto a configurarse y a replantearse a partir de los constructos significativos dados en dicha interacción con el medio y con los otros. Para esto, la memoria tiene un papel fundamental donde opera a partir del sentido de las cosas, de manera que las codifica y las almacena para posteriormente recuperar la experiencia por medio del recuerdo, proceso que se puede dar de manera espontánea o voluntariamente evocada (Molano, 2015).

Sin embargo, como se mencionaba anteriormente, no toda vivencia trae consigo una experiencia, sino que depende de las sensaciones y emociones vividas en ese momento, dando paso a almacenarlo en la memoria por un periodo prolongado, logrando un aprendizaje significativo y una experiencia frente a la vivencia. De este modo, las sensaciones y percepciones, la representación simbólica y el lenguaje, son elementos esenciales en la

experiencia corporal, ya que permiten interiorizar o exteriorizar esas vivencias e interacciones que resultan enriquecedoras en la formación de cada ser humano (Molano, 2015).

Por lo anteriormente mencionado, es que es utilizado el enfoque de la experiencia corporal en este proyecto, entendiendo que ésta concibe “una concepción de integralidad formativa del ser humano empleando el movimiento como mediación posibilitadora de experiencias para el sujeto que le permita comprender el no ser esclavos del cuerpo sino dueños de él” (Jaramillo, et al, 2009, p.34) lo cual resultará en la formación de seres humanos autónomos, que se conozcan a sí mismo y en esa medida sean conscientes de su papel en la sociedad. De este modo, esto pretende contribuir al presente proyecto al formar un ser humano que aprende a partir de experiencias que resultan significativas y que permiten construir conocimientos nuevos a partir de los previos.

### **Lo pedagógico**

Particularmente, al tratar el término de restauración integral y todas las características que este engloba, resulta pertinente y obligatorio hacer alusión al tema de la educación integral, entendiendo que esta es quien va a subordinar el planteamiento y el desarrollo del currículum, ya que atiende directamente a las necesidades de la población seleccionada; el concepto de integral hace referencia a una idea de totalidad, dando a entender que el ser humano en este caso es visto desde una perspectiva multidimensional en la cual cada elemento que se encuentre en desorden e inestabilidad, afectará enormemente el funcionamiento del sistema en general.

Dicho de otro modo, la educación integral percibe al acto de enseñar como una interrelación del todo y no la suma o priorización de determinados elementos; por lo tanto, no basta con simplemente generar un cúmulo no aplicativo de conocimientos, sino por el contrario,

es ese punto en el cual convergen las partes y forman la totalidad del ser; Álvarez (2001) enuncia ciertos elementos como el desarrollo corporal, el enseñar a los individuos a comunicarse entre sí, principios de moralidad, formación estética, económica y religiosa, como elementos integradores que deben formar parte del acto educativo y por ende de un adecuado plan de aula.

Ahora bien, para realizar el proceso de diagnóstico y posteriormente la creación de un currículo, primeramente es importante llevar a cabo un ejercicio de análisis e interpretación de los contextos en los cuales se vaya a ejercer la práctica educativa, entendiendo que para detectar las falencias y necesidades que cada población en concreto requiere, es necesario conocer las características espacio-temporales en las cuales esta se encuentra; por esto, es pertinente sumergirse en el contextos de manera recurrente y natural, para conocer a detalle las características y las dinámicas con las que cada ambiente se rige y en especial, los patrones de comportamiento de la población a tratar.

De este modo, el acto educativo por parte de los docentes debe ser un ejercicio altamente consciente debido a la enorme responsabilidad social que estos sujetos adquieren al asumir el papel de formadores; además, interpretando a Álvarez (1997) deben enfrentarse constantemente a una serie de problemas tales como: las inconsistencias entre la teoría y la práctica docente, el dominio por parte de distintas instituciones -las cuales por lo general son las principales limitantes a la hora de crear un plan de aula-, las posturas reformistas que no siempre son aceptadas, la burocratización de los currículums lo cual impide la innovación en estos, junto con las distintas modificaciones que se deben hacer en la marcha a las planeaciones.

Por otro lado, es importante mencionar que los docentes deben desarrollar una proyección en cuanto al desarrollo de sus clases a pesar de las complicaciones que puedan

presentarse, esto con la finalidad de que las experiencias y los aprendizajes puedan manifestarse a la luz de una perspectiva sistémica, en la cual, los educandos logren relacionar los conocimientos entre sí, y crear sus propias verdades con base en el andamiaje que las vivencias, la racionalización y la interpretación les ofrece; para ello, debe ser desarrollado un plan curricular en vista de un objetivo de enseñanza y aprendizaje que sea multidimensional e inclusivo.

Particularmente, el currículo desde su complejidad posibilita pensarlo como un punto de convergencia entre las teorías, conceptos y categorías, el cual se ve influido por la realidad de cada institución debido a que este debe atender tanto a las necesidades de la población, como a las exigencias que el gobierno imponga. desde la perspectiva de Álvarez (1997) el currículum tiene una naturaleza objetiva pues este responde a teorías, materiales científicos, a los contextos y a las particulares de cada estudiante, es por ello que, para la construcción del este es preciso acoger perspectivas de distintos puntos de vista, tales como: la filosofía, la ideología, epistemología, sociología y psicología en relación a la construcción de una didáctica que sea funcional, aplicable y replicable por los sujetos envueltos.

Agregando a lo anterior, una parte fundamental del currículo es el modelo pedagógico por el cual se opte, ya que autores como Flórez (1995) afirman desde sus planteamientos que estos son unidades estructurales que relacionan las prácticas pedagógicas con la realidad y que ven a esta desde una perspectiva que conlleva a exponer de forma crítica la realidad. Los modelos pedagógicos funcionan como herramientas para analizar y evaluar los proyectos respetando la complejidad de cada uno, además, cabe aclarar que, estos posibilitan interpretar las realidades desde las miradas de cada uno, siendo así una serie de categorías que, dependiendo las

características de cada escenario, junto con las inclinaciones de cada docente, se manifestarán en mayor o en menor medida.

Dentro del gran abanico de modelos pedagógicos que existe, vale la pena resaltar algunos como: el conductista, el constructivista, el romántico o naturalista, el social y el aprendizaje significativo; ahora bien, para determinar los lineamientos, propósitos y objetivos de cada una de las intervenciones realizadas en el presente proyecto, se tuvo como énfasis el modelo pedagógico constructivista, el cual según Flórez (1995) establece que:

“La meta educativa es que cada individuo acceda, progresiva y secuencialmente, a la etapa superior de desarrollo intelectual de acuerdo con las necesidades y condiciones particulares. El maestro tiene que crear un ambiente estimulante de experiencias que faciliten en el niño su acceso a las estructuras cognoscitivas de la etapa inmediatamente superior. En consecuencia, el contenido de dichas experiencias es secundario; lo importante no es que el niño aprenda a leer o a escribir, sino que contribuya al afianzamiento y desarrollo de su capacidad de pensar, de reflexionar.” (p. 188).

La inclinación hacia este modelo se debe a que se centra en la construcción de una interpretación de la realidad, desde las individualidades y basándose en los conocimientos y experiencias que cada sujeto tenga, cosa que resuelve la necesidad de la individualización dentro de los participantes de proyecto; además de ello, se parte de la base de que el conocimiento particularmente con este modelo pedagógico se da con base a la interacción dialéctica entre el docente y el estudiante, los cuales se ponen en tela de juicio para llegar a una síntesis que sea significativa para ambas partes; está claro que para que se pueda considerar que hubo algún tipo de aprendizaje debe existir por obligación un cambio tanto en los sujetos como en los contextos.

Es importante mencionar que, según Ortiz (2015) con el correr de los años fueron planteadas una serie de teorías del aprendizaje que es necesario analizar para la implementación del modelo pedagógico constructivista, especialmente por la cercanía que éstas tienen con los planteamientos de este, tales como la teoría cognitiva de Piaget o el aprendizaje social de Vygotsky; para este proyecto en especial, se toma en cuenta la teoría del aprendizaje significativo de Ausubel, debido a que los sujetos relacionan la información que ya tenían con la nueva para así crear un significativo propio.

El término significativo hace alusión a la facultad de lograr un aprendizaje que, por los elementos que lo engloban, será interiorizado por el sujeto en cuestión, además de asimilarlo por mucho tiempo al estar relacionado con una experiencia; Lamata y Dominguez (2003) mencionan tres aspectos fundamentales de dicha teoría, el primero es el aspecto lógico, el cual hace referencia a la coherencia que tiene aquello que va a ser enseñado, el segundo es el elemento cognitivo, en este se toma en cuenta las habilidades de pensamiento y de análisis de la información; y finalmente el aspecto afectivo, el cual determinará enormemente si los aprendizajes serán asimilados o si simplemente se convertirán en algo pasajero. Esto puede ser un arma de doble filo ya que puede favorecer o empeorar los procesos y las relaciones entre docentes y estudiantes.

En adición a lo anteriormente planteado, otro elemento que es de gran importancia dentro de los planes curriculares son los recursos didácticos, puesto que estos facilitan el proceso de enseñanza, además de servir como herramientas que innoven, motiven y estimulen la capacidad de asombro del estudiantado, debido a que la implementación de estos libera cargas que los docentes adquieren, favorece la autonomía de los estudiantes, aproxima la vida escolar a la vida

social con lo que asegura una preparación para la vida adulta, y posibilita una reflexión desde la práctica, generando con ello una dialogicidad entre los educadores y los educandos.

Es así como, desde el aprendizaje significativo se parte de la base de los conocimientos previos de los sujetos desde los cuales se desprende y se relacionan las futuras experiencias que, siguiendo la lógica interna de las actividades propuestas, desembocan en un mejor relacionamiento entre lo vivido y lo aprehendido; Ausubel (1983) plantea que el “aprendizaje del alumno depende de la estructura cognitiva previa que se relaciona con la nueva información, debe entenderse por -estructura cognitiva-, al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización” (p. 3). De allí, se da la importancia del andamiaje sobre el cual es construido el currículo y las sesiones de clases, entendiendo que es de vital importancia la indagación en los elementos particulares que a cada sujeto le posibilitará una mejor asimilación, comprensión e introspección de las vivencias.

Ahora bien, el aprendizaje significativo requiere de una serie de componentes que se deben presentar, primeramente se encuentra el material y los recursos, estos deben ser altamente significativos pero no arbitrarios, lo que significa que no deben darse al pie de la letra, sino que deben posibilitar los procesos cognitivos del estudiante; en segundo lugar está la creación de significantes, pues está pasa a tomar un papel fundamental en la medida que los sujetos con base a las experiencias vividas, interpretan y le dan un significado particular a ciertos conceptos, que dependiendo de las condiciones pueden ser individuales o de manera colectiva. Finalmente, la disposición de los alumnos es de suma importancia ya que el objetivo de este tipo de aprendizaje

se basa en la asimilación e interpretación no literal de las vivencias, de no ser así, esto se convertiría en un proceso netamente mecanicista.

Llegado a este punto es importante aclarar que, el aprendizaje significativo no es solo una conexión banal entre lo nuevo con lo antiguo, por el contrario, este hace referencia a la modificación y la nueva evolución de las estructuras cognitivas; para ello, Ausubel (1983) enuncia tres tipos de aprendizaje significativo: primero, el aprendizaje de representaciones, el cual es el más elemental puesto que los demás tipos de aprendizajes dependen de este, suele manifestarse en momentos tempranos del aprendizaje; segundo, el aprendizaje de conceptos, el cual se compone por los procesos de formación, en donde se dotan de características a las cosas y por la asimilación que se presenta en la medida que se relaciona continuamente con algún concepto; tercero y último, el aprendizaje por proposiciones, para el cual es importante la combinaciones de varios conceptos con el objetivo de recrear representaciones nuevas.

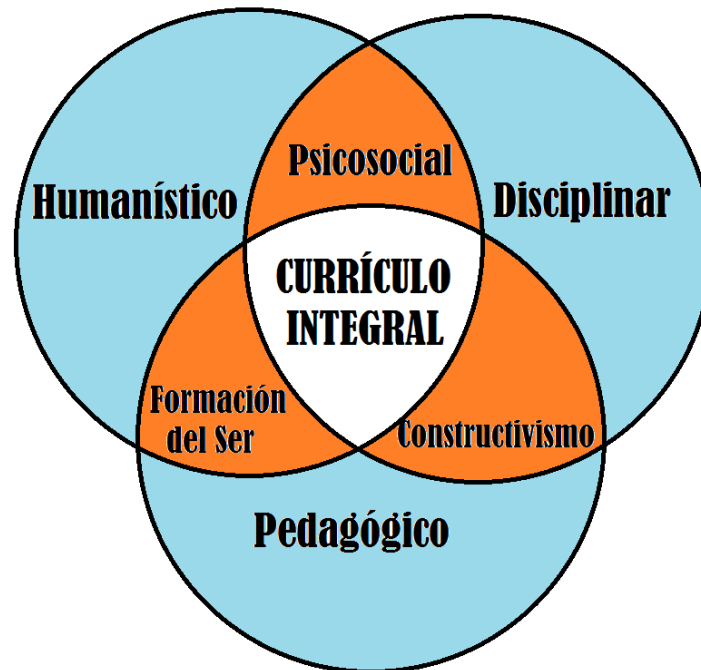
Ahora bien, a partir de estos referentes teóricos surge la necesidad de materializar estos conocimientos en la práctica, de manera que se logre contribuir y formar el ser humano que pretende el presente proyecto, lo cual será explicado en el capítulo enunciado a continuación.

### **Capítulo 3. Diseño curricular**

Con base en las teorías que se encuentran en cada una de las áreas (humanística, disciplinar y pedagógica) se realiza la figura 3, la cual las relaciona a partir de los puntos de convergencia.

**Figura 3**

*Puntos de convergencia de las 3 áreas*



Nota. Autoría propia

Como se puede observar en la gráfica anterior, se encuentran las 3 áreas del Proyecto Curricular de la licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, las cuales son Disciplinar, Pedagógico y Humanístico. A partir de allí, se establecen puntos de convergencia entre estas y su relación en un Currículo Integral que va enfocado a la restauración del ser en sus dimensiones humanas. Por su parte, entre lo humanístico y lo disciplinar se halla un enfoque psicosocial, ya que, en este contexto se busca implementar la educación física como un hecho y práctica social que pretende un cambio, de tal manera que se busca la restauración de un ser a través de la experiencia corporal para contribuir a su formación y desarrollo.

Ahora bien, entre el área disciplinar y pedagógica se encuentra el constructivismo, desde el cual se busca construir conocimientos por medio de procesos de interpretación y

relacionamiento, de manera que, no solo se trate de articular los conocimientos pre existentes con los nuevos, sino que sea un proceso de transformación de estos, a partir de nuevas experiencias corporales que apuntan a una educación integral teniendo como referencia las dimensiones humanas.

Por último, entre las áreas pedagógica y humanística se encuentra la formación del ser, con la cual se busca un aprendizaje significativo que sea duradero para la vida y que permita una restauración del ser a partir de su condición tripartita (espíritu, alma y cuerpo), y que le permita ser más humano en factores individuales y sociales. Al tener estos puntos de convergencia claros, se procede a la realización de un currículo integral el cual se relaciona en la matriz de relaciones que se muestra en la tabla 3.

**Tabla 3**

*Matriz de relaciones*

Restauración Integral (Borrero, 2021)		Ser Humano Íntegro (Borrero, 2021)		Enfoque de la Experiencia Corporal		Secuencia de contenidos	
						Unidades	Temas derivados
C o n d i c i ó n T r	Trascendencia	Espiritual - Moral	Discernimiento de lo bueno y lo malo	Campo Simbólico	Capacidad Simbólica	Lo trascendental - simbólico desde la autopercepción	Conciencia corporal y autoconocimiento
			Intuición		Capacidad Representativa		Exteriorización de la identidad
	Inteligencia Emocional	Emocional - Afectiva	Empatía	Campo Socio-afectivo	Imagen Corporal	Lo emocional en la imagen corporal y la alteridad	La alteridad con empatía
			Afectividad				Percepción del otro desde lo afectivo

p a r t i t a		Cogniti va	Conocimien to de sí mismo			Importancia de lo emocional y lo cognitivo en la vida	Carácter en la toma de decisiones
			Autocontrol				Control del sentir y de los impulsos
			Autorregula ción				Autorregulación para buscar la paz
			Motivación				Personalidad para afrontar y seguir adelante
	Corporal	Física - Fisiológ ica	Acciones motrices	Campo Bio-motor	Capacidades Motrices	La actividad física y salud	Sensaciones del cuerpo desde el acondicionamie nto
			Conocimien to del cuerpo				Transformación del cuerpo en movimiento
		Social - Cultural	Cambio social		Habilidades comunicat ivas y expresivas	Transformaci ón social a partir del cambio	El poder de cambiar es de todos
			Habilidad social				Contribuciones a la sociedad

Nota. Autoría propia (2021).

En la anterior matriz se presenta una serie de categorías que permiten manifestar la base de las sesiones que se van a realizar en la fundación Nueva Vida para Mujeres; en la primera columna se encuentra como fundamentalmente la restauración integral de Borrero (2021), la cual habla de la condición tripartita compuesta por la trascendencia, la inteligencia emocional, y lo corporal y que se busca formar un ser humano integró en todas las dimensiones humanas:

espiritual - moral, emocional - afectiva, cognitiva, física - fisiológica y social - cultural, y que, a su vez, cada una presenta unas características específicas de formación.

De este modo, para lograr una formación integral se debe tener en cuenta los múltiples factores que pueden afectar a partir de la constitución tripartita del ser humano, que expone una interrelación entre el espíritu, el alma y el cuerpo. Por su parte, el espíritu será entendido desde lo moral, ético y trascendental de su imagen interior, desde la perspectiva de Schmidt (2012) “Es una necesidad natural del ser humano consciente en dejar un legado o unas huellas a ser seguidas. Esta herencia, enseñanza o sendero, permite el perfeccionamiento consciente y libre de su ser-holístico.” (p. 1). En este sentido, se busca la preservación de las ideas y convicciones a partir del impacto positivo que se pretende dejar en cada sujeto.

Ahora bien, la inteligencia emocional va desde lo sensitivo, para lo cual se trabaja la perspectiva de la imagen corporal y el esquema corporal, partiendo de la lógica que los sujetos primero experimentan y por lo tanto se sensibilizan física y emocionalmente de las cosas de manera individual y luego colectiva. Sumado a esto, es imprescindible el autoconocimiento que puede darse por las ideas que se tengan de sí mismo o por ideas que los demás tengan de ellos, todo esto contribuye en la creación y reafirmación de las identidades; y lo corporal toda la dimensión física y materializada que compone al ser (Borrero, 2021). Esta es la razón por la cual se establece la relación de cada componente de la condición tripartita con cada dimensión del desarrollo humano, ya que de una u otra manera se ven implícitas y relacionadas a la hora de la práctica.

Estos componentes fueron enunciados de manera independiente para poder trabajar y enfocar cada taller a determinada área, sin embargo, se entiende que estas están interrelacionadas entre ellas y que no es posible separarlas ya que son una unidad y no se concibe el cuerpo como una dualidad. Ahora bien, el enfoque de la experiencia corporal de la Educación Física como referente directo del cuerpo es el eje transversal que permitirá trabajar las características del campo simbólico, socioafectivo y bio-motor del ser.

En primer lugar, la parte trascendental de la condición tripartita se agrupa con la dimensión espiritual-moral del ser humano; En lo espiritual se busca formar el discernimiento para conocer lo positivo y lo negativo, lo bueno y lo malo, y a su vez formar la intuición, lo cual no se debe entender desde una perspectiva religiosa, sino como una parte fundamental de esa condición simbólica y representativa del ser a través de la imagen y conciencia corporal, es decir la autopercepción desde el trabajo de esos aspectos internos que a veces se dejan de lado y son importantes por la imagen y significado del ser en sí mismo.

Posteriormente, se encuentra la inteligencia emocional en la condición tripartita, la cual está relacionada con la dimensión emocional-afectiva y cognitiva del desarrollo humano, donde lo emocional busca formar la empatía y afectividad a través del campo socioafectivo, para generar vínculos afectivos a través del conocimiento de la imagen corporal de los otros hacia mí y como veo al otro, es decir, un ejercicio de alteridad. Por otro lado, lo cognitivo, que hace parte también de lo socio afectivo, busca formar en el conocimiento de sí mismo, el autocontrol, la autorregulación y la motivación que envuelve el carácter y el temperamento de la persona, y la

identidad y personalidad para controlar los impulsos que pueden llevarlos a actuar de manera negativa.

Finalmente, la parte del cuerpo en la restauración integral está relacionada con la dimensión física y psicosocial del desarrollo humano. Desde lo físico se busca formar en las acciones motrices y el conocimiento del cuerpo, lo cual se potenciará desde el campo biomotor de la experiencia corporal y que a partir de las capacidades motrices permite construir a los sujetos y ser dueños de sus corporeidades, para reconocer al cuerpo como ente principal a la hora de tener vivencias que se traducen en experiencias de vida y por tanto deben cuidarlo. Por otro lado, desde lo psicosocial se busca formar el cambio y la habilidad social, a partir de las habilidades comunicativas y expresivas que transforman no solo el interior, sino también los contextos inmediatos en tanto que resultan conscientes y dueños de sus acciones transformadoras.

Por último, todo se transversaliza por la comprensión de la conciencia en la toma de decisiones, lo valioso que es el cuerpo en tanto que el cuerpo es el campo mediador de las experiencias y por consiguiente, la capacidad transformadora que este le brinda a cada individuo, ya sea interna o externamente, de manera que se comienza desde el interior para luego llevarlo al exterior por medio de acciones transformadoras las cuales se vislumbran desde el ideal que cada persona tiene tanto de sí, como de los otros y de su país.

A continuación, en la tabla 4 es presentado también el macrodiseño, en el cual se evidencia la metodología y evaluación de cada unidad teniendo como base los temas derivados de cada una de las sesiones.

Tabla 4

## Macrodiseño

Organización Temática		Metodología	Competencias a desarrollar (Zubiria, 2013)	Evaluación Estilo de Enseñanza Recíproco Tipo C (Mosston, M. & Ashworth, 1999)
Unidades	Temas Derivados			
Sesión de Diagnóstico		Para esta sesión se aplicará un cuestionario de 13 preguntas en el cual serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple. Este cuestionario será aplicado a los mayores de edad los cuales otorguen voluntariamente su consentimiento.	No aplica una competencia, ya que es una sesión de diagnóstico a través de un cuestionario.	A partir de este diagnóstico inicial será posible conocer el estado actual de las participantes y los puntos sobre los cuales se puede hacer más énfasis para impactar de manera positiva en esta comunidad.
Lo trascendental - simbólico desde la autopercepción	Conciencia corporal y autoconocimiento	Se realizan actividades de manera individual, relacionadas con ejercicios de Stretching y conciencia de su respiración para posteriormente hacer un ejercicio introspectivo a partir de preguntas reflexivas que los lleven a cuestionarse de su ser y de su interior.	Reconoce sus cualidades y la de los otros, además de sus defectos para reconstruir un concepto y una percepción de sí mismo y de los demás.	Desde este estilo de enseñanza se busca la recreación de un espacio el cual permita "crear una realidad para lograr una serie de objetivos intrínsecos" (Mosston, M. Ashworth, 1999, p.40) por medio de elementos como el feedback inmediato y de la participación de los sujetos en las
	Exteriorización de la identidad	Se enfatiza el trabajo exteroceptivo y propioceptivo, por medio de actividades basadas en el uso de los sentidos con excepción de la vista y que los lleven a exteriorizar el concepto que tienen de sí mismas.		

Lo emocional en la imagen corporal y la alteridad	La alteridad con empatía	Fundamentalmente, es un trabajo colectivo en donde por medio del cuerpo se busca ponerse en el lugar del otro teniendo en cuenta las particularidades de cada quien; posteriormente, se plasman esas características de cada uno de manera que se refleja cómo los otros perciben las cualidades, emociones y la imagen corporal.		distintas fases de la sesión. Es de gran importancia mencionar que, al finalizar cada una de las sesiones se generan espacios de participación, reflexión y confrontación colectiva con el objetivo de manifestar inquietudes, gustos o disgustos de las sesiones, para así ejercer la participación activa como comunidad e identificar aspectos importantes de cada acontecimiento.
	Percepción del otro desde lo afectivo	El trabajo en general se basa en el desarrollo perceptivo a partir de la ausencia del sentido de la vista, se pretende llegar a identificar al otro de diferentes maneras a las que se está acostumbrado, esto por medio del tacto y de las señales auditivas que permiten trabajar sobre las cualidades de cada uno y crear un referente de esas otredades y reforzar o modificar el concepto de las mismidades en particular.		
Importancia de lo emocional y lo cognitivo en la vida	Carácter en la toma de decisiones	Esta se basa en la toma rápida de decisiones en momentos de estrés y tensión dada en medio de los juegos y la competencia. A partir de allí, la idea es formar en la asimilación de las pérdidas y de las decisiones que llevan a estas, con lo cual se pretende que se asuma el poder decisorio en situaciones de estrés y euforia.	Identifica sus distintos estados de ánimo con el fin de comprender los factores que los desencadenan y como controlar estas emociones.	
	Control del sentir y de los impulsos	El entendimiento de las emociones es el punto de partida, esto se realiza por medio de mímicas dadas de manera individual y colectiva, expresando un mensaje propuesto desde situaciones reales de la vida.		

		También se dan dinámicas de competencia en las cuales deberán controlar los impulsos y sus emociones, identificando y mediando las condiciones existentes que alteran los estados de ánimo.		
Control de sí en momentos de tensión	Autorregulación para buscar la paz	Esto se comprende a partir de actividades grupales que involucran el trabajo en equipo y el compañerismo, para trabajar desde la sana competencia y el diálogo en grupo, reconociendo las fortalezas y debilidades a nivel individual y grupal, para trabajar de manera conjunta.		
	Personalidad para afrontar y seguir adelante	Particularmente, se deben afrontar situaciones problema en equipo, las cuales deberán ser mediadas en conjunto desde las capacidades de cada quien, afrontando los problemas y superandolos de maneras estratégicas y creativas.		
La actividad física y salud	Sensaciones del cuerpo desde el acondicionamiento	Concretamente, se deben asumir una serie de instrucciones que llevará a exigir físicamente a las participantes, sin embargo, el fin último de esta sesión no es el de realizar todo al pie de la letra, sino más bien. el de conocer y escuchar al cuerpo a la hora de ejecutar las actividades propuestas para conocer sus límites.	Aplica lo aprendido para identificar sus capacidades, cualidades y limitaciones físicas en distintos contextos y actividades.	
	Transformación del cuerpo en movimiento	Esta sesión se basa en el acondicionamiento físico desde actividades como la danza que permite una transformación del cuerpo en movimiento al trabajar		

	nto	componentes como el ritmo, coordinación, y la interpretación de una cultura a partir de la música.		
Transformación social a partir del cambio	El poder de cambiar es de todos	Para esta sesión se hace especial énfasis en la toma de decisiones y en el afrontamiento de las consecuencias por los actos. Se parte por el hecho de crear un producto que se realiza de manera conjunta, para ello se precisa de la coordinación de los grupos y de la organización de las ideas del equipo, además de, darse cuenta de las consecuencias de las acciones en momentos de euforia mediante el uso de elementos físicos como aquello que tiene un significado particular para los grupos.	Asume su poder decisorio para la resolución de problemas proyectando escenarios en contextos ajenos a la fundación.	
	Contribuciones a la sociedad	Como parte fundamental del macro, se encuentra el trabajo asistido de proyección en el cual se centra y comparte los planes a futuro que cada participante tiene de manera muy superficial, pero que a su vez permita desentrañar aspectos en concreto como: historia de vida, proyectos, anhelos, que son importantes para afianzar las razones por las cuales continúan realizando este proceso.		
Sesión de Evaluación		Para esta sesión se aplicará nuevamente el cuestionario de 13 preguntas realizado en el diagnóstico, pero con algunas adaptaciones a las preguntas que serán enfocadas hacia las intervenciones. Este cuestionario será aplicado a los mayores de edad	No aplica una competencia, ya que es una sesión de evaluación a través de un cuestionario.	A partir de esta evaluación, será posible realizar un contraste del antes y el después, para analizar las posibles incidencias que logró tener el

	y a quienes otorgaron el consentimiento con el diagnóstico anterior.		proyecto sobre esta comunidad y si se logró el ser humano a formar desde las características que lo representan.
--	--	--	--

Nota. Autoría propia.

Ahora bien, se procede a hablar del estilo de enseñanza aplicado en el proyecto con el fin de tener claridad en cuanto a estos conceptos del diseño curricular.

### **Estilo de enseñanza tipo C o aprendizaje recíproco**

Llegado a este punto es importante mencionar un elemento de suma importancia a la hora de desarrollar las sesiones de intervención, este es el modelo de enseñanza. Desde allí se facilita la tarea de crear un diseño que atienda a las condiciones particulares de determinados contextos, siguiendo una línea que concreta el enfoque, la metodología y la evaluación, pues todos estos deben atender y relacionarse con el modelo de enseñanza. Concretamente, este proyecto fue desarrollado a la luz del estilo de enseñanza tipo C o recíproco Mosston, M. & Ashworth (1999), con el cual se busca la recreación de un espacio que permita “crear una realidad para lograr una serie de objetivos intrínsecos” (p. 40) por medio de elementos como el Feedback inmediato y de la participación de los sujetos en las distintas fases de la sesión.

En consecución, en las fases es evidente una participación de los estudiantes y los docentes desde distintos roles, Mosston, M. & Ashworth (1999, p. 84) se refiere a la anatomía del estilo clasificándolo en tres fases, esto es: fase de pre-impacto, donde el docente tiene en cuenta dos cosas en concreto, la conciencia y decisiones que se tomarán en la fase de impacto y

la selección de tareas adecuadas para ello; la segunda fase es la de impacto, en esta el docente debe propiciar un escenario en el cual se puedan asumir nuevos roles ya sea el de ejecutante o el de observador; por último la fase de post-impacto, el observador comunica los acontecimientos mediante un feedback inmediato, en este se analiza la ejecución de la práctica y se resaltan aspectos que hayan sido positivos o negativos.

Al finalizar estas fases, es imprescindible conocer aquellos problemas que se evidenciaron de manera recurrente para así realizar los ajustes que sean necesarios en las siguientes sesiones de clase; a partir de lo anterior, surge la necesidad de adoptar un modelo de evaluación con el cual analizar desde distintos puntos de vista los acontecimientos de las distintas sesiones y los comportamientos de las participantes. Por tanto, el diario de campo es adoptado como la herramienta de recolección de información para las intervenciones, de manera que este dará cuenta de los aspectos relevantes de cada sesión.

### **Diseño curricular por competencias**

Ahora bien, para proseguir con el diseño metodológico, se presenta el modelo de evaluación adaptado al proyecto, el modelo por competencias de Zubiria (2013) donde en sus apartados define que el concepto de competencia no debe ser pensado como una herramienta creada para el uso de las dinámicas mercantiles y de rendimiento, cuyos orígenes se remontan a la revolución industrial, sino que estas deben estar al servicio del desarrollo humano de una comunidad, entendiendo el desarrollo desde distintas perspectivas que permiten comprender y reconocer a los sujetos involucrados.

Por tanto, las competencias juegan un papel fundamental en el entendimiento de los sujetos, pues estas se “adoptan desde el desarrollo humano, desde una mirada integral, es decir, involucran la dimensión cognitiva, valorativa y práctica” (Zubiria, 2013, p.149). Desde allí, es posible entender una perspectiva distinta de las competencias, donde estas ya no rigen por resultados que quieran expresar literalmente el rendimiento de un sujeto desde sus capacidades formales y laborales, ya que esto representa solo una pequeña parte de la totalidad de los individuos.

En este punto, las competencias se caracterizan según Gardner (2000) por ser la capacidad o disposición de una persona para dar solución a problemas reales y para producir nuevo conocimiento desde la experiencia. Esta posee tres elementos de convergencia que contribuyen en su entendimiento, desarrollo y aplicación con el objetivo de enfrentar a la realidad, los cuales son: primero, el individuo, quien es aquel que tiene destrezas, conocimientos y objetivos; segundo, la especialidad, referente al área del conocimiento propio; y tercero, el contexto, el cual es la situación, el problema en cuestión, las condiciones y la inmediatez.

Teniendo como base los referentes teóricos expuestos anteriormente, se desarrollan una serie de competencias las cuales atienden al ser humano a formar, estas son:

- Reconoce sus cualidades y la de los otros, además de sus defectos para reconstruir un concepto y una percepción de sí mismo y de los demás.
- Identifica sus distintos estados de ánimo con el fin de comprender los factores que los desencadenan y como controlar estas emociones.

- Aplica lo aprendido para identificar sus capacidades, cualidades y limitaciones físicas en distintos contextos y actividades.
- Asume su poder decisorio para la resolución de problemas proyectando escenarios en contextos ajenos a la fundación.

Finalmente, a partir de las competencias propuestas en el proyecto, se procede a anexar y explicar los diferentes formatos usados en esta investigación, y que pueden ayudar a dar cuenta de esas competencias que pueden contribuir al ser humano a formar.

### **Formato de Evaluación**

Como parte del proceso de formación, es imprescindible desarrollar y ejecutar un instrumento que posibilite evidenciar las contribuciones de la educación física en el proceso de restauración integral, por lo cual en la figura 4 se muestra el cuestionario que se realizó de diagnóstico y evaluación, el cual fue aplicado a los mayores de edad quienes diligenciaron un consentimiento informado para así permitir utilizar esos datos en el presente proyecto.

## Figura 4

### *Formato de consentimiento*



**Consentimiento Informado**  
**Proyecto Curricular Particular**  
**Fecha:** 16 de febrero de 2022

La presente investigación se desarrolla en el marco del Proyecto Curricular Particular de la licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, con el fin de contar con su participación en la aplicación del diseño realizado para la Fundación Nueva Vida para mujeres, para así poder observar los resultados de este. Su participación es voluntaria. Tenga en cuenta que los datos obtenidos serán usados por los estudiantes autores del proyecto y por el docente tutor, y serán tratados de manera colectiva con fines académicos, por ende, su participación es anónima. Al aceptar, da su consentimiento para participar en el presente proyecto.

Nombre: \_\_\_\_\_

Documento: \_\_\_\_\_

Firma (propia o de la entidad en cuestión): \_\_\_\_\_

Nota. Autoría propia (2022).

Inicialmente, el diagnóstico consiste en un cuestionario de 13 preguntas, en su mayoría abiertas y algunas cerradas, desde el cual se puede evaluar la autopercepción, lo emocional, lo físico y lo social de cada uno de ellos. De igual forma, la última sesión será destinada a realizar la evaluación final, la cual es la aplicación del mismo cuestionario realizado al inicio de las intervenciones, con el fin de comparar y hacer un contraste de lo que cambió y de lo que se podría mejorar para unas próximas intervenciones con relación a las competencias propuestas anteriormente.

De este modo, el cuestionario aplicado fue creado con el objetivo de identificar el estado de la población tanto a nivel físico, emocional, autoperceptivo y social por medio de una serie de

preguntas abiertas y cerradas. Este instrumento fue construido con base en el Cuestionario de Salud SF-36 el cual evalúa las generalidades médicas de salud mental, física y emocional relacionadas con la calidad de vida. A continuación, en la figura 5 se puede observar el formato del cuestionario diseñado adaptado.

## Figura 5

### *Formato cuestionario de diagnóstico y evaluación*



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**

Fecha: \_\_\_\_\_

Edad: \_\_\_\_\_

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### **Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

---



---



---

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

---



---



---

#### **Emocionales**

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

---



---



---

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

---



---



---

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

---



---



---

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| a. Siempre.      | d. Pocas veces. |
| b. Casi siempre. | e. Nunca.       |
| c. A veces       |                 |

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? \_\_\_\_\_

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? \_\_\_\_\_

### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

---



---



---

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

---



---



---

10. Cuándo realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

---



---



---

### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

---



---



---

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

---



---



---

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

---



---



---

Nota. Autoría propia.

Las preguntas autoperceptivas procuran indagar sobre el ideal y la percepción que los sujetos de la población tienen de sí mismos, rescatando lo positivo y reflexivo. Las preguntas relacionadas con lo emocional atienden a los estados de ánimos que se manifiestan a lo largo de las sesiones, esto es importante puesto que con ello es posible inferir que las clases ayudan o no a sus estados de ánimo, a modo de elemento que rompa con la rutinaria vida en la fundación. Las físicas con respecto a los posibles hábitos que se hayan adquirido desde la implementación y vislumbrado por los intereses personales y finalmente las sociales para saber si los conflictos y las relaciones interpersonales entre ellas continúan siendo las mismas o si han pasado por un proceso de transformación que busca cambiar sus contextos inmediatos.

### **Formato de planeación de clase**

Posterior a la realización del diagnóstico, se aplicará el diseño curricular que consta de 12 sesiones realizadas en un periodo aproximado de mes y medio, en las cuales se trabaja diferentes temáticas que desde la educación física podrían contribuir a ese desarrollo humano y al proceso de restauración por consumo de drogas como se observa en la matriz de relaciones explicada anteriormente. Cada una de estas sesiones va acompañada de un propósito que se dará a conocer a los participantes al momento de iniciar la sesión y, de igual forma, se realizará un feedback inmediato al finalizar para resaltar los aspectos positivos, negativos y lo aprendido.

A continuación, en la tabla 5 se presenta el formato de planeación de clase utilizado para desarrollar todas las sesiones, el cual se construyó teniendo como objetivo poder presentar de manera concreta los propósitos de las distintas unidades presentadas en la matriz de relaciones.

Tabla 5

*Formato de planeación de clase*

<b>FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE            PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>		
<b>"La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción"</b>		
<b>Información General</b>		
Institución: Universidad Pedagógica Nacional		Programa: Licenciatura en Educación Física
Tutor: Jhon Jairo Garcia Díaz		Autores: Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
<b>Información Institucional</b>		
Nombre de la Institución:		Dirección:
Localidad: Los Mártires		Fecha:
Campo:		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
Nombre de la sesión:		Descripción de la Sesión:
Temas a Desarrollar:		Recursos:
<b>Consecución de la Sesión</b>		
Duración	Actividad	Descripción

Nota. Autoría propia (2022).

Como se evidencia en el formato, hay una serie de elementos dentro de este que contribuyen a la caracterización tanto de la clase, como de la unidad; hay se configura por medio de una serie de casillas que facilitan el entendimiento de la misma, tales como los campos y los elementos propios a desarrollar junto recursos necesarios, además las fases de la clase con su respectiva descripción la cual facilita el entendimiento de las mismas y tanto para los docentes planeadores como para los lectores de esta.

### **Formato del diario de Campo**

De igual forma, a la hora de aplicar cada una de estas sesiones fue usado el diario de campo como herramienta de observación y de recolección de información, donde se explica a detalle los acontecimientos que se dan durante la sesión y los elementos relevantes que dan pistas sobre el objetivo que se pretende con el proyecto. A continuación, en la tabla 6 se presenta el formato usado, así como sus componentes a la hora de observar la sesión.

**Tabla 6**

*Formato del diario de campo*

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número:</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación:</b>	<b>Observador:</b>	<b>Observados:</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	


Nota. Autoría propia.

#### **Capítulo 4. Análisis de resultados**

Llegado a este punto, se realizó el análisis de contenidos de los instrumentos aplicados, los cuales fueron los diagnósticos, los diarios de campo y las evaluaciones. En cuanto a los diagnósticos, se aplicó el cuestionario a todas las personas, que en total fueron 20, pero para la investigación solo se tuvieron en cuenta 13 diagnósticos debido a que algunos eran de personas menores de edad y, por tanto, no era posible obtener el consentimiento de los representantes legales. Por otro lado, en cuanto a los diarios de campo se logró recopilar una cantidad de 30, 15 por cada investigador, que daban cuenta de los acontecimientos de cada una de las sesiones desde que fuimos presentados al grupo por primera vez hasta la última clase.

De igual forma, al finalizar las intervenciones se aplicó el cuestionario de evaluación a todas las personas presentes (16 cuestionarios), pero de estos solo se tomaron en cuenta 8 debido a la edad, el consentimiento y que estos 8 eran los que quedaban de las 13 personas que habían presentado el diagnóstico inicial para poder hacer una comparación entre estos instrumentos. Para analizar los contenidos de estos 3 instrumentos se realizó la lectura y selección de los fragmentos más significativos y dicentes en el proceso, de manera que posteriormente, se le asignaba a cada fragmento una palabra que diera cuenta de lo que decía el apartado y esto se denominó categoría.

Estas categorías eran las que, en una palabra, resumiría de que trata el apartado y a que hace énfasis, y posteriormente, esta categoría era asignada a una de las 3 áreas del proyecto curricular de la licenciatura en educación física (humanística, pedagógica y disciplinar). Para decidir en cuál de las 3 áreas iba la categoría, eran tenidos en cuenta los conocimientos y temáticas de cada una de las áreas vistas durante la carrera. A continuación, se analizará cada uno de los instrumentos desde lo humanístico, pedagógico y disciplinar, mostrando el conteo de cada una de las categorías y su frecuencia, es decir, cuantas veces se repite cada una de las categorías.

### **Análisis de los diagnósticos**

Inicialmente, de los diagnósticos aplicados se encontraron diecisiete (17) categorías, pero para realizar el análisis por áreas solo se tuvieron en cuenta las categorías más frecuentes, las cuales serán mostradas en los siguientes apartados.

#### ***Área Humanística***

En el área humanística se encontró un total de doce (12) categorías, las cuales emergieron de una serie de fragmentos extraídos de los diagnósticos iniciales realizados en la fundación: en primer lugar la categoría de “Proyección” la cual representa con un 35.7 % de la frecuencia total, además de referirse a los planes que quieren realizar una vez finalicen su proceso en la institución, y la manera en que se ven en un futuro relacionado con estudios y logros desde los cuales podrían ayudar o contribuir en su entorno. De esta categoría se encontraron fragmentos como los citados a continuación:

“Salir de las drogas, tener mi familia, mi apartamento, un buen trabajo y la universidad de mis hijas”

“Quiero ser testimonio de vida para así mismo salvar más vidas y poder servir a más gente con la misma problemática mía”

“Terminar mi carrera como periodista y comunicadora social, para ejercerla con responsabilidad social”

“De ahora en adelante sé que les puedo servir con los dones y virtudes que Dios me ha dado y con los estudios que hasta el momento tengo”

En segundo lugar, se manifiesta la categoría de “Motivación” con una frecuencia de 14.3% en relación con la totalidad, esta se refiere al entusiasmo y al ánimo por seguir adelante y por estar en las sesiones, además de ser una manera para percibir los cambios y reafirmar sus convicciones a partir de las distintas pruebas que han superado. Lo anterior, se ejemplifica con los siguientes fragmentos:

“Que estoy recuperada, ya estoy más linda, cambiada, que estoy más gordita. Me siento muy feliz de como estoy”

“Me siento muy motivada, siento que he cambiado mucho; cuando veo a mi familia eso me llena mucho emocionalmente”

“Agradecida con Dios y la vida. Felizmente motivada porque tengo el apoyo de mi familia”

En tercer lugar, se encuentra la categoría “Convivencia” que representa el 12% y que hace referencia a los comportamientos sociales que permiten una interacción con las personas del entorno, además de referirse a la manera de ser de ellas en comunidad para compartir un espacio con otras personas en sus mismas condiciones. De esta categoría se resaltan los siguientes fragmentos:

“Somos muy carismáticas y alegres entre nosotras”

“No me gustan las peleas y en lo que he estado aquí no he tenido problemas con nadie”

A continuación, en la tabla 7 se presenta el conteo y la frecuencia de las categorías del área, de manera que dan cuenta de lo mencionado anteriormente.

**Tabla 7**

*Categorías del área humanística*

<b>Categorías Humanística</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Proyección	15	35.7
Motivación	6	14.3
Convivencia	5	12
Desmotivación	4	9.6
Fé	3	7.1
Frustración	3	7.1
Fragilidad	1	2.4
Buenas condiciones	1	2.4
Comportamiento	1	2.4
Persistencia	1	2.38
Emociones	1	2.4
Retrospección	1	2.4
<b>Total general</b>	<b>42</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

***Área Pedagógica***

Ahora bien, del área pedagógica al realizar los respectivos análisis no se encontró ningún tipo de categoría, esto debido a que los diagnósticos iniciales no pretendían ahondar en las características propias de dicho campo, sino más bien tenían la intención de develar aspectos interiores de cada individuo como historia de vida, estado físico, hábitos, convivencia, entre

otros, con los cuales poder recrear una idea de las condiciones en las cuales estos se han desenvuelto.

### *Área Disciplinar*

Por su parte, en esta área se encontró un total de cinco categorías, de las cuales “Autopercepción” se encuentra en primer lugar con una frecuencia del 36% sobre el total de categorías. Esta hace referencia a cómo la persona se percibe a sí misma, es decir el concepto que tiene de su ser, de sus cualidades y de su propio cuerpo con relación a su imagen. Allí se resaltan los siguientes apartados encontrados en los diagnósticos:

“Soy una mujer bonita, inteligente, que todo puedo hacerlo, que soy muy guapa y soy muy amorosa, tierna, comprensiva y diligente”

“Soy una chica que tiene muchos dones y talentos, que Dios me hizo valiosa y hermosa, que soy afortunada por el simple hecho de vivir”

“me siento bien con mi cuerpo, me veo bonita, única conmigo misma”

Posteriormente a esta, en segundo lugar, se encuentra la categoría “Actividad Física”, la cual se expresa en un 22% de frecuencia en relación al porcentaje total. Esta se refiere a todo tipo de movimiento recurrente que estas personas hacían dentro de la fundación y que pueden hacer parte de los patrones básicos de movimiento o de secuencias de movimientos más complejas con una intención de ejercitar el cuerpo, a continuación, se ejemplifica lo anteriormente enunciado:

“Todas las noches hago ejercicio, cardio, sentadillas, para abdomen y ejercicios asiáticos”

“Ejercicio todas las noches, me gusta correr”

Ahora bien, en la tabla 8 se presenta la frecuencia y el conteo de las categorías del área, de manera que dan cuenta de lo mencionado anteriormente.

**Tabla 8**

*Categorías del área disciplinar*

<b>Categorías Disciplinar</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Autopercepción	18	36
Actividad Física	11	22
Estrategias	8	16
Limitaciones	8	16
Contribuciones	5	10
<b>Total general</b>	<b>50</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

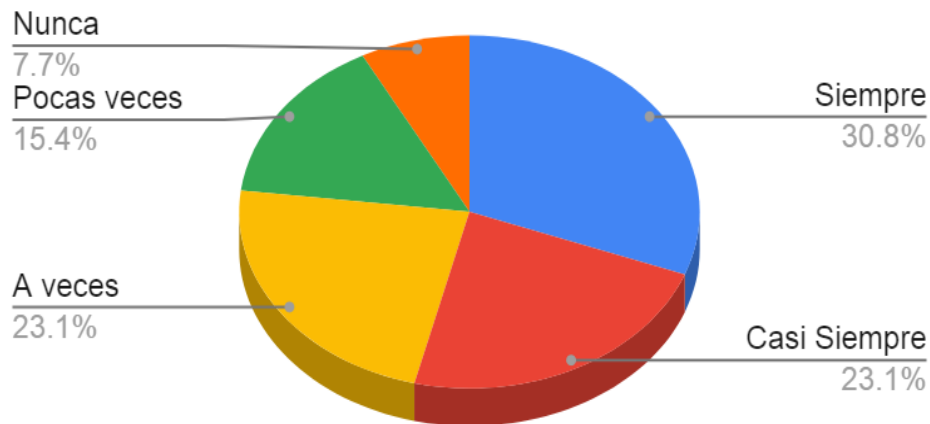
***Preguntas cerradas del diagnóstico***

Ahora bien, también es importante analizar las preguntas cerradas del diagnóstico y que permiten hacer un análisis cuantitativo de estas respuestas. Particularmente, en la pregunta de qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas de la fundación, podían responder Siempre, Casi Siempre, A veces, Pocas Veces o Nunca. En la figura 6 se muestra lo encontrado.

**Figura 6**

*Que tan a menudo expresa sus emociones con los otros*

## Diagnosticos



Nota. Autoría propia (2022).

Como se observa en la gráfica, en los 13 diagnósticos se encontró que el 30.8% de las personas siempre expresa sus emociones con sus familiares, amigos o personas de la fundación, mientras que el 23.1% lo hace casi siempre y este mismo porcentaje afirma que lo hace a veces.

Por otro lado, en la pregunta relacionada a los niveles de motivación y ansiedad, donde debían evaluar en una escala de 1 a 10, donde 1 era nada y 10 demasiado, referente a cómo se sentían en estos ítems, se encontró los promedios mostrados en la tabla 9.

**Tabla 9**

*Promedio del nivel de motivación y ansiedad*

Promedios Diagnóstico	
Motivación de 1/10	7.92
Ansiedad de 1/10	4.77

Nota. Autoría propia (2022).

En esta tabla se evidencia que, de las respuestas de los 13 diagnósticos, la motivación presenta un promedio de 7.92, mientras que la ansiedad un 4.77 en la escala de 1 a 10 mencionada anteriormente.

### **Análisis de los diarios de campo**

En cuanto a los diarios de campo, se encontró un total de 58 categorías debido al volumen de información, sin embargo, para el análisis sólo fueron tenidas en cuenta las categorías más frecuentes, las cuales serán mostradas en los siguientes apartados por cada área.

#### ***Área Humanística***

En el área humanística se encontró un total de 36 categorías, donde la que presentó mayor frecuencia fue “Reflexión” con un 18% del total. Esta categoría hace referencia a esas conclusiones que ellas daban al finalizar y que involucraban algún aspecto en general que les haya gustado o marcado más durante el desarrollo de la sesión, y que además, afirmaban que podían aplicarlo para su vida. De esta categoría se encuentra algunos fragmentos como:

“Se preguntó por qué se les dificulta tanto pensar en una cualidad propia y no pensar en la cualidad de otra persona, a lo que respondieron que era porque los defectos es lo que más les resaltan las otras personas y lo que las hace cometer errores”

“Así muchas veces era la vida, que por más que lo diéramos todo, las cosas no siempre salían como queríamos o no siempre ganábamos, pero que debíamos sentirnos satisfechos por haber dado lo mejor de nosotros mismos.”

“Aportaron que si era muy importante trabajar en equipo y tomar buenas decisiones para no cometer los mismos errores que habían cometido, que no era demasiado tarde para hacerlo bien.”

“se les dijo que todos tenemos defectos, pero que tenemos más cosas buenas que malas y que debemos dejar de fijarnos tanto en nuestras cosas malas y comenzar a resaltar lo bueno”

En segundo lugar, se presenta de manera recurrente la categoría de “Desmotivación”, esta representa un 11% del total ponderado, además de ello, se refiere a una ausencia de entusiasmo y emoción dirigido a determinadas cosas que hacen parte del entorno en el que llevan a cabo sus actividades diarias, además de una indisposición para la realización de la clase o negación a querer un cambio. por lo pronto, se ejemplifica esto mediante los siguientes fragmentos:

“Una de las chicas expresó que se sentía ignorada porque levantaba la mano y no siempre le damos la palabra, a lo cual le respondimos que tratábamos de llevar un orden en el cual iban levantando las manos y que de igual forma debemos dejar que todas participaran y no solo algunas.”

“Ellas comenzaron a decir que realizaríamos otra actividad, que no les gustaba.”

“A pesar que esta actividad se pudo realizar, la disposición de las chicas no era la mejor, pues en varias ocasiones dejaban caer el marcador y no mostraban interés en la actividad.”

“Una de ellas que estaba embarazada, dijo que era la cuarta vez que estaba ahí y que no quería ni podía cambiar.”

En tercer lugar, se encuentra la categoría de “Compañerismo” la cual expresa un 9% de frecuencia total, esta apunta a los vínculos y relaciones que se establecen en comunidad lo cual representa un valor imprescindible en el desarrollo de ellas, donde reconocían las cualidades de las otras personas, además de apoyarse con palabras bonitas. Para demostrar ello, se extraen los siguientes fragmentos de los diarios de campo:

“Algunas dijeron "Ser de luz", "Es ella misma", "Amorosa", entre otras. Una de las chicas dijo que le habían escrito una cualidad que ella pensó que no tenía.”

“Mencionaron que los demás podían ver en ellas las cualidades que ellos creían que no tenían y una de las chicas afirmó que desde que se realizan estos talleres ha mejorado la convivencia entre ellas porque ven sus cualidades, se sienten mejor y sus compañeras estuvieron de acuerdo.”

“Las otras compañeras también le hicieron llamado a la calma y a que recordará que la clase era para estar en paz.”

“Debían tocar su cara y cabello para adivinar quién era, y luego de confirmar que si era esta persona decirle una cualidad en su oído.”

Finalmente, la cuarta categoría con mayor frecuencia fue “Motivación” con un 8% respecto al total y como se ya se mencionó anteriormente esta hace referencia al entusiasmo y al ánimo por estar en las clases y por seguir adelante, pero también es una manera para percibir los cambios y reafirmar sus convicciones a partir de las distintas pruebas que han superado llegando al punto de motivar a otras. De esta categoría, surgieron algunos fragmentos como:

“Les explicamos que un buen líder motiva a su equipo a darlo todo y que no importaba perder porque también era divertirse y aprender de los errores.”

“Allí se inició una discusión entre ellas para convencer a la chica de que si se podía cambiar desde que creyera en sí misma.”

“Se les felicitó porque lo habían hecho muy bien y por el trabajo en equipo”

“Se evidenció que estaban más motivadas y realizaban todos los movimientos de la danza.”

Para dar cuenta de lo mencionado anteriormente, en la tabla 10 se presenta la frecuencia y el conteo de las categorías del área.

**Tabla 10**

*Categorías del área humanística*

<b>Categorías Humanística</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Reflexión	23	18
Desmotivación	14	11
Compañerismo	12	9
Motivación	11	8
Políticas Internas	7	5
Cambio Social	5	4
Diversión	5	4
Relaciones de poder	4	3
Problemas interpersonales	3	2
Irrespeto	3	2
Comunicación	3	2
Autocontrol	3	2
Catarsis	3	2
Alteridad	2	2
Autoestima	2	2
Brusquedad	2	2
Confrontación	2	2

Contratiempos	2	2
Decisión	2	2
División	2	2
Estados de ánimo	2	2
Exclusión	2	2
Reconocimiento de errores	2	2
Retrospección	2	2
Trampa	2	2
Agradecimiento	1	1
Ansiedad	1	1
Concentración	1	1
Historia de vida	1	1
Inclusión	1	1
Intuición	1	1
Lectura de contextos	1	1
Obediencia	1	1
Persistencia	1	1
Preguntas	1	1
Retos	1	1
<b>Total general</b>	<b>131</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

### *Área Pedagógica*

En el área pedagógica se encontró un total de 16 categorías, donde la que presentó una mayor frecuencia fue “Feedback inmediato” representando un 19% del total de las categorías, esta se define como una estrategia por medio de la cual las personas pueden llegar a compartir sus comentarios o sus sentires con respecto a algún elemento destacable al final de las clases, es

una manera de retroalimentar y socializar de manera contundente lo aprendido. Para ejemplificar esto, son extraídos los siguientes fragmentos de los diarios de campo:

“Finalmente, se les preguntó cómo se sintieron y ellas respondieron que se habían sentido muy bien, que habían liberado mucha energía y tensión, y que querían seguir realizando este tipo de actividades que les ayudaban a disminuir la ansiedad y a relajar sus cuerpos.”

“Los comentarios fueron positivos, en general las chicas se sentían satisfechas puesto que al inicio de las intervenciones nos habían comentado que les gustaría realizar clases cuyo objetivo fuese entrenar distintos segmentos corporales tales como las piernas, el glúteo y los brazos”

“Luego se regresó a los puestos y se procedió a la retroalimentación, donde se les preguntó qué les había parecido la actividad”

Luego, se encuentra la categoría de “Advertencia” con un 15% de frecuencia respecto al total. Esta hace referencia a los llamados de atención que traen consigo un aviso de prevención y corrección ante conductas inapropiadas, y que buscaban condicionar para poder continuar las sesiones. Para ejemplificar esta categoría se tomaron los siguientes fragmentos:

“El grupo se encontraba bastante conversador y disperso, motivo por el cual tuvimos que llamarles la atención de que si no nos ayudaban debía cancelarse la actividad”

“Se escuchaban gritos y mucho ruido por parte de las compañeras que se encontraban emocionadas por la competencia. Tuvimos que hacer varios llamados a que no gritaran y a que hiciéramos la actividad sin tanto ruido, incluso se tuvo que llegar al punto de decirles que si seguían así se tendría que finalizar la actividad.”

“Retomamos lo realizado la clase anterior para llamarle nuevamente la atención a las chicas de que esperábamos esta clase no hubiese tanto ruido como la pasada.”

Posteriormente y como última categoría analizada, está la que se refiere a la “Instrucción” con un total de 13%, definida como una serie de elementos y acciones en conjunto que deben ser seguidas para llevar a cabo una acción específica, además de reducir los riesgos.

Para clarificar esto, se trae a acotación los siguientes fragmentos:

“Una de las chicas dijo que todas tenían que agacharse bien porque una le había pegado con la rodilla en su cabeza”

“Se hizo lectura y explicación de las instrucciones y se les explicó que tenían 30 minutos para realizarlo.”

“La mayoría quedaba eliminada y debíamos explicarles que lo hicieran despacio para no moverse cuando no hubiese música.”

A continuación, en la tabla 11 se presenta la frecuencia y el conteo de las categorías del área que dan cuenta de lo explicado anteriormente.

**Tabla 11**

*Categorías del área pedagógica*

<b>Categorías Pedagógica</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Feedback inmediato	10	19
Advertencia	8	15
Instrucción	7	13
Estrategias	6	11
Introducción	5	9
Reglas	4	7
Acciones correctivas	2	4

Creatividad	2	4
Ejemplificación	2	4
Improvisación	2	4
Exclusión	1	2
Logros	1	2
Orden	1	2
Recursos	1	2
Reestructuración	1	2
Transición	1	2
<b>Total general</b>	<b>54</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

### *Área Disciplinar*

Por último, en esta área se encontró un total de 11 categorías, donde la que presentó mayor frecuencia fue la de “Conciencia Corporal” con un 45% sobre las otras. Esta hace referencia al estado de conciencia sobre su cuerpo y todo lo que este les permite hacer y sentir sin importar su forma o condición. A continuación, se muestran algunos fragmentos de los diarios de campo que dan cuenta de esta:

“Concluyeron que no cambiarían su cuerpo gordito por no tener piernas o alguna parte de su cuerpo.”

“Dijeron que les gustaba mucho las actividades porque les ayudaba a entender lo valioso de sus sentidos y de tener todo su cuerpo completo, ya que para la mayoría fue muy incómodo no poder ver y sentir que pasaban personas a su lado y no sabían quién era.”

“Que a pesar de tener cuerpos altos, bajos, flacos, gordos, eran cuerpos que nos permitían vivir y hacer diferentes cosas”

“Se les pidió que pusieran su mano en el pecho y con los ojos cerrados sintieran como se expandía con la respiración, además de sentir sus latidos.”

“Que sintieran su cuerpo como se estiraba y relajaba, que fueran conscientes de sus propios cuerpos.”

En segundo lugar, aparece la categoría de “Acciones Motrices” con una frecuencia total del 20%, esta engloba elementos que se desprenden de una situación motriz en concreto, involucrando las conductas de uno o varios sujetos en movimiento, además de las limitaciones que estos puedan tener. Esto se ve reflejado en los siguientes apartados:

“Dentro de la parte de acondicionamiento surgieron unas personas quienes, a pesar de haber convivido por más de 10 días, en ningún momento había presentado algún tipo de limitación a la hora de realizar actividad física hasta este día”

“Comenzamos a realizar movimientos como elevación de piernas, sentadillas, elevación de brazos, y movimientos rítmicos con los pies.”

“Comenzamos con el fit combat, realizando golpes de boxeo y saltos para mantener el ritmo cardiaco elevado.”

Finalmente, en la tabla 12 se presenta la frecuencia y el conteo de las categorías del área que dan cuenta de lo explicado anteriormente.

**Tabla 12**

*Categorías del área disciplinar*

<b>Categorías Disciplinar</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Conciencia Corporal	25	45
Acciones Motrices	11	20
Contribuciones	4	7
Estiramiento	4	7

Calentamiento	3	5
Competencia	3	5
Sedentarismo	2	4
Imitación	1	2
Inteligencia Emocional	1	2
Meditación	1	2
Patologías	1	2
<b>Total general</b>	<b>56</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

### **Análisis de las evaluaciones**

Como último instrumento, se encuentran las evaluaciones, de las cuales se obtuvo un total de 13 categorías, pero de las que solo se analizaron las más frecuentes, las cuales serán mostradas en los siguientes apartados por cada área.

#### ***Área Humanística***

En esta área se encontró un total de siete categorías, donde la que presentó mayor frecuencia fue la de “Proyección” con un 41% en relación al total de estas. Como se mencionó anteriormente, esta hace referencia a lo que quieren realizar una vez finalicen su proceso en la institución y la manera en que se ven en un futuro relacionado con estudios y logros desde los cuales podrían ayudar o contribuir en su entorno. De esta categoría se encontraron fragmentos como los citados a continuación:

“Ser testimonio para otras mujeres tal vez con el mismo problema que tuve y ayudar en las cárceles”

“Terminar mis estudios, estar con mi familia y con Dios”

”Terminar mi grado 11, entrar a la universidad, ser profesional, casarme y ser feliz”

“Verme con mi hija, hacer plata, ser bendición para mi entorno.”

Ahora bien, en segundo lugar se encuentra la categoría de -Motivación- con un 18%, la cual como ya se mencionó se refiere al entusiasmo y al ánimo por seguir adelante en la medida que aprende y se sienten más fuertes que antes por todo lo superado. De esta categoría, surgieron algunos fragmentos como:

“Mucho más motivada porque aprendo que puedo hacer las cosas mucho mejor.”

“Muy motivada, con mucha más energía para seguir adelante.”

“Las acepto y sigo trabajando para mejorar mis actitudes diarias”

Posteriormente, en la tabla 13 se encuentra la lista de las categorías que hacen parte del área humanística y su respectivo conteo y frecuencia que da cuenta de lo anterior.

**Tabla 13**

*Categorías del área humanística*

<b>Categorías Humanística</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Proyección	9	41
Motivación	4	18
Convivencia	2	9
Fé	2	9
Frustración	2	9
Retrospección	2	9
Desmotivación	1	5
<b>Total general</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Nota. Autoría propia (2022).

### *Área Pedagógica*

Particularmente, con respecto al área pedagogía no emergió ninguna categoría ya que la intención de la evaluación final no era la de retroalimentar elementos pedagógicos, didácticos y adaptativos de las intervenciones sino más bien, conocer el estado final de la población en relación al diagnóstico inicial; además, las retroalimentaciones pedagógicas fueron realizadas en cada sesión en medio de las reflexiones finales y por parte de los trabajadores de la fundación.

### *Área Disciplinar*

Del área disciplinar, fueron extraídas un total de 6 categorías, de las cuales las que presentan con una mayor frecuencia es: en primer lugar, la categoría de “Contribución” que se refiere a lo aprendido en las sesiones, además de las sensaciones y estados de ánimo positivos que se ven reflejados y que ellas afirman que se desencadenan a causa de las intervenciones y de la actividad física, sea durante o después de esta; A modo de evidencia, se presentan los siguientes apartados:

“Motivada, bastante liviana y el resto del día lo paso con buen humor”

“Me siento muy tranquila, me motivan mucho este tipo de clases”

“Me siento bien, me gustaron las clases porque aprendí a ver mis cualidades a pesar de ser tan competitiva, a valorar el esfuerzo de los demás y el mío”

“Me siento excelente, me gusta mucho la actividad física”

“Durante la clase me siento con energía y después de la clase en paz y con tranquilidad.”

En segundo lugar, se encuentra la categoría “Autopercepción” con un 24% respecto al total de la frecuencia. Esta hace referencia a la percepción que la persona tiene de sí misma y de

su valor, es decir el concepto que tiene de su ser y de su propio cuerpo con relación a su imagen.

Allí se resaltan los siguientes apartados encontrados en los diagnósticos:

“Veo una mujer guerrera, que supera todas las dificultades que se le presentan y que está dispuesta a luchar día a día para alcanzar sus sueños”

“Pienso que soy hermosa, mi cuerpo me gusta tal y como es y la verdad no me gustaría cambiar nada”

“Soy una persona agradable físicamente, que debe aprender diariamente cosas buenas para servirle a Dios”

“Pienso que soy una persona que vale mucho y que no puedo dejarme derrumbar por nada del mundo.”

“Que soy hermosa y afortunada por ser totalmente funcional, pienso que soy bendecida e inteligente y valiente para enfrentar la vida y lo que ella me trae.”

A continuación, en la tabla 14 se observa las categorías que fueron tomadas, así como el conteo y la frecuencia de cada una de ellas.

**Tabla 14**

*Categorías del área disciplinar*

<b>Categorías Disciplinar</b>	<b>Conteo</b>	<b>%</b>
Contribución	10	33
Autopercepción	7	24
Actividad Física	6	20
Estrategias	3	10
Limitaciones	3	10
Progresión	1	3
<b>Total general</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

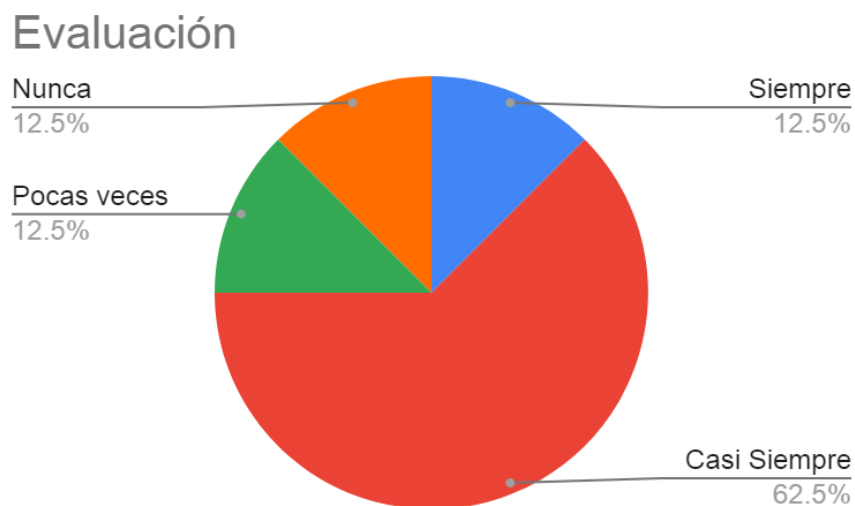
Nota. Autoría propia (2022).

### ***Preguntas cerradas de la evaluación***

Por otro lado, también es importante analizar las preguntas cerradas de la evaluación, al igual que se hizo con las del diagnóstico, con lo que se permiten hacer un análisis cuantitativo de estas respuestas. Particularmente, en la misma pregunta de qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas de la fundación, podían responder Siempre, Casi Siempre, A veces, Pocas Veces o Nunca. Respecto a los resultados, en la figura 7 se muestran los resultados encontrados.

### **Figura 7**

*Que tan a menudo expresa sus emociones con los otros*



Nota. Autoría propia (2022).

Como se observa en la gráfica, en las 8 evaluaciones se encontró que el 62.5% de las personas casi siempre expresa o comparte sus emociones con sus familiares, amigos o personas de la fundación, mientras que el 12.5% lo hace siempre y este mismo porcentaje afirma que lo

hace pocas veces o nunca. En estas evaluaciones, ninguna de las personas contestó que lo hace a veces y por tanto no está en la gráfica.

Por otro lado, de igual forma que el diagnóstico, en la pregunta relacionada a los niveles de motivación y ansiedad, donde debían evaluar en una escala de 1 a 10, donde 1 era nada y 10 demasiado. En la tabla 15 se muestran los promedios referente a cómo se sentían en estos ítems.

### **Tabla 15**

*Promedio del nivel de motivación y ansiedad*

<b>Evaluación</b>	
Motivación de 1/10	8
Ansiedad de 1/10	5

Nota. Autoría propia (2022).

En esta tabla se evidencia que de las respuestas de las 8 evaluaciones, la motivación presenta un promedio de 8, mientras que la ansiedad un 5 en la escala de 1 a 10 mencionada anteriormente.

### **Discusión**

Con base en los resultados enunciados y analizados previamente, se llega a la discusión de cada uno de estos desde las 3 áreas del saber ya mencionadas.

#### ***Discusión Humanística***

En relación a esta área, se nota que durante todo el proceso que la población estuvo participando del proyecto hubo una marcada preocupación respecto al futuro y a la proyección, pues constantemente se cuestionan por las acciones que van a tomar una vez finalicen su proceso con la fundación. A pesar de su actual condición, se observa el interés de ellas por tomar control de muchos aspectos de su vida y salir a continuarla de la mejor manera posible, pensando en sus

estudios, trabajando, compartiendo con su familia, y sobre todo ayudando a las personas con necesidades para que también puedan superar esa situación.

Así mismo, es evidente como el proceso reflexivo se encuentra durante todo el proceso, en el cual ellas sacaban conclusiones que involucraban algún aspecto en general que haya sido marcante o significativo para sus vidas y que además, llevará a las personas a pensar sobre sus actos de manera retrospectiva. De este modo, es evidente que (Borrero, 2021) la restauración posee componentes psicológicos y espirituales que van hacia una mirada humanista integral y social que busca contribuir de alguna manera a la comunidad. Para esto, se observa la relación entre paradigmas cualitativos que se basan en sentimientos, emociones, deseos, sueños, entre otros y que ayudan a la felicidad propia de los individuos desde la reflexión y en relación a la proyección.

Ahora bien, dentro de la multiplicidad de factores que juegan a favor o en contra de estas personas está la motivación ya que, estos son individuos que debido a sus condiciones socio-ambientales, son más volátiles a la hora de tomar decisiones o enfrentar problemas, debido a que los distintos constitutivos de la motivación condicionan los estados de ánimo que según Soriano (2003) se presentan en: anticipación, activación, feedback y resultados, los cuales si no son vivenciados de manera que generen un estado de plenitud en los sujetos pueden llegar a resultar en factores desmotivantes.

Para llegar a ese estado de plenitud, resulta una necesidad tener y potenciar un manejo equilibrado de las emociones, por medio de incentivos que propicien un comportamiento positivo, estos pueden ser variados ya que no necesariamente deben ser materiales, sino que dependiendo del contexto un incentivo se entiende de maneras distintas, pues a la hora de afectar

a los sujetos, se debe hacer de tal manera que estos reafirmen sus convicciones para avanzar en sus procesos, de lo contrario, se da en muchos casos el efecto contrario que es la desmotivación la cual resulta ser en el contraste de todas las cualidades anteriormente enunciadas.

Finalizando este apartado de discusión humanística, se identifica que la proyección de vida de la población está altamente condicionada por el nivel de reflexión y motivación en relación con las condiciones que emergen del ambiente en el que se desarrollen.

### ***Discusión Pedagógica***

Dentro de esta área, se observó que el feedback inmediato trae consigo un espacio de socialización, participación activa, discusión y reflexión que permite retroalimentar lo aprendido durante la sesión, abriendo paso a un aprendizaje significativo que resulta útil para la vida de estas personas y que no queda netamente en la teoría o en la actividad. Como dice Mosston y Ashworth (1999) en el aprendizaje recíproco, se busca la recreación de un momento el cual permite diseñar espacios que apuntan a la realidad y así crear objetivos intrínsecos por medio de la participación de los estudiantes y los docentes desde sus distintos roles, pero en una relación bidireccional de aprendizaje y reflexión.

De igual forma, las sesiones también se vieron acompañadas de advertencias o llamados de atención que buscaban generar orden. Fue necesario crear avisos de prevención y corrección, como advertir que se iba a finalizar la clase, ante conductas o actitudes inapropiadas que no permitían continuar con las actividades o que llevaban al irrespeto entre ellas. En consecuencia, se precisa dentro del acto educativo una serie de reglas de juego y de conducta que se traducen en indicaciones que los sujetos deben cumplir, y que además se ven enriquecidas desde el

feedback inmediato desde el cual se pasa del hacer al entender las actividades para aplicar los conocimientos a la vida cotidiana.

### ***Discusión Disciplinar***

Llegado a este punto, desde esta área se evidencia un desarrollo de la conciencia corporal de los sujetos, con la cual, reestructuraron las ideas que tenían de sí mismos desde el autoconocimiento que fueron experimentando y descubriendo lo largo de las sesiones, como también por las concepciones que sus iguales expresaban de ellos. Esto transmutó esa idea violentada que había sido implantada en ellas, originado desde sus experiencias en particular con familiares, amigos y sujetos en general. Por ende, se afirma que hubo una contribución en la auto percepción y conciencia corporal de los individuos, a manera que aprendieron a valorar y querer aún más sus cuerpos y lo que este les permitía hacer.

Teniendo en cuenta lo anterior, desde la concepción del autoconocimiento de Borrero (2021) da nota de lo volátil que es el acto de reafirmar identidades en una persona, teniendo como referencia que esto se da a partir de las ideas que la comunidad tenga de alguien o incluso de las posibles afirmaciones que cada sujeto haya interiorizado de sí mismo. Esto hace parte fundamental de la inteligencia emocional, cosa que, como ya se ha evidenciado en los fragmentos extraídos, es un proceso que lleva su tiempo, puesto que los ritmos de aprendizaje son individuales y los entes mediadores deben atender a dichas particularidades sin descuidar al grupo en general.

Por otro lado, se evidencia que en relación a los antecedentes también hay tesis que contribuyeron al autoconocimiento desde estrategias didácticas, las cuales se daban desde la educación física y que tenían el objetivo de generar formas de expresión poco comunes con el fin

de prevenir las conductas de dependencia a sustancias psicoactivas. De igual forma, se evidenció que al trabajar la autoestima es posible motivar e incentivar a las personas para detener el consumo y así contribuir a su desarrollo.

Ahora bien, en cuanto a la actividad física se logró incentivar en ellas una vida más activa, donde se trabajó la conciencia corporal para percibir y escuchar sus cuerpos conociendo sus capacidades, habilidades y límites. Por medio de las diferentes acciones motrices fue posible evidenciar que ayudaba en el gasto energético y la relajación del cuerpo, además de contribuir en esa autopercepción y autoestima que les hacía ver los beneficios de tener una vida activa. Sin embargo, realmente lo aprehendido se traduce en tener concepciones distintas de sus cuerpos y aceptarse en la diferencia, siendo conscientes y prácticas a la hora de tomar control de sus vidas a través del cuerpo que es su forma de habitar y transformar el mundo a partir de las experiencias.

Es así como la actividad física y las acciones motrices permiten sentir y percibir el mundo desde una representación simbólica dada desde el lenguaje, ya que interioriza las vivencias, interacciones, decisiones y resultados que a fin de cuentas resultan enriquecedoras en la formación de cada ser humano a partir de las experiencias vividas (Molano, 2015). Para concluir, es evidente como se dan estas contribuciones físicas y psicológicas desde el área disciplinar, influyendo así desde la experiencia corporal en la conciencia, autopercepción y autoestima de los individuos, a partir de la educación física que busca el desarrollo cognitivo, pero también la aplicación de un estilo de vida activo y saludable.

### **Capítulo 5. Conclusiones**

A partir de la aplicación del proyecto fue posible rescatar varios aspectos importantes que contribuyen tanto a la formación de estas personas, como a la de los docentes mediadores. Por un

lado, desde la educación física se pueden crear bases de reflexión y motivación que permiten cuestionar y proyectarse a un mejor futuro. De igual forma, a partir de esta es posible trabajar el seguimiento de instrucciones y la construcción de distintos escenarios que lleven a la participación activa y al aprendizaje colectivo que será útil en el diario vivir enfocado a la resolución de problemas y afrontamiento de retos.

Así mismo, desde la educación física se da una serie de contribuciones tanto físicas, como psicológicas y cognitivas, que resultan significativas al integrarlas y articularlas con la vida cotidiana desde las diferentes experiencias que esta posibilita. Los principales aportes se pueden dar son la autoestima, la conciencia corporal, la autopercepción y el autoconocimiento, además de reconocer a los otros desde una continua interacción con el medio, y construyendo las relaciones sociales que pueden ser dadas desde el cuerpo.

Al tener esto en cuenta, se trae nuevamente el ser humano a formar el cual en un principio se planteó como un ser íntegro partiendo de la teoría expuesta por Borrero (2021) sobre la restauración integral, con el fin de ayudar a confrontar y superar su condición de dependencia al consumo de sustancias que repercuten a su integridad y de este modo, vale la pena cuestionarse ¿Se logró el ser humano a formar?. Debido a las características altamente complejas que posee el término íntegro y a su generalidad, no fue posible lograr a cabalidad ese ser humano, además de no poder afirmar que ya superaron su condición de dependencia al consumo.

De los factores que más jugaron en contra fue el tiempo destinado para la aplicación del proyecto, ya que resulta imposible lograr un ser humano tan complejo en un periodo de tiempo limitado o establecido. Más bien, esto resulta ser una labor que se debe realizar a diario, a modo de proyecto de vida, valiéndose de todas las herramientas teóricas expuestas en el presente

documento, las cuales se deben interiorizar y verse reflejadas en los hábitos cotidianos de las personas, puesto que un ser humano íntegro se debe construir día a día.

Sin embargo, si bien no se logró ese ser humano debido a su complejidad y sus generalidades, si es evidente que desde múltiples áreas y dimensiones de la educación física se aportó a la ruptura de los paradigmas arraigados en cada sujeto que hizo parte de este proceso, de manera que se contribuyó a sus dimensiones y se generó procesos de reflexión valiosos sobre sus cuerpos. De igual forma, a pesar que no han superado su dependencia al consumo se puede afirmar que desde la educación física encontraron herramientas que les ayudaron a enfrentar crisis emocionales como ansiedad y depresión, además de mejorar aspectos convivenciales y comportamentales.

No obstante, una vez realizado el análisis por completo, se identifica que un área de oportunidad dentro del proyecto está directamente relacionado con la evaluación final, puesto que las similitudes de las respuestas en este instrumento a comparación del diagnóstico inicial, no permiten realizar del todo una comparación y un análisis a profundidad sobre las posibles contribuciones que se hayan podido dar en el transcurso de las intervenciones.

Por otro lado, también se presentaron diferentes dificultades o contratiempos en la aplicación del proyecto que, a pesar de no afectar significativamente el curso de este, si generaba indisposición. Inicialmente, las políticas internas de la fundación es uno de los aspectos que limitaron la realización de cierto tipo de actividades que involucraban contacto físico o de igual forma el uso de música con cualquier tipo de letra, además de contar con un espacio limitado y la falta de recursos o materiales necesarios para recrear espacios diversos. En adición, la fundación se negaba a proveer algunos elementos necesarios como hojas o impresiones para el desarrollo

de las sesiones, de modo que los investigadores debían llevar todo lo necesario para la intervención.

Así mismo, otro aspecto condicionante fue la inestabilidad y rotación de las chicas durante todo el proceso y las sesiones, esto debido a que varios aspectos jugaban en contra de esto, tales como los roles laborales que se asumen dentro de la fundación, ya que en muy contadas ocasiones se lograba tener completamente al grupo participando de las clases, puesto que algunas personas debían salir a vender artesanías, hacer aseo o estar preparando el almuerzo para sus compañeras, pero también, la finalización de la estadía en la fundación o el retiro de estas personas porque sus familiares decidían sacarlas o de igual forma, aquellas que por determinadas razones se escapaban de la fundación.

De igual modo, el manejo del tiempo y la falta de comunicación por parte de la administración hacia los investigadores también fue una limitante, ya que en algunas ocasiones se llegaba con la disposición de realizar las intervenciones, pero no lo permitían por otras actividades programadas que hacían aplazar la sesión para otro día y perder el tiempo del desplazamiento hasta allí porque no era notificado. De igual forma, se llegaba puntual para realizar las intervenciones, pero la mayoría de veces había demoras por parte de los administrativos y de las participantes.

Por último, cabe resaltar que a pesar del imaginario que se tenía del contexto y de las advertencias y recomendaciones que se dieron al inicio por parte de los administrativos de la fundación sobre las internas, la actitud y disposición de las participantes fue, en general, muy buena. A pesar que hubo sesiones en las que fue preciso realizar llamados de atención, y se

encontró indisposición y desorden por parte de algunas personas, en términos generales las participantes se mostraron motivadas y en disposición para realizar cada una de las actividades.

A modo de reflexión, en futuros proyectos se debe tratar de realizar dos cosas en concreto: primero, crear o adaptar estratégicamente instrumentos que a la hora de analizar la información, arrojen elementos que permitan identificar de manera más clara las características de la población tanto al iniciar como al finalizar las intervenciones; y segundo, idear una manera de evaluación desde la cual los sujetos no puedan manipular la información por el hecho de saber que están siendo evaluados y que esto podría beneficiarlos. De esta forma, también se podría obtener mejores resultados si se contará con recursos y materiales, además de poder tener la constancia y participación frecuente de los sujetos para que no pierdan ninguna sesión que les pueda contribuir a su proceso.

Finalmente, en cuanto a la formación docente este proyecto permitió un primer acercamiento a una realidad que se caracteriza por estar inmersa en condiciones particularmente distintas a las que se podrían vivir en un aula de clase en contextos formales y permitió experimentar escenarios de acción diferentes en los cuales también se requiere la participación de un docente en educación física, con propuestas sistémicas que se desarrollan a partir de las características y necesidades particulares de una población, entendido desde múltiples perspectivas.

Además de ello, el hecho de acercarse a poblaciones distintas y progresivamente desentrañar en las clases aspectos cada vez más profundos de estas, no solo transforma la perspectiva de vida sino también forma y refuerza la responsabilidad y la labor social de un docente. También se evidenció que a pesar de realizar planeaciones que incluían manejo del

tiempo, estas se veían modificadas a la hora de la práctica e incluso sufrían transformaciones completas según las necesidades que se iban dando en el desarrollo de la sesión.

A modo de cierre, esta fue una experiencia enriquecedora para la formación de los autores como docentes, donde fue posible contrastar las teorías de cada área de la educación física con la práctica, de manera que se daba una praxis y unas contribuciones que desarrollan al ser y permiten crecer como individuos y docentes. De esta manera, se obtiene la experiencia para continuar con el ejercicio de transformación, no sólo ámbitos formales, sino más específicamente generar un cambio en los contextos inmediatos.

### Referencias

- Albert, M. (2007). *La investigación educativa. Claves Teóricas*. Mc Graw-Hill. España. ISSN 9788448159429.
- Alcaldía Mayor de Bogotá. UNDOC & Organización de los Estados Americanos. (2016). *Estudio de consumo de sustancias psicoactivas en Bogotá D.C 2016*. Recuperado de: [https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/Locales/CO031052016-estudio-consumo-sustancias-psicoactivas-bogota-2016%20\(1\)1.pdf?csf=1&e=MC8bAo](https://www.minjusticia.gov.co/programas-co/ODC/Documents/Publicaciones/Consumo/Estudios/Locales/CO031052016-estudio-consumo-sustancias-psicoactivas-bogota-2016%20(1)1.pdf?csf=1&e=MC8bAo)
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2020). *Plan de Ordenamiento territorial*. Recuperado de: [http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/14-losmartires-diagnostico\\_pot\\_2020.pdf](http://www.sdp.gov.co/sites/default/files/14-losmartires-diagnostico_pot_2020.pdf)
- Alcaldía Mayor de Bogotá. Instituto Distrital de Artes IDARTES. (2018). *Iniciativas Locales: sueños y relatos para la transformación social- Localidad de los Mártires*. Editorial Fundación Arteria. Colombia. ISBN 978-958-8997-48-3. Recuperado de: [https://www.idartes.gov.co/sites/default/files/2018-06/cartilla\\_losmartires.pdf](https://www.idartes.gov.co/sites/default/files/2018-06/cartilla_losmartires.pdf)
- Álvarez, J. (2001). *Análisis de una Educación Integral*. Universidad de Granada, Tesis Doctoral, Facultad de Educación. ISSN 1130-3743
- Álvarez, R. (1997). *Hacia un currículum integral y contextualizado*. Editorial Academia. La Habana, Cuba. ISBN 959-02-0181-4.
- Arias, J. et al. (2020). La educación física como estrategia pedagógica para la prevención del consumo de sustancias psicoactivas en estudiantes en estudiantes del grado quinto de la I.E. Juan XXIII del municipio de Bello, Antioquia. Universidad Católica de Oriente, tesis de grado. Medellín. Recuperado de: <https://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/670/Documento%20Tesis%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.

- Bolaños, D. F. (2010). *Desarrollo motor, movimiento e interacción*. Editorial Kinesis. 1ra edición. Colombia. ISBN 978-958-8269-64-1
- Borrero, N. (2021). *La restauración integral del ser humano, articulación de la psicología y la teología*. Corporación Universitaria de la Costa. Barranquilla. ISBN 978-958-5172-20-3
- Calvo, G. et al. (2008). *¿Investigación educativa o Investigación pedagógica? El caso de investigación en el Distrito Capital*. Revista Magis. p. 163-174. Vol. 1 (1). Bogotá. ISSN 2027-1174.
- Cámara de comercio. (2021). *Ruta del emprendimiento*. Recuperado de:  
<https://www.ccb.org.co/Juntos-reactivando-la-actividad-empresarial/Ruta-del-emprendimiento>.
- Camargo, H., Cardenas, O., & Cruz, D. (2012). *Diseño y aplicación de un programa de actividad física y deporte para el fortalecimiento de la autoestima en personas con problemas de drogadicción en la fundación Siloé*. Universidad Libre de Colombia.
- Delgado, S. & Neira, P. (2019). *Impacto de la actividad física y deporte en el tratamiento no farmacológico de personas en situación de drogadicción*. Universidad del Valle, tesis de grado. Palmira, Valle del Cauca. Recuperado de:  
<https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/bitstream/handle/10893/19409/0604340.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Flórez, O. (1995). *Pedagogía del conocimiento*. Editorial McGraw Hill. P. 157-199. Segunda Edición.
- Gaitán, O. (2014). *Guía Práctica de la Entidades sin Ánimo de Lucro y del Sector Solidario*. Cámara de Comercio de Bogotá. recuperado de:  
<https://bibliotecadigital.ccb.org.co/bitstream/handle/11520/8345/Guia%20Practica%20Entidades%20sin%20Animo%20de%20Lucro.pdf?sequence=1#:~:text=La%20Fundaci%C3%B3n%20se%20encuentra%20regulada,1995%20y%20dem%C3%A1s%20normas%20complementarias>
- Gobierno Nacional de Colombia. (2021). *Generalidades Covid19*. Recuperado de:  
<https://coronaviruscolombia.gov.co/Covid19/preguntas-frecuentes.html#:~:text=El%20COVID%2D19%20es,ha%20descubierto%20m%C3%A1s%20recientemente>.
- Goleman, D. (1995). *La Inteligencia Emocional*. Editorial Le Libros. Recuperado de  
<https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- Gomes-da-silva, P. Cavalcanti, N. (2018). *Jogos Teatrais com Drogadictos: uma Investigação-Ação na Educação Física*. Movimento, Revista de Educação Física da UFRGS. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.
- Jaramillo, J. et al. (2009). *Licenciatura en Educación Física. Solicitud de Renovación para el Registro Calificado*. Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional.
- Lamata, R. Dominguez, R. (2003). *La construcción de procesos formativos en educación no formal*. ISBN: 84-277-1443-2 84-451-2563-X.
- Linares, S. & Jurado, H. (2013). *La educación física como medio para la inclusión social y deshabituación de personas adictas a las drogas*. Universidad Pedagógica Nacional, tesis de grado. Bogotá. Recuperado de:  
<http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/2811/TE-16654.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Martínez, M. (2009). *Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Integral*. Revista Polis de la Universidad Bolivariana. Vol. 8 (23). p. 119-138.
- Mejía, A, et al. (2011). *XII Congreso Internacional de Teoría de la Educación. La autoestima; factor fundamental para el desarrollo de la autonomía personal y profesional*. Barcelona. Universidad de Barcelona.
- Molano, M. (2015). *Didáctica interestructural en la educación física*. Editorial Kinesis. Colombia. ISBN 978-958-8695-94-5
- Mosston, M. & Ashworth, S. (1999). *La enseñanza de la educación física, la reforma de los estilos de enseñanza*. Editorial Hispano Europea S.A. Barcelona, España. ISBN 84-255-0970-X.
- Ministerio de Salud. (2021). *Vacunación contra Covid19*. Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/Vacunacion/Paginas/Vacunacion-covid-19.aspx>
- Ministerio de Salud. (2021). *Prevención al consumo de sustancias psicoactivas*. Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/SMental/Paginas/convivencia-desarrollo-humano-sustancias-psicoactivas.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Resolución 3202*. Colombia. Recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-3202-de-2016.pdf>
- Moreno, J. (2017). *Factores Familiares y psicosociales asociados al consumo de drogas en adolescentes*. Revista Interamericana de Psicología. Colombia. Vol. 51 - 2, p. 141-151. ISSN 0034-9690
- Moreno, S. (2015). *Fortalecimiento de la autoestima a través de la educación física con población farmacodependiente*. Universidad Pedagógica Nacional.
- Mosquera, L., López, S. y Arenas, M. (2016). *Apuntes sobre el estado del arte de la experiencia corporal*. *Lúdica Pedagógica*, (23), p. 119-126.
- Observatorio de la democracia. (2017). *Características y actitudes de los colombianos según su religión*. Recuperado de: <https://obsdemocracia.org/publicaciones/noticias/caracteristicas-y-actitudes-de-los-colombianos-seg/>
- Observatorio de desarrollo económico. (2020). *La población de los Mártires disminuyó 6,1%*. Recuperado de: <https://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/dinamica-economica/la-poblacion-de-los-martires-disminuyo-61>
- Observatorio de desarrollo económico. (2019). *Boletín de los Mártires 2019*. Recuperado de: [https://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/files\\_articulos/boletin\\_los\\_martires.pdf](https://observatorio.desarrolloeconomico.gov.co/sites/default/files/files_articulos/boletin_los_martires.pdf)
- Ortiz, D. (2015). *El constructivismo como teoría y método de enseñanza*. Colección de filosofía de la educación. No. 19. Universidad Católica de Ecuador. ISSN 1390-3861
- Puebla, A. (2014). *Importancia de la investigación educativa*. Ponencia presentada en el Primer Congreso Internacional de Transformación Educativa.
- Pereira, L. et al. (2017). *Estrategia pedagógica para reducir y prevenir el consumo de drogas desde la Educación Física*. Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas. Vol. 36 (2).

- ISSN 1561-3011. Recuperado de:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03002017000200010](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002017000200010)
- Planella, J. (2006). *Cuerpo, cultura y educación*. Editorial Desclee de Brouwer. Madrid, España. ISBN 978-843-3020-38-3
- Pradillo, J. (2002). El concepto de educación vivenciada y las posibilidades interdisciplinarias de las actividades físicas. *Pulso*. Vol. 25. Págs 217-228. ISSN: 1577-0338
- Régimen legal de Bogotá. (2017). *Sentencia T-073*. Recuperado de:  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=71387>.
- Reyes, P. & Zúñiga, K. (2017). *La expresión corporal, eje renovador de las relaciones interpersonales en personas con algún tipo de adicción*. Universidad Pedagógica Nacional, tesis de grado. Bogotá. Recuperado de:  
<http://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/9283>
- Rodríguez, M. (2016). Educación física y autoconocimiento como prevención de conductas dependientes a sustancias psicoactivas. Universidad Pedagógica Nacional.
- Secretaria Jurídica Distrital. (2002). Decreto 188. Bogotá, Colombia. Recuperado de:  
<https://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=5149>.
- Taborda, M. A. (2012). *Reinventar la Educación Física como práctica social contra una tradición de violencia y exclusión*. Revista Estudios Pedagógicos XXXVIII. N° 1: p. 111-123. Brasil.
- Tojar, J. Serrano, J. (2000). Ética e investigación educativa. Universidad de Málaga. Málaga, España. Volumen 6, Número 22. ISSN 1134-4032
- Villalobos, L. (2010). *Drogadicción, farmacodependencia y drogodependencia: definiciones, confusiones y aclaraciones*. Revista Cuicuilco. p. 61-81. Número 49.
- Zubiria, J. (2013). *¿Cómo diseñar un currículo por competencias? Fundamentos, lineamientos y estrategias*. Editorial Magister, Bogotá, Colombia. ISBN 978-958-20-1112-3.

## Anexos

## Diagnósticos



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 16 de febrero de 2022  
Edad: 19

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

## Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

ME SIENTO BIEN CON MI CUERPO, ME VEO BONITA  
Y UNICA CON MIGO MISMA.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

RESPECTUOSA, AMENOSA, HACECES JUICIOSA, SOLIDARIA  
AMABLE

## Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

TRISTE, FRUSTRADA, ENOJADA, SIN ANIMOS,  
HACECES FELIZ

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

ME SIENTO MAL. CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO  
YO QUIERO ME FRUSTRO Y HACECES ME BUNDO

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

LLORO O SOY GROSCA CON LOS DEMAS ESPECIALMENTE  
CON ALGUNA AUTONDA.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

e. Nunca.

A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 5

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 5

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

NO... PERO DE VEZ EN CUANDO REALIZO EJERCICIO

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

NO

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

BIEN, ES ALGO IMPORTANTE PARA MI CUERPO Y PARA MI

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

NORMAL

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

TERMINAR MI ESTUDIO, EMIGRAR A LOS ANDES PARA ESTUDIAR PSICOLOGÍA, TENER MUCHA PENA, CASARME CON EL HOMBRE QUE AMO, Y SOBRETUDO TENER UNA BUENA RELACION CON MI MAMA

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

SOY UNA PERSONA COOPERADORA ME ENCANTA AYUDAR A LAS PERSONAS ESPECIALMENTE A LOS VIJOS QUE NO TIENEN TANTAS POSIBILIDADES.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.

Fecha: 16 de febrero de 2022

Edad: 41

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que sientase con libertad de escribir lo que desee.

Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

QUE SOY UN SER HUMANO QUE TIENE VALORES Y PROYECTOS CON DEFECTOS Y VIRTUDES QUE FISICAMENTE SE PARECE MUCHO A SUS PADRES

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

CONFIABLE, EQUITATIVA, SINCERA, ACOMEDIDA, FIEL, JUICIOSA, AMOROSA, ESTRICTA Y EDUCADA...

Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

A LA EXPECTATIVA DE MI FUTURO Y DEL LUGAR DONDE RESIDO ACTUALMENTE PERO TRANQUILA

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

PENSATIVA, PORQUE RESUELVO QUE AUNQUE LAS TRATE DE HACER BIEN, NO LO HICE COMO LAS DEBI DE REALIZAR, ALGO FALTO O EN DEFINITIVA

LAS HICE MAL.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

ORAR Y PENSAR QUE ME LLEVO A ESTAR EN ESA SITUACIÓN COMO POR EJEMPLO SI FUE LA SOLEDAD, PENSAR EN EL DOLOR DE MIS

PADRES, ETC...

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- a. Siempre.   
b. Casi siempre.   
c. A veces   
d. Pocas veces.   
e. Nunca.

- COMPAÑERAS
- FAMILIARES
- PSICÓLOGAS

• PERSONAS QUE HACEN PARTE DE LA FUNDACIÓN

REALIZÉ LA ALINEACIÓN PORQUE LA PREGUNTA TENÍA DIFERENTES LIBRES Y NO PODÍA RESPONDER CON SOLO UNA X

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 9

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 1

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

BICICLETA CUANDO NO ME MOLESTAN LOS GOLPES  
DE LAS RODILLAS Y CAMINAR LARGOS  
TRAYECTOS

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

ACTUALMENTE LAS RODILLAS POR GOLPES  
QUE TUVE

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

RESPIRO MEJOR ... ARMÓNICA

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

BUENA PERO SOY ESTRICTA  
SIENTO QUE CONFÍAN EN MI

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

SERVIRLE A DIOS EN TODAS MIS ACTIVIDADES  
SEGUIR LABORANDO, ESTUDIAR OTRA CARRERA, SER  
ANIMALISTA Y AMBIENTALISTA VIAJAR Y VIVIR

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

DE AHORA EN ADELANTE, SER, QUE SI LES  
PUEDO SERVIR CON LOS DONES Y VIRTUDES  
QUE DIOS ME A DADO Y CON LOS ESTUDIOS  
QUE HASTA EL MOMENTO TENGO.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
 Fecha: 16 de febrero de 2022  
 Edad: 34 Años

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que síntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Me admiro por ser una mujer guerrera, con ganas de salir adelante  
apesar de los obstáculos que se me presentan

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Responsable, respetuosa, entregada y amorosa

#### Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Bendecido, agradecido con Dios y la vida, felizmente motivado por que  
tengo el apoyo de mi familia, y por que se que desde que yo est  
been mis hijos tambien lo estarán

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Me desanimó, pero igual con la fe y la convicción de que todo  
mejorará, de hecho siempre lo dejo en la mano de Dios y a la  
voluntad de Dios.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Pedirle a Dios, el tiene el control de todo en mi vida

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 10

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 8

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Si, sentadillas, aerobicas

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

Si, la muñeca derecha

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Super bien, me siento descargada

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Soy lider y no es facil por que no puedo ser permisiva, no faltan las dificultades e inconvenientes

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Salir de aca y estabilizar mi vida nuevamente junto a las mias.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Quiero ser testimonio de vida para así mismo salvar más vidas y poder servir a más gente con la misma problemática mia.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
**Fecha: 16 de febrero de 2022**  
**Edad: 20**

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Una mujer guerrera con ganas de salir adelante,  
 Inteligente, que estoy recuperada

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

me gusta ser líder, soy responsable Trabajadora  
 soy emprendedora

**Emocionales**

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

me siento muy motivada siento que he  
 cambiado mucho, excelente porque voy a mi  
 familia y eso me llena mucho emocionalmente

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

me siento muy frustrada, pero luego  
 pienso que en algún momento se darán  
 las cosas que yo quiero

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

me pongo a escribir, a dibujar o  
 me distraigo en algo para no pensar  
 en eso

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

Siempre.

b. Casi siempre.

c. A veces

d. Pocas veces.

e. Nunca.

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 2

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Correr, aeróbicos, canchitas

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

se porque estoy un poco pesada de peso y siento que ciertos ejercicios se me dificultan

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Motivada de tener un cuerpo estirado

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

excelente, como todo unos días bien y unos días mal

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

estudiar, terminar mi carrera de atención integral a la primera infancia y tener una familia y estar con mis padres

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

que pueda ayudar a gente de bajas recursos y que pueda apoyar



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
 Fecha: 16 de febrero de 2022  
 Edad: 27

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que sientese con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínesse que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a si misma?

inteligente, linda, respetuosa, amigable, alegre  
Nunca me digo influencer

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Responsable, amigable, buena mamá, trabajadora,  
deportista, constante, amorosa, Alegre, Chistosa

#### Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Excelente, motivada por que Dios responde a todo  
y es bueno

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

me pongo de malgenio, peleo.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Antes Consumir para ahora respiro y oro

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- |  |                 |
|--|-----------------|
| a. Siempre.  | d. Pocas veces. |
| <input checked="" type="checkbox"/> b. Casi siempre. | e. Nunca.       |
| c. A veces   |                 |

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 9

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 2

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Ejercicio todo las noches.  
me gusta correr

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

No

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

bien consigo misma

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Buenas

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Salir de las drogas tener mi familia, un buen trabajo  
tener mi apartamento, la universidad de mi hijo

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

un ejemplo de vida de que si se puede



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 16 de febrero de 2022  
Edad: 20

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Que estoy recuperada ya estoy mas linda cambiada que estoy mas gordita me siento mas feliz de como estoy.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

responsable con mi familia, cariñosa, amorosa, respetosa, compañerista, buena hija, trabajadora.

#### Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

me he sentido feliz, triste, aburrida, emocionada, confundida, estroada, malgenada y muy ambivalente

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

me estreso, malgeno, triste pero feliz porque aunque sea lo intento.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

lloro demasiado y como.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

Pocas veces.

b. Casi siempre.

c. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 10

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Cardíacas, aeróbicas y caminar

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

el peso excesivo

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

cansada pero quemando calorías para salir  
1-60 jaja

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Bien tranquila sabiendo cómo tratar

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Salir y re hacer MI vida - ahora con mi  
familia y tener lo mio y estudiar trabajar

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

una persona estudiada y trabajadora.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
 Fecha: 16 de febrero de 2022  
 Edad: 19

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Eres un linda persona, tienes que mejorar tus defectos.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Sencilla, Noble, Empática, Alegre, Tranquila.

**Emocionales**

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Tranquila y a veces irritable.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Con malgenio.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

llorar = Tristeza - Miedo

Ejercicio y tomar agua = Ansiedad

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- |  |                 |
|--|-----------------|
| a. Siempre.  | d. Pocas veces. |
| <input checked="" type="checkbox"/> b. Casi siempre. | e. Nunca.       |
| c. A veces   |                 |

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Ejercicio Abdominal.

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

Un poco en rodillas y cadera... Pero es muy poco

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Activo, Relajada, desestresada, Motivada.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Buena.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Vivir una vida sin drogas y ser feliz con mi familia, mi hija y Dios.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Vivo haciendo mis cosas simplemente.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.

Fecha: 16 de febrero de 2022

Edad: 24

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Que soy una mujer con muchas capacidades de tener una mejor vida, que soy una mujer con muchos valores.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Soy una mujer respetuosa, amigable, Responsable, y honesta.

**Emocionales**

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Me siento molesto a veces, otras triste y en otras alegre.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Me da nostalgia saber que no me sale nada de lo que yo quiero.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

En el caso de tristeza solo pienso en llorar y desahogarme con alguien o muchas veces jugar a algo para distraer la mente.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 4

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 15

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Ejercicio abdominal.

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

A veces me duele el pie porque ~~dejo~~ me froctre al caminar.

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Muy Bien y Tranquila.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Bien, trato de no tener ningún problema con ellas.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Salir de acá tener mi propio negocio y no depender de nadie.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

El papel que creo es Poder ayudar a gente que vive en la calle.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.

Fecha: 16 de febrero de 2022

Edad: 20

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Leo ha alguien que ha sido muy fuerte en la vida, soy honesta, noble, inteligente y con muchas metas y proyectos.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

honesto, sencilla, deportista, inteligente, noble, cuando alguien necesita algo siempre estoy para ellos sin importar si me hicieron algo

#### Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Tranquila, a veces nostálgica, pensativa; trato de no pensar en las cosas negativas.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Siempre he sido tranquila, trato de no estresarme y si algo no me sale, lo pienso como hacerlo mejor o entiendo que no es para mí

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Escribir desde pequeña me ha ocasionado escribir aunque ultimamente leo mucho cuando siento ansiedad

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

Si, todas las noches hago ejercicio cardio, sentadillas, para abdomen y ejercicios asiáticos

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

Por causa de que practique deportes de alto impacto, me duelen las rodillas y la cadera a veces

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Libre con más energía me gusta sentir mis músculos activados y me despeja mucho la mente

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Bien no me gustan los peleas, y lo que he estado aquí no he tenido problemas con nadie.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Estudiar, viajar y poder realizar mis metas.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Siento que soy una persona que transmite tranquilidad y me gusta dar buenos hábitos a las personas, aconsejarlas mucho.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**

Fecha: 16 de febrero de 2022

Edad: 21

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que sientase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

que soy una persona capaz de lograr mucho más de lo pensado y planeado

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

muy honesta, muy responsable,

**Emocionales**

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

muy contenta

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Siempre positiva, no importa lo que pase

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Buscar a Dios

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

X Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 10

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 5

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

educación física, fútbol

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

no, nada, mejorar más a medida, ninguna dificultad.

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

relajada

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Buen, cada quien en su lugar.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

conocer más a DIOS

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

alguien importante,



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.

Fecha: 16 de febrero de 2022

Edad: 25 años

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que sientase con libertad de escribir lo que desee.

Auto percepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Que soy una mujer bonita, inteligente que todo  
puedo hacerlo, que soy muy querida y soy amorosa  
tierna, comprensiva, y diligente.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Soy responsable, carismática y sincera  
Soy diligente, amorosa,

Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

me he sentido en la expectativa en lo que  
pueda suceder en los otros días y me he  
sentido emocionada.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

en ocasiones se siente un desilusionado y triste  
por que por lo general uno quiere que le  
salga todo bien y que el esfuerzo de uno no sea en

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

yo lloro y me alejo del entorno busco mi  
Salida no me gusta que me vean como estoy.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

Siempre.

b. Casi siempre.

c. A veces

d. Pocas veces.

e. Nunca.

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

buena yo trabajo y pues caminamos mucho y pues lo considero una actividad física.

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

NO presenta ningún tipo.

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Muy bien disfruto al hacerlo.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Buenas somos muy cariñosas y alegres.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

viajar con toda mi familia.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

yo voy a hacer un equipo de belleza en la cual iremos por todo el mundo ayudando a que ellos pueda arreglar sus uñas, su pelo y bañarse etc.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
 Fecha: 16 de febrero de 2022  
 Edad: 38

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Posando y visualizando renacimiento

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

El de soportar y Aceptar

**Emocionales**

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Reprimida

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

con silencio

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Toma decisiones

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- |  |                 |
|--|-----------------|
| <input checked="" type="radio"/> a. Siempre. | d. Pocas veces. |
| b. Casi siempre.                             | e. Nunca.       |
| c. A veces                                   |                 |

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? Sobresaliente 6.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? Doliente 9

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

bien halla alguna Actividad física  
Actualmente el de Sumba

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

Inseguridad y molesta un poco mi  
motricidad.

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Pues cuando energía y visualizando  
resultados al hacer deportes

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeros de la fundación?

Cada uno se da su lugar en mi  
y doy relaciones de más a menos o  
viceversa

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

obtener un buen papel en este historial  
con anhelo de colaboración y Aceptación  
Resibimiento de buenas dotaciones

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

En sociedad de Cumplimiento al los deberes  
y recibimiento de ordenes si los hago  
mal o bien.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 16 de febrero de 2022  
Edad: 22

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Que soy una chica que tiene muchas dones y talentos, que Dios me hizo valiosa y hermosa, que soy afortunada por el simple hecho de estar viva.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Inteligente - Empática - Respetuosa - Amable - Honesta - Agradecida - Servicial -

#### Emocionales

3. En la última semana, ¿Cómo se ha sentido emocionalmente?

Tranquila y realmente muy emocionada porque siento que este proceso me ha aportado muchas cosas que me faltaban una de ellas es amor propio.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Para un momento y respiro profundamente medita en que falle y me esfuerzo por hacerlo mejor.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Ejercicios de respiración para tranquilizarme y luego busco la manera de solucionar lo que me aqueja.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

X Casi siempre.

e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 4

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física? ¿Cuál?

SI - Natación y Patinaje  
Ciclismo

9. ¿Presenta algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física?

Ninguna

10. Cuando realiza actividades físicas ¿Cómo se siente?

Me encanta, me ayuda a desestresarme y me siento  
más activa el resto del día, también mejora mi  
estado emocional.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Tranquila.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer en su vida?

Terminar mi carrera como periodista y comunicadora  
social para ejercerla con responsabilidad social.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Soy parte de un gran conjunto de jóvenes que van  
cambiando esquemas y día a día se esfuerza por  
aportar positivamente por mí y para ayudar a otros.

### Planeaciones

#### FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE

#### PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

#### Información General

<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional		<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz		<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
<b>Información Institucional</b>		
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres		<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires		<b>Fecha:</b> 18 de Febrero del 2022
<b>Campo:</b> Socio Afectivo		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
<b>Nombre de la sesión:</b> Iniciemos por un respiro		<b>Descripción de la Sesión:</b> En esta sesión son trabajados elementos como la conciencia e imagen corporal por medio de ejercicios de Stretching, con el objetivo de inmiscuir a la población en un ambiente en el que si bien se trabaja de manera colectiva, el fin último será conocer la capacidad corporal de cada una, esto sumado a una serie de preguntas reflexivas las cuales las llevan a analizarse de manera intrapersonal; a esto también se le adiciona la relajación la cual es un elemento que puede ser muy provechoso en el futuro debido a las tensiones a las que continuamente se ven enfrentadas.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Discernimiento, Imagen corporal, Conciencia.		<b>Recursos:</b> Música extraída de: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yyHdZJRwrgU">https://www.youtube.com/watch?v=yyHdZJRwrgU</a>
<b>Consecución de la Sesión</b>		
Duración	Actividades	Descripción
15 minutos	<b>Respiración diafragmática, secuencias e intervalos.</b>	Para iniciar esta sesión es imprescindible concientizar a la población de la importancia de la respiración, pues este es un recurso que será utilizado en todo el desarrollo de la clase, son bien conocidos los beneficios de la respiración y la conciencia que esta pueda darle a cada individuo, no sólo para su parte física sino para su parte emocional. Particularmente, en esta primera parte se hará hincapié en la respiración diafragmática pues es aquella que además de beneficiar los músculos abdominales, también es la que posibilita una mayor toma de aire, el cual será utilizado en las secuencias de respiración y en los intervalos.

30-35 Minutos	<b>Ejercicios de Stretching de manera céfalo-caudal.</b>	En este momento comenzamos a realizar estiramientos iniciando por la cabeza, hombros, espalda, pecho, abdomen, zona lumbar, cadera, piernas y pies. Posteriormente, se realizan ejercicios de estiramiento más complejos como el saludo al sol, la cobra, el gato, entre otros. Al tiempo que se realizan los movimientos se va a hacer énfasis a que sientan su cuerpo, la sensación de cada movimiento, que sientan como los músculos se relaja, como parte de un ejercicio propioceptivo.
15 minutos	<b>Preguntas Reflexivas y retroalimentación de la sesión.</b>	Para finalizar la sesión, el grupo será dividido en dos, para posteriormente solicitar que cada una se haga con sus pares. Una vez cada par este junto con su respectivo compañero, se pedirá que se sienten, crucen las piernas y se apoyen espalda con espalda, para posteriormente comenzar con unas preguntas reflexivas que deberán ser respondidas en sus mentes. 1. En todos sus años de vida 2. ¿Cómo han tratado a sus cuerpos? ¿Los han cuidado? 3. ¿Han sabido apreciar lo que sus cuerpos hacen por ustedes? ¿son conscientes de que no pueden reemplazar sus cuerpos y que solo tienen uno para toda su vida? 4. Si tu cuerpo pudiera hablar ¿Qué te diría? 5. Lo que hayan hecho en sus vidas las marcos inmensamente, son nuestras acciones las que nos llevan a ser lo que somos hoy en día; sin embargo, es ese poder de las acciones lo que nos permite cambiar el rumbo de nuestras vidas, a partir de este momento ¿Qué harás o que dejaras de hacer para cambiar tu vida y la de los que te rodean? Una vez finalizado esto, se abre paso a la retroalimentación de la clase.

## FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE

### PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

#### Información General

<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López

#### Información Institucional

<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres	<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires	<b>Fecha:</b> 21 de febrero del 2022

<b>Campo: Simbólico</b>		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
<b>Nombre de la sesión: Los deseos de mi yo</b>		<b>Descripción de la Sesión:</b> Se enfatiza el trabajo exteroceptivo y propioceptivo, por medio de actividades basadas en el uso de los sentidos con excepción de la vista y que los llevan a exteriorizar el concepto que tienen de sí mismas.
<b>Elementos a Desarrollar: Conciencia e intuición</b>		<b>Recursos: Hoja, esfero y algo para vendarse los ojos</b>
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
15 minutos	<b>Escritura de la piel</b>	Se formarán dos filas, a la última persona de cada fila se le asignará una palabra corta la cual deberá escribir en la espalda de sus compañeros, la idea es que cada uno de ellos vaya haciendo lo mismo con el de enfrente hasta llegar a la cabeza, una vez acabe esto el primero de la fila deberá decir en voz alta la palabra que recibió, con el fin de ver si es la misma que se le indicó al último. Se harán varias rondas con palabras distintas y con números, y se darán puntos al equipo ganador.
30 minutos	<b>Dibujo de sí mismas</b>	Cada una de las chicas recibirá una hoja en la cual, con los ojos vendados, debe dibujarse a sí misma sólo percibiendo con sus dedos. Luego se podrán descubrir los ojos y dirán si este se parece a ellas o a lo que tenían pensado dibujar. Posteriormente, se les pedirá que se dibujen nuevamente a ellas mismas pero esta vez sin vendar los ojos, esto con el fin de luego preguntar si este dibujo se parece a ellas o no. Finalmente, deben escribir 5 cualidades y un defecto en la hoja del dibujo, pero esta debe ir sin nombre para realizar la siguiente actividad.
15 minutos	<b>Adivina quién</b>	Al tener los dibujos sin el nombre, dividimos el salón en 2 grupos con el objetivo de mostrar cada dibujo con sus cualidades y defectos, y las chicas deben adivinar quién es la persona que se dibujó y a la que corresponden estos atributos. Finalmente, se realiza retroalimentación de la actividad.

FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE		
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción		
Información General		
Institución: Universidad Pedagógica Nacional		Programa: Licenciatura en Educación Física
Tutor: Jhon Jairo Garcia Díaz		Autores: Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional		
Nombre de la Institución: Fundación Nueva Vida para Mujeres		Dirección: Cl. 19 #16A-54
Localidad: Los Mártires		Fecha: 25 de febrero de 2022
Campo: Socio-Afectivo		
Explicación de la Sesión		
Nombre de la sesión: Bajo los ojos del otro		<b>Descripción de la Sesión:</b> Fundamentalmente, es un trabajo colectivo en donde por medio del cuerpo se busca ponerse en el lugar del otro teniendo en cuenta las particularidades de cada quien; posteriormente, se plasman esas características de cada uno de manera que se refleja cómo los otros perciben las cualidades, emociones y la imagen corporal.
Elementos a Desarrollar: Empatía, Alteridad.		Recursos: Marcadores, papel y alcohol
Consecución de la Sesión		
Dura ción	Actividades	Descripción
15 minut os	<b>Juego del Espejo y la Sombra</b>	Para iniciar esta sesión, se comienza con el juego del espejo, donde en parejas, se ponen frente a frente y una persona debe imitar los movimientos del otro como si fuera el reflejo de un espejo. Luego se realiza el cambio, pasando el otro a ser el espejo y a imitar los movimientos del compañero. Posteriormente, se pasa al juego de la sombra, en el cual, quien va a ser el papel de sombra debe hacerse a la espalda del compañero, mirando sus movimientos e imitando estos.

30 minutos	<b>Silueta bajo los ojos del otro</b>	En esta actividad, se deben hacer en parejas para dibujar su silueta en el piso con marcador borrable; posteriormente, cada una debe tener su silueta con el nombre escrito, y todas las chicas van a rotar por las diferentes siluetas escribiendo una cualidad de esa persona, lo que al final nos dará una silueta con muchas cualidades que cada compañera escribió sobre ella.
15 minutos	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Para finalizar esta actividad, cada una de las chicas socializa la cualidad que más le gusto que le hayan escrito sus compañeras en su silueta. Por último, se hace la retroalimentación de esas cosas positivas que tiene, y que las otras chicas resaltan de su persona, para finalmente limpiar las siluetas.

FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE	
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR	
La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción	
Información General	
<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional	
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres	<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires	<b>Fecha:</b> 28 de febrero de 2022
<b>Campo:</b> Socio-Afectivo	
Explicación de la Sesión	
<b>Nombre de la sesión:</b> Como veo al otro	<b>Descripción de la Sesión:</b> El trabajo en general se basa en el desarrollo perceptivo a partir de la ausencia del sentido de la vista, se pretende llegar a identificar al otro de diferentes maneras a las que se está acostumbrado, esto por medio del tacto y de las señales auditivas que permiten trabajar sobre las cualidades de cada uno y crear un referente de esas otredades y reforzar o

		modificar el concepto de las mismidades en particular.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Afectividad, Percepción del otro.		<b>Recursos:</b> Algo para vendarse los ojos
<b>Consecución de la Sesión</b>		
Dura ción	Actividades	Descripción
15 minut os	<b>El Arca de Noé</b>	Las chicas deben hacerlo en parejas y elegir un animal del cual puedan imitar su sonido. Posteriormente, todos deben vendarse los ojos y serán distribuidos por todo el salón, de manera que cada una debe volverse a encontrar con su pareja únicamente escuchando y haciendo el sonido de su animal. Estos desplazamientos los realizan primero con las rodillas dobladas caminando como sapos, y luego lo harán de pie caminando.
30 minut os	<b>Sintiendo al otro</b>	Luego, estando en las mismas parejas se realizará un círculo para enumerar a las chicas de 1 a 2. Los 1 se vendará los ojos y posteriormente los 2 irán rotando frente a las que tienen los ojos vendados para que quien tiene los ojos vendados adivine e identifique a quien tienen al frente solo con el tacto de su rostro, cabello y hombros. Una vez sepa qué persona es, deberá decir el nombre en voz baja para confirmar que sí es y decirle algo positivo o que admire de ella. Luego se realiza el cambio siendo los números 2 quienes se vendan los ojos y hacen la misma dinámica de rotación y adivinar la persona que tiene al frente.
15 minut os	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

<b>FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE</b>	
<b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>	
<b>La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción</b>	
<b>Información General</b>	
<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
<b>Información Institucional</b>	
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para	<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54

<b>Mujeres</b>		
<b>Localidad: Los Mártires</b>		<b>Fecha: 2 de marzo de 2022</b>
<b>Campo: Socio-Afectivo</b>		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
<b>Nombre de la sesión:</b> Carácter en la toma de decisiones.		<b>Descripción de la Sesión:</b> Esta se basa en la toma rápida de decisiones en momentos de estrés y tensión dada en medio de los juegos y la competencia. A partir de allí, la idea es formar en la asimilación de las pérdidas y de las decisiones que llevan a estas, con lo cual se pretende que se asuma el poder decisorio en situaciones de estrés y euforia.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Conocimiento de sí mismo.		<b>Recursos: Música</b>
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
20 minutos	<b>Adivina el impostor</b>	Este juego consiste en adivinar quién es el impostor entre los jugadores. El impostor será elegido por quienes dirigen la actividad, sin que los demás se den cuenta y al elegir al impostor, todos deben caminar por el espacio mientras se escucha la música, y el impostor irá picando el ojo a las personas para eliminarlas, de manera que cuando se detenga la música deberán caer al piso quienes fueron eliminados por el impostor. Luego, quienes sobrevivieron deben votar y decidir quién es el impostor hasta adivinarlo, pero si eligen incorrectamente, la persona por la que votaron será eliminada así no haya sido el impostor. Si todos quedan eliminados y no adivinan quien era el impostor, ganará esta persona, pero si logran adivinar ganará el equipo. Como variación, se puede realizar el juego con 2 impostores.

30 minutos	<b>Duelo de baldosas</b>	Esta actividad consiste en hacer 2 equipos, donde cada equipo tendrá su base en los extremos del salón mirándose de frente con un espacio de 10 baldosas en medio. Luego, a la señal, el primero de cada equipo debe comenzar a saltar por las baldosas hasta encontrarse frente a frente en la misma baldosa con su oponente, donde deberán hacer un duelo de piedra, papel o tijera para ver quien queda eliminado y quien puede continuar por el camino hasta encontrarse con el próximo oponente que saldrá inmediatamente fue vencido su compañero. El equipo que logre avanzar y llegar a la base del otro equipo es el ganador, ya que recorre todas las baldosas y vence a todos los oponentes.
10 minutos	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

<b>FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE</b>	
<b>PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR</b>	
<b>La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción</b>	
<b>Información General</b>	
<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
<b>Información Institucional</b>	
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres	<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires	<b>Fecha:</b> 4 de marzo de 2022
<b>Campo:</b> Socio-Afectivo.	
<b>Explicación de la Sesión</b>	

Nombre de la sesión: Control del sentir y de los impulsos.		<b>Descripción de la Sesión:</b> El entendimiento de las emociones es el punto de partida, esto se realiza por medio de mímicas dadas de manera individual y colectiva, expresando un mensaje propuesto desde situaciones reales de la vida. También se dan dinámicas de competencia en las cuales deberán controlar los impulsos y sus emociones, identificando y mediando las condiciones existentes que alteran los estados de ánimo.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Autocontrol.		<b>Recursos:</b> Marcadores.
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
20 min	<b>Mímica de emociones</b>	Se organizan dos grupos, uno de ellos se encuentra mirando el tablero mientras que el otro está de espaldas a este, en el tablero son escritas una serie de palabras referente a emociones (Felicidad, ansiedad, motivado, frustración, vergüenza y satisfacción) las cuales deberán representar y los que no están viendo el tablero deben adivinar qué emoción es. Cabe aclarar que, de las 6 emociones un grupo representa 3 y luego se hace cambio para que el otro grupo represente las otras 3 para que sean adivinadas.
30 min	<b>Puestas en escena</b>	A continuación se realizan grupos por parejas y siguiendo la misma línea del anterior trabajo solo podrán utilizar la mímica para desarrollar la actividad. A cada grupo se le entrega una situación en concreto, la cual deberán representar ante sus compañeras sin emitir ningún tipo de sonido, y en aproximadamente 30 segundos los compañeros deben adivinar cuál es la situación que se está representando. Posteriormente, se les preguntará si la situación es algo positivo o negativo. (las situaciones serán: discusión entre amigos, consejo de un amigo, una buena noticia, una mala noticia, celebración de un logro, un chisme, malentendido y reencuentro con la familia).
10 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE		
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR		
La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción		
Información General		
Institución: Universidad Pedagógica Nacional		Programa: Licenciatura en Educación Física
Tutor: Jhon Jairo Garcia Díaz		Autores: Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional		
Nombre de la Institución: Fundación Nueva Vida para Mujeres		Dirección: Cl. 19 #16A-54
Localidad: Los Mártires		Fecha: 7 de marzo de 2022
Campo: Socio-afectivo		
Explicación de la Sesión		
Nombre de la sesión: Autorregulación para la paz		Descripción de la Sesión: Esto se comprende a partir de actividades grupales que involucran el trabajo en equipo y el compañerismo, para trabajar desde la sana competencia y el diálogo en grupo, reconociendo las fortalezas y debilidades a nivel individual y grupal, para trabajar de manera conjunta.
Elementos a Desarrollar: Autorregulación		Recursos: Un aro
Consecución de la Sesión		
Dura ción	Actividades	Descripción
20 min	<b>De reverso y de revés</b>	Para este juego se toman de las manos y hacen un círculo mirando hacia el centro, la instrucción es hallar la manera de quedar todas mirando hacia afuera sin soltarse de las manos y trabajando en equipo. Luego, al estar todas mirando hacia afuera deben volver a quedarse mirando hacia adentro sin soltarse de las manos. Después de ello, se puede dividir el grupo en 2 para hacer competencia al primer

		grupo que logre hacer los cambios de reverso y de revés.
20 min	<b>La corriente</b>	En este juego, se deben hacer dos grupos en los cuales cada grupo debe hacer una fila tomados de las manos. En este juego, hay un líder quien será el emisor de corriente y quien tomará las manos a los dos primeros de cada grupo. El emisor le aprieta las manos a las dos primeras personas de cada grupo, las cuales al sentir que les aprietan la mano deben apretarla al siguiente compañero, de manera que vayan pasando la corriente hasta llegar al último compañero quien deberá tocar el aro que se encuentra al final. La idea es realizar competencia para ver cuál grupo pasa la corriente más rápido y logra tomar el aro primero. La idea es ir rotando para que la última persona pase a ser la primera y así todos tengan oportunidad de pasar.
15 min	<b>Pasar el aro</b>	Una vez finalizada la anterior actividad, se realiza un círculo entre todos y se toman de la mano dejando el aro en medio de la mano de dos chicas. En este momento, el objetivo es ir pasando el aro una por una, donde deben pasar el aro por su cuerpo sin soltarse en ningún momento de las manos. La idea es ir pasando el aro hasta que llegue nuevamente a su punto inicial en un tiempo determinado. Luego se disminuye el tiempo a tal punto en que se necesite una líder para ayudar a pasar el aro más rápido.
5 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

### FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE

#### PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

#### Información General

<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López

#### Información Institucional

<b>Nombre de la Institución: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>		<b>Dirección: Cl. 19 #16A-54</b>
<b>Localidad: Los Mártires</b>		<b>Fecha: 9 de marzo de 2022</b>
<b>Campo: Socio-Afectivo</b>		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
<b>Nombre de la sesión:</b> Personalidad para afrontar y seguir adelante		<b>Descripción de la Sesión:</b> Particularmente, se deben afrontar situaciones problema en equipo, las cuales deberán ser mediadas en conjunto desde las capacidades de cada quien, afrontando los problemas y superandolos de maneras estratégicas y creativas.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Motivación		<b>Recursos: Bombas, un palo de escoba y música</b>
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
20 min	<b>Juego del Calamar</b>	En esta actividad, las chicas deben desplazarse de una pared a la otra gateando, es decir, en 4 apoyos, pero solo se pueden mover cuando esté sonando la música. Cuando se detiene la música todas deben quedarse completamente quietas como estatuas y una de las chicas será quien elimina a quien vea moviéndose sin la música. El objetivo es poder llegar a la otra pared sin ser eliminado. Una variación, puede ser en parejas y estando de pie con una bomba en medio de sus pies deben ir caminando al tiempo evitando se que esta se caiga. La bomba también puede ser colocada espalda a espalda.
15 min	<b>Limbo</b>	Para esta actividad, las chicas deben pasar por debajo de un palo como en limbo mientras suena la música. Cabe resaltar que el palo cada vez irá bajando más de altura. Luego deben hacer el mismo ejercicio estando en parejas y tomados de gancho con los brazos. Posteriormente, deben seguir haciendo el limbo en parejas pero usando la bomba, inicialmente con la bomba hombro con hombro sin dejarla caer, y luego con la bomba pie con pie como en la anterior actividad.

15 min	<b>El piso es lava</b>	Para esta actividad se realizan dos equipos los cuales cada uno debe hacer una fila con las manos sobre los hombros del compañero del frente. Luego se selecciona a los más pequeños del grupo quienes deben pasar por todos sus compañeros y devolverse sin tocar el piso ya que este es lava. Los que van a pasar pueden hacerlo pisando sobre los zapatos de sus compañeros pero estos no pueden ayudarlo, él debe pasar solo sin tocar el piso. La competencia es el que pase por todos sus compañeros y se devuelva primero gana un punto.
10 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE	
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR	
La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción	
Información General	
<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional	<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz	<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional	
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres	<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires	<b>Fecha:</b> 11 de marzo de 2022
<b>Campo:</b> Bio-Motor	
Explicación de la Sesión	
<b>Nombre de la sesión:</b> Sensaciones del cuerpo desde el autoconocimiento.	<b>Descripción de la Sesión:</b> Concretamente, se deben asumir una serie de instrucciones que llevará a exigir físicamente a las participantes, sin embargo, el fin último de esta sesión no es el de realizar todo al pie de la letra, sino más bien. el de conocer y escuchar

		al cuerpo a la hora de ejecutar las actividades propuestas para conocer sus límites.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Acciones motrices		<b>Recursos:</b> Música y sillas
<b>Consecución de la Sesión</b>		
Dura ción	Actividades	Descripción
30 min	<b>Calentamiento y tren inferior</b>	Para iniciar esta clase de acondicionamiento, comenzamos con calentamiento a partir de movimiento articular a nivel general, a partir de movimientos complejos usados en la danza como la flexión del tronco y de rodillas. Posteriormente, con el uso de sillas y de música comenzamos a realizar ejercicios para el tren inferior (pierna y gluteo) usando el peso corporal. Se pueden realizar ejercicios como sentadilla, zancada, extensión de cadera, entre otros que van enfocados a los miembros inferiores. Se da un tiempo para que puedan hidratarse y continuar con la siguiente actividad.
25 min	<b>Tren Superior</b>	Posteriormente, usando las sillas y el peso corporal comenzamos a entrenar el tren superior (abdomen, pecho, hombros) con ejercicios como flexiones de codos, abdominales, elevación de hombros, rotación de hombros, entre otros. Luego de hacer los ejercicios se da tiempo para la hidratación.
5 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

### FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE

#### PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

#### Información General

**Institución:** Universidad Pedagógica Nacional

**Programa:** Licenciatura en Educación

		<b>Física</b>
<b>Tutor: Jhon Jairo Garcia Díaz</b>		<b>Autores: Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López</b>
<b>Información Institucional</b>		
<b>Nombre de la Institución: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>		<b>Dirección: Cl. 19 #16A-54</b>
<b>Localidad: Los Mártires</b>		<b>Fecha: 14 de marzo de 2022</b>
<b>Campo: Bio-motor</b>		
<b>Explicación de la Sesión</b>		
<b>Nombre de la sesión:</b> Transformación del cuerpo en movimiento.		<b>Descripción de la Sesión:</b> Esta sesión se basa en el acondicionamiento físico desde actividades como la danza que permite una transformación del cuerpo en movimiento al trabajar componentes como el ritmo, coordinación, y la interpretación de una cultura a partir de la música.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Conocimiento del propio cuerpo		<b>Recursos:</b> Música y marcadores
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
15 min	<b>Juego de manos y lanzamiento de marcadores</b>	Las participantes se organizarán en un círculo, deberán sentarse en el piso y posterior a ello, cruzar las piernas. La actividad consiste en poner una mano en el suelo e ir pasando el turno por medio de toques en el piso; con un toque se continúa en el mismo sentido que se iba y con dos se cambia de sentido, es decir, se devuelve al compañero anterior. Posterior a ello, se organizan en dos filas y en parejas deben lanzar el marcador a su pareja sin dejarlo caer. Posteriormente, se debe pasar el marcador por todos pero en zig zag y sin dejarlo caer.
35 min	<b>Danza afro y fit combat</b>	Se realizará una clase grupal separada en dos momentos: el primero, alude a una parte de danza afro en la cual se realizan frases de 8 tiempos con movimientos repetitivos de los ritmos afro-brasileros hasta completar una secuencia que se relacione directamente con los tiempos de la canción escogida; en el segundo momento, son realizados movimientos de ataque y desplazamientos rudimentarios de algunas disciplinas de contacto, es decir una sesión grupal de fit

		combat.
10 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE	
PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR	
La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción	
Información General	
Institución: Universidad Pedagógica Nacional	Programa: Licenciatura en Educación Física
Tutor: Jhon Jairo Garcia Díaz	Autores: Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional	
Nombre de la Institución: Fundación Nueva Vida para Mujeres	Dirección: Cl. 19 #16A-54
Localidad: Los Mártires	Fecha: 16 de marzo de 2022
Campo: Bio-motor	
Explicación de la Sesión	
Nombre de la sesión: El poder de cambiar es de todos	<b>Descripción de la Sesión:</b> Para esta sesión se hace especial énfasis en la toma de decisiones y en el afrontamiento de las consecuencias por los actos. Se parte por el hecho de crear un producto que se realiza de manera conjunta, para ello se precisa de la coordinación de los grupos y de la organización de las ideas del equipo, además de, darse cuenta de las consecuencias de las acciones en momentos de euforia mediante el uso de elementos físicos como aquello que tiene

		un significativo en particular para los grupos.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Cambio social		<b>Recursos:</b> Marcadores, papel periódico, cinta.
<b>Consecución de la Sesión</b>		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
20 min	<b>Dibujo rotatorio</b>	Para la actividad se necesitan dos pliegos de papel periódico, estos son pegados en una ubicación donde no puedan ver los participantes, el grupo se divide en dos y cada grupo tiene unos minutos para reunirse y concretar algo que vayan a dibujar. La actividad consiste en realizar una fila por grupo, y cada integrante deberá pasar uno por uno al lugar donde están los pliegos pegados y hacer una parte del dibujo, para ello cada uno tendrá solo 5 segundos para hacerlo, se predetermina un tiempo de 10 min para finalizar el dibujo mientras se va rotando. Luego, al finalizar el dibujo cada grupo debe socializar lo que quería dibujar y por qué decidieron dibujar eso.
30 min	<b>Frase y romper el papel para remendar</b>	Se realiza la misma actividad pero escribiendo una frase en ese corto tiempo. Después de esto, se quita el papel de la pared y se tensiona entre dos personas para que cada integrante pase por en medio del papel y lo rompan. La segunda parte de la actividad es intentar pegar el pliego con cinta formando el dibujo que antes estaba, como armando un rompecabezas.
10 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

## FICHA DE PLANEACIÓN DE CLASE

### PROYECTO CURRICULAR PARTICULAR

**La educación física como herramienta para la restauración integral: un espacio de formación en una fundación para mujeres con problemas de drogadicción**

Información General		
<b>Institución:</b> Universidad Pedagógica Nacional		<b>Programa:</b> Licenciatura en Educación Física
<b>Tutor:</b> Jhon Jairo Garcia Díaz		<b>Autores:</b> Carlos Andrés Martínez Dávila y Jhonatan Estiven Villegas López
Información Institucional		
<b>Nombre de la Institución:</b> Fundación Nueva Vida para Mujeres		<b>Dirección:</b> Cl. 19 #16A-54
<b>Localidad:</b> Los Mártires		<b>Fecha:</b> 18 de marzo de 2022
<b>Campo:</b> Bio-motor		
Explicación de la Sesión		
<b>Nombre de la sesión:</b> Contribuciones a la sociedad		<b>Descripción de la Sesión:</b> Como parte fundamental del macro, se encuentra el trabajo asistido de proyección en el cual se centra y comparte los planes a futuro que cada participante tiene de manera muy superficial, pero que a su vez permita desentrañar aspectos en concreto como: historia de vida, proyectos, anhelos, que son importantes para afianzar las razones por las cuales continúan realizando este proceso.
<b>Elementos a Desarrollar:</b> Habilidad social.		<b>Recursos:</b> hojas de papel, esferos.
Consecución de la Sesión		
<b>Duración</b>	<b>Actividades</b>	<b>Descripción</b>
20 min	<b>Profesiones para contribuir</b>	Para esta actividad cada chica dice una profesión o como se vé en 5 años, y cómo podría contribuir a la sociedad con eso. Cada profesión u ocupación que dicen la vamos escribiendo en un pequeño pedazo de papel y la introducimos en una bolsa para después hacer una rifa.

30 min	<b>Mimica de profesiones</b>	En esta actividad, se deben hacer 4 grupos y cada uno debe ponerle un nombre a su equipo. Posteriormente, cada grupo debe sacar un papelito de la bolsa y hacer la mímica de esta profesión, de manera que los otros grupos deben adivinar qué profesión están representando. Cada grupo que adivine gana un punto.
10 min	<b>Socialización y Retroalimentación</b>	Finalmente, se realiza la socialización y retroalimentación de la actividad para obtener lo aprendido y los aspectos positivos y negativos de la actividad.

### Diarios de Campo

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 1</b>	<b>Fecha:</b> 11/02/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 25 Mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:30	<p>El día básicamente fue poco planeado, llegamos a la hora acordada con la señora Alba quien es la dueña de la fundación con el objetivo de presentar tanto el proyecto como a nosotros, tuvimos que esperar un tiempo prolongado mientras la señora Alba nos autorizaba el ingreso, sin embargo, aprovechamos ese pequeño espacio para socializar en rasgos generales nuestros objetivos con la administradora.</p> <p>Se nos dan una serie de recomendaciones a la hora de intervenir y tener acercamientos con las chicas, específicamente nos resaltaron que debíamos mantener la distancia y evitar por completo o en la medida de lo posible el contacto físico, además de señalarnos que en ocasiones puede que las chicas chancen con nosotros, en esos casos en concreto debemos reportar todo lo sucedido para así evitar que se formen rumores que no sean ciertos y por ende curarnos en salud para poder terminar con nuestro</p>	

	proyecto.
11:40	<p>Una vez las chicas bajaron la administradora de la cual no recuerdo el nombre les dijo que habían llegado dos profesores y que iban a hacer una actividad, nosotros no teníamos nada preparado por ende tuvimos que improvisar con una actividad para romper el hielo y empezar a hacer un leve diagnóstico al menos de las edades y habilidades de cada una, el juego era fácil, este consistió en decir el nombre, algo que les guste y realizar un movimiento el cual todos deberíamos imitar.</p> <p>En lo personal me sorprendió ver ciertos movimientos, en especial de la persona que más edad tenía pues esta dio un puño, en ese instante me reí y pensé en muchas situaciones de la vida de esta persona en las que haya tenido que enfrentarse físicamente con alguien, ya que ese movimiento le salió con naturalidad y además de ellos fue improvisado.</p>
12:05	<p>En la segunda parte de la actividad las chicas debían decir un objeto, repetirlo y decir uno nuevo para generar una secuencia de palabras que recordar, en esta actividad muchas de las chicas estaban desconcentradas mientras que yo intentaba analizar si tiene algún tipo de secuelas neurológicas originadas de la dependencia a las sustancias psicoactivas, tal vez fue un preconcepto al inicio pero luego en medio de charlas con los profesionales de la fundación pude darme cuenta de que efectivamente hay una serie de chicas que tienen profundas afecciones a nivel neuronal debido al consumo.</p> <p>Al final de juego tres chicas se aventuraron a decir todos los nombres, sin embargo, solo una pudo recordarlos todos.</p>

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 1</b>	<b>Fecha:</b> 11/02/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 25 Mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	

11:30	<p>Este día llegamos a la fundación con el fin de dialogar con la administradora sobre las reglas y recomendaciones, además de ser presentados ante el grupo como tal. Primeramente se nos dan recomendaciones como no prestarles el celular ya que ellas no tienen permitido estos aparatos, nos dicen que no está permitido tomar fotos, ni los hombres deben interactuar con las mujeres y nos informan que cualquier tipo de problema o conducta indebida debe ser reportada para tomar las medidas. De igual forma, nos dijeron que las chicas presentaban una conducta desadaptativa en cuanto a lo sexual, entonces que veían en los hombres solo un objeto sexual, motivo por el cual debíamos ser muy serios y respetuosos con ellas, haciendo los llamados necesarios y reportando conductas de coqueteo como cartas o indirectas, entre otras cosas. Posteriormente, fuimos presentados ante el grupo de chicas con las cuales vamos a intervenir. Entramos al devocionario, donde las chicas ya se encuentran listas y nos ven ingresar. La administradora de la fundación nos presenta ante las chicas y les da algunas recomendaciones de respeto y de convivencia, luego nos da la palabra. Inició hablando yo, diciendo mi nombre, edad y les explico que venimos de la Universidad Pedagógica Nacional de la licenciatura en educación física, y que vamos a realizar algunas intervenciones con ellas. Se les explica que estos espacios serán de ellas y para ellas y por lo tanto deben ser respetuosas y participativas para que los puedan disfrutar. Luego se presenta mi compañero Andrés.</p>
11:40	<p>En esta actividad, les decimos que también queremos conocerlas a ellas, entonces les pedimos que una por una, comenzando por la derecha, se presentara diciendo el nombre, la edad e hiciera un movimiento que todos debíamos repetir. Primeramente preguntamos si alguien tenía alguna condición que no le permitiera realizar actividad física, donde dos chicas expresaron que una tiene problemas en las rodillas y la otra problemas en la muñeca, por lo cual se les recomendó realizar únicamente los movimientos que pudieran y de manera moderada. Comienzo yo dando un ejemplo, en el cual digo mi nombre, edad y hago una sentadilla (movimiento que todas repitieron). Luego fue mi compañero Andrés y fuimos pasando una por una conociendo su nombre y haciendo el movimiento que proponía. Luego de que todas las chicas se presentaran, se puso el reto de quien recordaba el orden de todos los movimientos que se habían hecho, a lo cual 4 chicas aceptaron y dijeron que se las sabían todas. Fueron mostrándonos cuál era la secuencia del movimiento, y conforme se equivocaban iban saliendo de la competencia, al final quedó solo una chica que fue capaz de recordar y realizar todos los movimientos que hicimos todos en orden.</p>
12:05	<p>Posteriormente, pasamos a la siguiente actividad, en la cual cada chica debía decir un objeto. Luego, uno por uno debía decir el objeto que dijeron los anteriores compañeros y por último añadirle su objeto. Esto con el fin de probar la memoria y atención de las chicas, donde debían repetir los objetos según el orden que se iban diciendo, quienes se equivocaban debían cumplir con una penitencia sencilla. Al finalizar, les pedimos que se sentaran y comenzamos a hablar de lo que les gustaría en las próximas intervenciones, ellas afirmaron que les gustaría hacer ejercicio ya que ellas en la fundación no hacen mucha actividad y tienen una vida sedentaria, pues afirmaron que a veces solo duermen todo el día y como no tienen cosas que hacer esto les genera mucha ansiedad.</p>

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 2</b>	<b>Fecha: 14/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 40 min</b>	<b>Observador: Carlos Martínez</b>	<b>Observados: 17 personas</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
9:30	En este día se tenía pensado realizar el diagnóstico, sin embargo este no estaba del todo listo además de tener algunas correcciones por parte del docente tutor, por esta razón se optó por realizar una sesión de acondicionamiento físico dentro de la cual el objetivo era identificar el estado físico de las chicas, la sesión fue leve pero igualmente fue evidente que algunas tenían limitaciones físicas debido a lesiones o degeneración del cuerpo.	
10:10	Al finalizar se realizó una coevaluación de la sesión, los resultados fueron positivos dejando comentarios como que les gustaría tener sesiones así en el futuro.	

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 2</b>	<b>Fecha: 14/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 40 minutos</b>	<b>Observador: Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 17 personas</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
9:30	Debido a que este día no se logró realizar el diagnóstico debido a la falta de materiales, se realizó una sesión de acondicionamiento físico con las chicas. Al llegar, las chicas estaban preparadas, se realizó el saludo y nuevamente nos presentamos para las personas que no estuvieron en la sesión de presentación. Se puso música electrónica y comenzamos a realizar movimiento articular al ritmo de la música. Conforme iba subiendo la intensidad de la música comenzamos a realizar movimientos como elevación de piernas, sentadillas, elevación de brazos, y movimientos rítmicos con los pies. Cada vez subía más la intensidad de la música y de los ejercicios, lo que las llevó a sudar y mostrar fatiga. Luego de estar aumentando la intensidad se volvió a la calma, se realizó ejercicios respiratorios y de estiramiento para disminuir el ritmo	

	cardiaco.
10:00	Finalmente, se les preguntó cómo se sintieron y ellas respondieron que se habían sentido muy bien, que habían liberado mucha energía y tensión, y que querían seguir realizando este tipo de actividades que les ayudaban a disminuir la ansiedad y a relajar sus cuerpos. Por último, nos despedimos y les dijimos que nos veríamos el miércoles para realizar el diagnóstico.

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 3</b>	<b>Fecha:</b> 16/02/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 50 min</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 19 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:50	llegamos a la institución, las chicas estaban organizadas y listas para la clase.	
9:00	<p>Se comenzó saludando, sorprendentemente fuimos bien recibidos, se pasó a explicar el objetivo de la sesión a lo que las chicas empezaron a preguntar el porqué realizamos esto con ellas, juntos con otras cosas relacionadas a nuestra carrera.</p> <p>- fue entregado el consentimiento sólo a las mujeres mayores de edad, no tardaron mucho en firmarnos, una vez recogido se procedió a repartir el diagnóstico.</p> <p>-Durante el diligenciamiento del diagnóstico en repetidas ocasiones las chicas preguntaron solicitando aclaraciones con ciertas preguntas, en este momento pense que habíamos realizado el diagnóstico muy complejo y que puede que las respuestas no fueran del todo verdícas debido a que al explicarlo de cierta manera conducimos las respuestas a algo que nosotros queríamos.</p> <p>- Como fallo, no nos percatamos que había una persona con un serio retraso mental que le impedía leer e interpretar las preguntas, en este caso una de las chicas le brindó ayuda pero eso me hizo pensar que puede que no sea adecuado tener en cuenta ese test y que deberíamos buscar otra manera de diagnosticarla.</p>	
9:30	<p>Mientras todas terminaban de llenar el diagnóstico fui leyendo con cautela algunos de los que ya tenía en mis manos, no pude evitar intentar identificar de quien era cada uno además de llamarme la atención lo de las menores de edad, pues estos eran los que manifestaban en mayor medida un descontento con la estancia en la fundación por otro lado los de las mayores expresaban estan en un punto muy avanzado y conciente de sus procesos, sin embargo, puede que hayan respondido eso solo por el test.</p>	

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 3</b>		<b>Fecha: 16/02/2022</b>
<b>Tiempo de Observación: 50 minutos</b>		<b>Observador: Jhonatan Villegas</b>
<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>		<b>Observados: 19 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hor a</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	<b>Interpretación y Análisis</b>
9 am	Inicialmente llegamos al devocionario, donde las chicas ya estaban preparadas con su esfera para realizar el cuestionario. Estando allí, se les distribuyó a las mayores de edad el consentimiento informado y se realizó la lectura de este para que lo firmarán.	
9:10 am	Luego, se recogió el consentimiento informado y se pasó a cada una el cuestionario, incluyendo a las menores de edad (que no serán tomados en cuenta en la investigación), se hizo lectura y explicación de las instrucciones y se les explicó que tenían 30 minutos para realizarlo. Durante la realización las chicas permanecían en silencio, algunas levantaban su mano para hacer preguntas de lo que no entendían. Particularmente, en la pregunta de qué tan ansiosos se sentían, algunas expresaron que por no consumir no sentían ansiedad, pero si les generaba ansiedad el encierro en este lugar y el querer salir pronto de allí. Cuando dábamos la espalda a algunas chicas se generaban risas y comentarios entre ellas con morbo, lo cual debimos reportar a la psicóloga de la fundación, según lo indicado para este tipo de conductas. Ella nos recomendó preguntarles a las chicas con seriedad de que se ríen para mostrar la autoridad y negación a ese tipo de conductas.	
9:40	Al pasar del tiempo las chicas iban finalizando y nosotros íbamos recogiendo las hojas para ver que todo estuviese al día, me llamó particularmente la atención que las menores de edad expresaban que estaban muy tristes y se sentían solas. Luego de que todas entregarán las hojas les agradecemos por su participación y sinceridad, nos despedimos y salimos del devocionario mientras ellas aplaudían y nos agradecían por estar con ellas.	

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 4</b>	<b>Fecha: 18/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>

Tiempo de Observación: 1 hora y 10 minutos		Observador: Carlos Martínez	Observados: 16 mujeres y 1 hombre de la fundación
Hora	Descripción de los acontecimientos		
11:40: am	<p>La sesión inició con 10 minutos de retraso debido a que las chicas se encontraban comiendo un pequeño snack el cual también fue compartido con nosotros.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Una vez entramos al salón devocional el cual es el lugar en donde hemos tenido los distintos encuentros con las chicas, note una leve indisposición por parte de algunas de ellas pues sus expresiones faciales no solían ser las mismas, teniendo en cuenta los encuentros previos.</li> <li>- Rápidamente fue hecha la solicitud de retirar todas las sillas del espacio, ya que, debido a la actividad planeada junto con el número población era necesario para que todas pudieran estar en el espacio con el menor número de incomodidades que fuera posible.</li> <li>- Mi compañero realizó el saludo y la introducción a la sesión mientras que yo me conectaba vía Bluetooth al equipo de sonido debido a que para el desarrollo de esta era necesario contar con un fondo acorde a lo planeado.</li> </ul>		
12:05:p m	<p>La sesión se estaba desarrollando con "normalidad", las chicas atendían de manera muy receptiva a las distintas indicaciones que les dábamos, a pesar de las recurrentes risas por parte de las más jóvenes todo fluía muy bien, pero en un determinado momento en medio de las secuencias respiratorias, una de las chicas (la cual por sus testimonios aparenta haber sido la más activa en relación a los deportes) presentó una conducta algo alterada pues, en medio de una secuencia de respiración diafragmática se comenzó a sentir algo ahogada y asustada, ya que según ella no podía realizar dichos ejercicios debido a una condición médica en sus pulmones.</p>		
12:30 pm	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Llegado a este punto ya estábamos prontos a finalizar la actividad de Stretching y conciencia corporal, solicitamos que se hicieran parejas pero una chica y el único chico que asistió debieron hacer el ejercicio apoyados contra la pared y solos, esto debido a que por solicitud de la trabajadora social este no puede tener ningún tipo de contacto físico con la mujeres de la fundación.</li> <li>- Fue de especial interés ver las reacciones de los asistentes en medio de esta última fase de la sesión, se notaba por parte del 90% de la población una profunda concentración y conciencia de sí mismas.</li> <li>- Al momento de evaluar de manera grupal la clase las chicas mantuvieron el silencio y escucharon con detenimiento los comentarios de sus compañeras, Curiosamente, la chica que realizó la actividad contra la pared se inmiscuyó y se apropió tanto de la actividad que incluso cuando ya había finalizado, esta continuó en la misma posición, totalmente recta, apoyada con la pared, con los ojos cerrados y respirando a un ritmo constante.</li> </ul>		

<b>Diario Número: 4</b>		<b>Fecha:</b> <b>18/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora y 10 minutos</b>		<b>Observador:</b> <b>Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 16 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>		
11:40 am	<p>A esta hora iniciamos la intervención con 17 personas, 16 mujeres y 1 hombre que debía permanecer separado de las mujeres por políticas de la fundación. Para iniciar pedimos que las sillas fueran recogidas para tener el salón despejado e iniciamos poniendo la música para realizar ejercicios respiratorios y decirles que soltaran por completo el cuerpo. Estando de pie tomaban aire, lo mantenían y lo botaban, una de las chicas presentó mareo y tuvo que sentarse ya que afirmó que tenía problemas pulmonares. Posteriormente, se les pidió que pusieran su mano en el pecho y con los ojos cerrados sintieran como se expandía con la respiración, además de sentir sus latidos. Luego, ellas se acostaron boca-arriba en el piso y continuamos realizando respiraciones profundas. También realizamos respiraciones a dos tiempos, donde en el primer tiempo tomaban un poco de aire, luego en el segundo tomaban aún más aire, para posteriormente, en el primer tiempo botar un poco, mantenerlo y en el segundo tiempo botar el resto de aire.</p>		
12:05	<p>Como segunda parte, comenzamos a realizar movimiento articular iniciando de manera céfalo caudal. En este momento empiezan a crujir sus cuerpos por el movimiento y ellas afirman que están oxidadas. Luego se comenzaron a realizar ejercicios de estiramiento de manera céfalo caudal, iniciando por el cuello, luego hombros, pecho, espalda, caderas, piernas y pies, insistiendo en el uso de la respiración para llegar más profundo. Luego se realizaron movimientos más complejos de estiramiento como la cobra, la secuencia del saludo al sol, y una secuencia de movimientos que involucran estiramiento de tronco, piernas y brazos. Se hacía énfasis en que sintieran su cuerpo como se estiraba y relajaba, que fueran conscientes de sus propios cuerpos.</p>		
12:30	<p>Finalmente, se les pidió que el siguiente momento debía ser en completo silencio, y se les solicitó que se sentaran cerca al parlante estando sentadas en parejas espalda contra espalda. Estando en esta posición se les pidió que cerraran los ojos y en completo silencio soltará su cuerpo, se hicieran uno con la música y comenzaran a explorar su interior. Luego de un minuto en completo silencio con la música, se les dijo que se les iba a realizar una serie de preguntas para que las pensaran y respondieran internamente, por cada pregunta se les daba 1 minuto para pensarlo. Se les preguntó en todos sus años de vida 1. ¿Cómo han tratado a sus cuerpos? ¿Los han cuidado?. 2. ¿Han sabido apreciar lo que ellos hacen por ustedes? ¿Son conscientes de que no pueden reemplazar sus cuerpos y que solo tienen uno para toda su vida? 3. Si tú cuerpo pudiera hablar ¿Qué te diría, cosas buenas, cosas malas? 4. ¿Qué harás o que dejarás de hacer para cambiar tú vida y la de los que te rodean?. Luego de esto esperamos un minuto en silencio mientras se les pedía que respiraran profundo, durante estas preguntas una de las chicas que no había querido participar, comenzó a llorar y se hizo a un lado donde no la veían. Luego se les pidió que abrieran los ojos lentamente y les preguntamos cómo serían sus vidas si no pudieran caminar, o si su cuerpo no les permitiera hacer todo lo que hacen. Abrimos paso al diálogo preguntándoles qué pregunta les había hecho pensar más, unas dijeron que habían pensando en los momentos felices y tristes y como habían actuado.</p>		

	Otra dijo que la pregunta de si habían cuidado al cuerpo. Al final, ellas mismas concluyeron que no cambiarían su cuerpo gordito por no tener piernas o alguna parte de su cuerpo. Se les hizo énfasis que a pesar de tener cuerpos altos, bajos, flacos, gordos, eran cuerpos que nos permitían vivir y hacer diferentes cosas. Finalizamos la sesión a las 12:50 con reflexiones valiosas de su imagen corporal y ellas nos agradecieron por ir a realizar este tipo de actividades.
--	--

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 5</b>	<b>Fecha:</b> 21/02/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 18 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:40	La sesión tarda un poco en comenzar debido a que hubo un pequeño retraso por parte de las chicas, al iniciar se forman dos grupos y desde ese momento se evidencia una fuerte competencia por parte de cada chica, algunas muestran poca importancia a la hora de ganar o perder pero hay otras que no logran controlarse y comienzan a tener conflictos entre los mismos equipos.	
9:05	Continuando con las actividades, en esta segunda propuesta se pretendía que fuera un trabajo del todo honesto, en la primera parte cuando debían tener los ojos vendados la mayor parte de las chicas realizaron la actividad con total conciencia, se dibujaron así mismas de tal manera que no quedaron bien, sus dibujos no demostraban algún parecido con la realidad, pero algunas hicieron trampa y repetían en varias ocasiones que ya habían terminado y que habían hecho el dibujo totalmente sin ver, lo cual es imposible, estas chicas no entendieron la actividad pues en la segunda parte debían dibujarse a sí mismas de nuevo solo que ahora sí podían ver. - Puede que haya algo de egocentrismo dentro de las dinámicas que las chicas adoptaron. - No fue tan fácil dibujarse, algunas no sabían cómo hacerlo pues la imagen corporal que ellas tenían era difícil de plasmar. - No solo es difícil dibujarse sino también enunciar las cualidades que cada uno tiene.	
9:30	En la parte final de la clase, las chicas fueron divididas en dos grupos y los dibujos cambiados de equipo, el objetivo era adivinar teniendo en cuenta los dibujos y las cualidades, sorprendentemente a pesar de que las cualidades se repitieron en gran medida el ejercicio fue bastante fácil para ellas, reconocer a sus compañeras no les costó mucho.	

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 5</b>	<b>Fecha: 21/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador: Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 18 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	<b>Interpretación y Análisis</b>
8:40	Comenzamos la intervención con 10 minutos de retraso mientras bajaban todas las chicas. Para iniciar hicimos el saludo habitual y explicamos la primera actividad que sería escritura en la piel. Enumeramos a las chicas de 1 a 2 para hacer dos grupos, luego las organizamos en una fila y se les explicó la dinámica que sería por puntos al grupo que recibiera la palabra correcta. Se realizaron 3 rondas de esta actividad, donde las chicas de un grupo se indispusieron por no haber ganado el punto y se les explicó que debían trabajar en equipo. Se usaron palabras como Luna, Amor, Oso, Pez y los números 808 y 303.	
9:05	Luego, para esta actividad se les solicitó que tuvieran un esfero, cuaderno y algo para vendarse los ojos. Se les pidió que se vendaran los ojos y trataran de dibujarse a sí mismas de la mejor manera posible, pero todo con los ojos vendados. Tuvieron 5 minutos para hacer esto, cuando todas habían acabado se descubrieron los ojos y hubo risas entre compañeras por como quedaban los dibujos. Se hizo un llamado al orden y al silencio, y se les preguntó si ese dibujo se parecía a ellas o era lo que realmente querían dibujar, a lo cual respondieron que no y que había sido muy complicado dibujar con los ojos vendados porque tenían que sentir con los dedos. El grupo se encontraba bastante conversador y disperso, motivo por el cual tuvimos que llamarles la atención de que si no nos ayudaban debía cancelarse la actividad. Una de las chicas que era la líder les hizo un llamado a sus compañeras de que se comportáran e hicieran silencio en la actividad. Luego, se les pidió que sin vendarse los ojos hicieran nuevamente un dibujo de ellas en el respaldo de la hoja, y que esta vez lo hicieran lo más parecido a ellas que pudieras. Luego de unos minutos se les pidió que escribieran 5 de sus cualidades y 1 defecto en esa misma hoja sin marcar su nombre. Cuando habían finalizado, se les preguntó si este dibujo se parecía a ellas y afirmaron que no, por lo cual se les dijo que ni siquiera con un retrato podríamos tener exactamente la misma belleza de nuestros cuerpos y por eso debemos valorarlo.	
9:30	Posteriormente, se recogieron estas hojas y se dividió el grupo en dos, de manera que los dibujos del grupo 1 los tenía en grupo 2 y viceversa. En este momento debían adivinar de quién era el dibujo teniendo en cuenta las cualidades, defectos y el dibujo. Andres estaba mostrándole los dibujos a un grupo para que adivinaran, mientras yo lo hacía con el otro grupo. Las chicas acertaron en la mayoría de los dibujos sabiendo a quién pertenecía y afirmándose aún más al saber las cualidades y defectos. Luego se regresó a los puestos y se procedió a la retroalimentación, donde se les preguntó qué les había parecido la actividad y las chicas afirmaron que aún les faltaba conocer a sus compañeras, que la vida no sería igual sin sus ojos para poder ver, refiriéndose a la dificultad de dibujar con los ojos vendados, y también nos agradecieron por llevarles estas actividades y por enseñarles a cuidar sus cuerpos y lo valioso	

que son.
----------

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO	
<b>Diario Número: 6</b>	<b>Fecha: 25/02/2022</b> <b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora 20 min</b>	<b>Observador: Carlos Martínez</b> <b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>
12 am	La clase comenzó un poco tarde debido a que las chicas estaban en clases de inglés, al iniciar como de costumbre se saludó y se preguntó por el estado de ánimo de ellas. La primera actividad no fue muy bien recibida, las personas se dispersaron y las hacían con poco entusiasmo, en ocasiones los movimientos eran muy simples o simplemente se reducían a reírse y no hacer nada más.
12:18 am	En la segunda parte, aparentemente íbamos a tener espacio de sobra debido a que no estaban todas las chicas, las parejas en un primer momento debían dibujar la silueta del otro en el suelo, cosa que hicieron con esmero y preocupación debido a que posiblemente podrían quedar manchas que no se quitan con facilidad; posterior a ello, se comenzó a escribir las cualidades de cada persona dentro de sus siluetas, fue algo que no tardó mucho y con lo que la mayoría colaboró para agilizar debido a que el tiempo nos apuraba.
12:50 am	En medio de las reflexiones finales, las chicas agradecieron inmensamente al grupo ya que no pensaban que sus pares tuvieran una idea tan buena de ellas, fue un momento emotivo ya que pudieron compartir reflexiones tales como que hacía mucho tiempo no escuchaban buenos comentarios hacia ellas.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 6</b>	<b>Fecha: 25/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora 20 min</b>	<b>Observador: Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>

Hora	Descripción de los acontecimientos	Interpretación y Análisis
12 am	Iniciamos la actividad tarde debido a que las chicas se encontraban en clase de inglés y posteriormente tomaron onces. Comenzamos la actividad con 10 personas ya que las otras chicas se encontraban realizando otra tarea y después se unirían a la actividad. Para iniciar la actividad les pedimos que se hicieran en parejas y que íbamos a realizar el juego del espejo, les explicamos la actividad e hicimos un ejemplo con Andrés. Posteriormente ellas comenzaron a hacer la actividad, se les pedía que hicieran movimientos complejos para que fuera difícil para la otra persona seguir los movimientos. Luego se realizó cambio para que fuera la otra persona quien imitará a su pareja y por último se realizó una competencia de la pareja que lo hiciera mejor. Luego se les explicó el juego de la sombra haciendo ejemplo con Andrés y se realizó la misma dinámica que con el juego del espejo. Una de las chicas hizo pistola con el dedo para que la otra la imitara, a lo que tuve que llamarle la atención de que no fueran groserías.	
12:18 am	Posteriormente, se les explicó que en las mismas parejas íbamos a realizar una actividad, donde por parejas tendrían un marcador borrable para dibujar sus siluetas en el piso. Se les dió las indicaciones de borrar el marcador con papel porque con los dedos se podía manchar el piso y era más difícil de limpiar. Comenzamos la actividad, uno dibujando al otro y luego hacían el cambio, para posteriormente escribir su nombre en la cabeza de su propia silueta. Luego se les pidió que cada una escribiera una cualidad en su silueta, lo cual a algunas se les dificultó preguntando porque era tan difícil reconocer una cualidad de sí mismo, otras debían preguntarle a sus compañeras que les dijeran una cualidad de ellas y cuando estaban realizando esta actividad llegaron las otras chicas para unirse a la actividad, por lo cual se les pidió que en parejas hicieran su silueta y escribieran su cualidad. Esperamos mientras las compañeras que llegaron se adelantaban con su silueta, ya que era importante que cada una tuviera su propia silueta para la actividad. Cuando ya todas ellas tenían su silueta con nombre les pedimos que fueran rotando por todas las siluetas, leyeran el nombre de quién era la silueta y escribieran una cualidad que pensarán de ella, lo que más les gustaba. Así fue pasando el tiempo y fueron rotando y llenando las siluetas de las compañeras con cualidades. Sin darnos cuenta, una de las chicas llevaba un marcador permanente que se le cayó del bolsillo y otra compañera pensó que era borrable y comenzó a usarlo, lo cual al final dificultó la limpieza del piso.	
12:50 am	Ya después de un tiempo de estar llenando las siluetas con cualidades les dijimos que regresarán a sus siluetas y leyeran lo que les habían escrito, algunas comenzaron a preguntar que quien le había escrito esa cualidad, a lo cual les dijimos que eso era anónimo, entonces que no lo preguntaran. Una de las chicas le tenía al brazo encima a una compañera, a lo cual otra compañera le hizo el llamado de que recordará que en el devocionario no podían hacer contacto físico, entonces que le quitara el brazo. Luego les pedimos que nos compartiera cada una la cualidad que más les había gustado o que era lo mejor que les habían escrito, a lo cual cada una dijo lo que más les había gustado, algunas dijeron "Ser de luz", "Es ella misma", "Amorosa", entre otras. Una de las chicas dijo que le habían escrito una cualidad que ella pensó que no tenía. Finalmente, se les preguntó porque creían que se les dificultaba tanto pensar en una cualidad propia y no pensar en la cualidad de otra persona, a lo que respondieron que era porque los defectos es lo que más les resaltan las otras personas y lo que las hace cometer errores, entonces se les hizo la reflexión de si acaso nosotros mismos nos fijamos más en nuestros propios defectos que en nuestras cosas buenas, a lo que ellas asintieron. Luego de esto, se les dijo que todos tenemos defectos, pero que tenemos más cosas buenas que malas y que debemos dejar de fijarnos tanto en nuestras cosas malas y comenzar a resaltar lo bueno. También les dijimos que muchas veces los compañeros pueden ver cualidades en uno que uno	

<p>mismo piensa que no tiene, y que siempre las otras personas nos pueden ayudar a ver las cosas buenas en nosotros mismos. Finalmente, a la 1 pm comenzamos a limpiar entre todos la baldosa con papel y alcohol, algunas eran difíciles de remover pero con el alcohol se lograba ir quitando, pero en ese momento nos dimos cuenta que habían cualidades escritas con marcador permanente, por lo cual nos tocó conseguir varsol y traperos para poder dejar todo bien limpio. Finalizamos de limpiar a la 1:20 pm después de mucho esfuerzo para poder remover las manchas de marcador permanente, pero conseguimos dejar todo como estaba, luego nos despedimos y nos retiramos del lugar.</p>
---

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 7</b>	<b>Fecha:</b> 28/02/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 19 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30	<p>cómo primer punto importante a mencionar, es que el clima fue un factor que al iniciar la clase jugó en contra, estaba haciendo demasiado frío y las chicas por lo tanto no tenían muchas ganas de realizar las actividades. En lo que concierne a la primera propuesta, fue un ejercicio interesante en la medida de que la mayoría de las chicas lo ejecutaron con total honestidad, alguna tardaban mucho en completarlo y otras lo hacían más rápido, en parte porque no todas siguieron las indicaciones que se dieron al inicio y por ende se les complicó un poco más la tarea. la felicidad fue un elemento a destacar, cuando lograban completar lo solicitado éstas se alegraban demasiado.</p>	
8:50	<p>En lo personal creía que iban a ser mucho más complicado para ellas completar la actividad debido a que no pueden tener contacto físico pero fue todo lo contrario, con solo palmar los hombros y la cara enseguida identificaban a las compañeras. Particularmente, hay una señora que desde el inicio se ha visto alejada de las dinámicas propuestas en clase, le cuesta integrarse e igualmente el grupo en ocasiones la excluye a lo que ella responde a la defensiva.</p>	
9:15	<p>la reflexiones poco a poco se tornan más profundas, ya no solo analizan las actividades sino el trasfondo, en este caso en particular se hizo especial énfasis en lo afortunadas que cada una son por contar con un cuerpo totalmente funcional, con todos sus partes en buen estado y sin ningún tipo de limitación a la hora no solo de moverse sino también de experimentar el mundo que las rodea.</p>	

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 7</b>	<b>Fecha:</b> <b>28/02/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> <b>Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 19 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30	<p>Para iniciar la actividad hicimos el saludo habitual y pedimos que recogieran las sillas, notamos que por ser un día frío las chicas se encontraban sin mucho ánimo. Les pedimos que se organizarán en parejas y escogieran un animal que pudieran imitar el sonido con su pareja. Luego les explicamos la actividad, les pedimos que se vendaran los ojos y comenzamos a separar las parejas por todo el salón. Luego de esto les pedimos que agachadas comenzarán a hacer el ruido de su animal y a buscar su pareja, lo cual comenzaron a realizarlo y se escuchaba bastante ruido y risas porque todas imitaban a su animal. Luego que se encontraron, una de las chicas dijo que todas tenían que agacharse bien porque una le había pegado con la rodilla en su cabeza. Por este motivo, les dijimos que íbamos a realizar la actividad una vez más pero esta vez de pie y con los brazos al frente para evitar golpearse con alguien. Les pedimos que se vendarán los ojos y nuevamente les indicamos que comenzarán a buscar a su pareja, habían gatos, perros, lobos, ovejas, pollitos, entre otros animales. Cuando nuevamente se encontraron las parejas les pedimos que volvieramos a hacer un círculo.</p>	
8:50	<p>Como siguiente actividad, se les explicó que una de las dos personas debían vendarse los ojos y hacer un círculo en el centro, de manera que quedará un grupo con los ojos vendados y otro que podía ver. Estando el primer grupo en el centro con los ojos vendados, se les dijo que se les asignaría una persona al azar, la cual debían tocar su cara y cabello para adivinar quien era, y luego de confirmar que si era esta persona decirle una cualidad en su oído. Se realizaron dos rondas con este grupo, donde adivinaban por medio del tacto a la persona que tenían al frente y le decían su cualidad, sin embargo durante la actividad, una de las señoras dijo que no quería participar más y se retiró. Se logró observar que durante la actividad una de las chicas le cogió la cola a la otra mientras esta no ponía resistencia, a lo que se les llamó la atención. Luego se realizó el cambio, los que estaban viendo pasaban a venderse y ser quienes debían adivinar, y se realizaron nuevamente dos rondas. El segundo grupo hizo cambio de zapatos porque decían que quienes estaban vendadas podían ver por la parte de abajo los zapatos y así sabían quien era. Luego de realizar nuevamente la actividad, se les pidió que realizaran un círculo en el salón.</p>	

9:15	<p>Finalmente, estando en círculo nos sentamos en el piso y se les preguntó cómo se habían sentido y como les había parecido la actividad. Una de las chicas afirmó que la segunda actividad había sido más fácil que la primera, porque al sentir ciertos rasgos o características podían saber de quién se trataba, mientras que en la de los animales escuchaban el ruido de los otros animales y era más difícil encontrarse. Dijeron que les gustaba mucho las actividades porque les ayudaba a entender lo valioso de sus sentidos y de tener todo su cuerpo completo, ya que para la mayoría fue muy incómodo no poder ver y sentir que pasaban personas a su lado y no sabían quién era. También mencionaron que los demás podían ver en ellas las cualidades que ellos creían que no tenían y una de las chicas afirmó que desde que se realizan estos talleres ha mejorado la convivencia entre ellas porque ven sus cualidades, se sienten mejor y sus compañeras estuvieron de acuerdo. Agradecemos por esos aportes y les dijimos que eso era lo importante, el trabajo en equipo y no ver en el otro los defectos que todos tenemos sino las cualidades y cosas positivas que pueden ser útiles para complementarse como equipo. Por último nos despedimos, ellas agradecieron y terminaron con un aplauso.</p>
------	---

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 8</b>	<b>Fecha:</b> 02/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 17 mujeres y 2 hombres</b>
Hora	Descripción de los acontecimientos	
8:30 am	<p>La estrecha relación que tiene esta actividad con el juego among us fue algo que las chicas captaron de inmediato, a pesar de ello, la explicación y el desarrollo de esta fue algo complicado porque no prestaban mucha atención, al parecer los niveles de confianza habían aumentado y por ello puede que ya no estuvieran tan atentas, dentro de la actividad se evidencia que el conflicto era una herramienta que usaban para ganar o perder el juego en la medida que podía alterar lo que las otras chicas pensarán. Al terminar, querían continuar haciéndola pero por el tiempo tuvimos que negarnos.</p>	
8:50 am	<p>Esta parte fue mucho más complicada, habían confrontaciones dentro de los mismos equipos y entre estos, en ocasiones parecía que no hubieran entendido las actividades por lo que él no realizarlas provocaba el enojo de varias personas; la euforia se sentía en el aire a tal punto que una de las líderes intentó callar a todas y está fue atacada, especialmente por sus colaboradores ya que estás no querían acarrear con tal responsabilidad</p>	

9:20 am	Hasta el momento, esta parte final fue una de las más tensas, todas estaban atacando y señalando a culpables, no se logró extraer mucho de las actividades, sin embargo, se enfrentaron directamente llegando a terminar enojadas varias personas. Nos pidieron disculpas en repetidas ocasiones.
---------	---

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 8</b>	<b>Fecha:</b> 02/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 17 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30 am	<p>Comenzamos el día con el saludo habitual, y les explicamos que en ese día tomarían decisiones importantes. A partir de allí les explicamos la actividad del impostor, donde algunas lo reconocieron por el juego "Among us". Luego de explicarles la actividad, les pedimos que se pusieran de espaldas y que escogeríamos a una impostora, al elegir pusimos la música y les pedimos que comenzaran a caminar por el salón. Al detener la música ninguna persona había sido eliminada pero ellas dijeron que ya sabían quien era la impostora y la descubrieron. Entonces les dijimos que este era el ejemplo, entonces que ahora sí iban a jugar en serio por lo cual se pusieron de espaldas y nuevamente se eligió un impostor. Nuevamente ellas descubrieron fácilmente de quién se trataba, por lo cual decidimos poner 2 impostores. Al elegirlos y comenzar el juego se les hizo más complicado, y aún más porque una persona que no era impostora estaba eliminando personas, a lo cual les dijimos que si no eran seleccionadas no eliminarán personas. Se hizo nuevamente la ronda y fueron eliminadas muchas personas, cuando ellas votaron lo hicieron mal 2 veces y eliminaron a 2 personas que no eran impostoras. Al finalizar la actividad le preguntamos a las personas que sintieron al ser eliminada sin ser impostoras, a lo cual dijeron que se había sentido feo porque ellas no habían sido y las habían culpado. En ese momento, una de las señoras dijo que no quería participar de la actividad, entonces le pedimos que se hiciera en una esquina del salón.</p>	
8:50 am	<p>Luego, se les explicó la segunda actividad en la que debían competir sobre las baldosas, sin embargo se dificultó explicar la actividad porque las chicas estaban hablando mucho y haciendo mucho ruido. Luego de explicar la actividad, enumeramos a las chicas de 1 a 4 para hacer 4 grupos en los que competirían 2 y 2, dos grupos a cargo de Andrés y los otros a mi cargo. Mientras saltaban por las baldosas y se enfrentaban con piedra papel o tijera se escuchaba gritos y mucho ruido por parte de las compañeras que se encontraban emocionadas por la competencia. Tuvimos que hacer varios llamados a que no gritaran y a que hiciéramos la actividad sin tanto ruido, incluso se tuvo que llegar al punto de decirles que si seguían así se tendría que finalizar la actividad. Una de las chicas quien es la líder también le hacía llamado a algunas compañeras para que dejaran de estar hablando y pusieran cuidado, pero estas chicas</p>	

	terminaban discutiendo porque solo les pedían silencio a ellas y terminaban discutiendo entre ellas. Hubo varios llamados de atención a que no discutieran y que ayudaran con el silencio o no se podía continuar la actividad. Se siguió realizando pero el ruido volvía a aumentar, por lo cual se dio por finalizada la actividad pero fue justo al tiempo que tocaba finalizarla.
9:20 am	Al finalizar la anterior actividad, se les pidió que nos sentáramos en círculo y comenzamos a preguntarles si querían actividades solo con un papel y sentados en las sillas porque no sabíamos comportarnos para este tipo de actividades, pero ellas afirmaron que no, que querían seguir realizando este tipo de actividades y que el ruido era porque se emocionaban y que eran actividades chéveres. En este momento, la líder que es una compañera entre ellas les dijo que tenían que comportarse y que ella no les llamaba la atención por gusto sino para poder disfrutar de las actividades, pero las otras comenzaron a discutir que no les gustaba la forma en que ella les llamaba la atención. Luego de hacer un llamado a la calma y a no seguir discutiendo estos temas, comenzamos a preguntarles que había pasado cuando tomaban las decisiones que no eran las correctas, a lo cual respondieron que cuando se equivocaban perdían en el juego, entonces a partir de allí se les hizo la reflexión de que más que un juego, así es la vida, siempre hay que tomar decisiones y estas nos pueden llevar a ganar o a perder, y que no solo perdemos o ganamos nosotros, sino que todas las personas que nos rodean se pueden ver afectadas por eso. Ellas afirmaron y aportaron que si era muy importante trabajar en equipo y tomar buenas decisiones para no cometer los mismos errores que habían cometido, que no era demasiado tarde para hacerlo bien. Algunas nos dijeron que con las actividades recordaron momentos felices, ya que jugaban estos juegos con sus hermanos en casa. Con estas conclusiones dimos por finalizada la sesión y les pedimos que en la siguiente clase estuviesen más dispuestas a escuchar y realizar las actividades.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 9</b>	<b>Fecha:</b> 04/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 14 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:40 am	A pesar de los inconvenientes de las anteriores sesiones en este día en particular la colaboración de todas fue muy grata, en la primera actividad alguna hacían trampa al intentar voltear y ver lo que habíamos escrito en el tablero, en general fue fácil el proceso de adivinar a pesar de que cada vez las palabras se tornan más difíciles	

12:00 pm	Esta actividad saco a relucir la competitividad de las chicas pues algunas querían participar constantemente y creían que eran las primeras en levantar la mano, por lo tanto hubo una serie de discusiones y descontentos pues una de las chicas de enojo y dijo que no quería participar más
1:30 pm	En la parte final la chica con el descontento lo expresó diciendo que no la teníamos en cuenta, en ese momento le dijimos que debía respetar el turno y ser consciente de que no era la única persona en medio del juego con deseos de ganar, debía entender eso y que no siempre se puede llevar la Victoria en todo.

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 9</b>	<b>Fecha:</b> 04/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 14 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:40 am	<p>Para iniciar la clase hacemos el saludo habitual, y retomamos lo realizado la clase anterior para llamarle nuevamente la atención a las chicas de que esperábamos esta clase no hubiese tanto ruido como la pasada. Para comenzar, enumeramos a las chicas de 1 z 2, donde los 1 debían hacer una fila horizontal mirando al tablero y los 2 una fila horizontal de espaldas al tablero, de manera que quedarán mirándose frente a frente con el otro grupo. Luego se les explicó la actividad y comenzamos a escribir las palabras para que el grupo que estaba viendo el tablero lo representará sin palabras y sus compañeros pudieran adivinar que era. Escribimos felicidad, ansiedad y motivación, y luego realizamos cambio de grupos para que el otro grupo representará la frustración, vergüenza, satisfacción. Unas de las chicas estaban usando lengua de señas, pero se les dijo que solo con mímica porque de esa manera era más fácil para ellas saber que era. Unas de las chicas que estaban de espaldas al tablero trataban de voltear a mirar atrás, por lo que tocaba estar pendientes de que no mirarán la palabra, también intentaban ver la palabra por el reflejo de las gafas. La mayoría de las chicas interpretaban la palabra correcta, otras entendían feliz, pena, enojó, que eran sinónimos de lo que representaba el otro grupo. Después de 30 segundos que representaban la palabra debían decir una por una lo que había entendido de la compañera, también se hizo que lo dijeron al unísono para ver si todas habían captado la misma palabra.</p>	

12:00 pm	<p>Luego de esto, se les pidió que organizaran grupos de 2, pero hubo 2 grupos que quedaron de 3 personas. Grupo por grupo les dábamos una situación que debían representar ante los otros sin palabras, para que estos adivinaran de qué situación se trataba. Las situaciones eran discusión entre amigos, consejo de un amigo, una buena noticia, una mala noticia, celebración de un logro, un chisme, malentendido y el reencuentro con la familia. Cada grupo iba pasando a representar y uno por uno los grupos debían levantar la mano para decir que situación era. Si lo decían correctamente ganaban un punto. Luego de que adivinarán que era se les preguntaba si era algo positivo o negativo, y ellas iban respondiendo. En varias ocasiones no levantaban la mano para responder, por lo que tocaba llamarles la atención al orden y anular puntos por no haber levantado la mano, lo que llevó a algunas a enojarse porque no las dejábamos hablar libremente sin levantar la mano. // En la mímica de discusión entre amigos unas decían que era negativo mientras que otras decían que dependía de si era una discusión de palabras y sin faltar al respeto.</p>
1:30 pm	<p>Para finalizar, nos sentamos y comenzamos a preguntarles cómo se habían sentido, donde expresaron que no había sido tan fácil adivinar las emociones porque no habían palabras. Allí se les dijo que era cierto, que necesitábamos tanto de las palabras como del cuerpo para expresar emociones, ya que no podíamos decir que estábamos felices mientras teníamos cara triste, pero que también nuestro cuerpo expresaba cuando la persona estaba triste sin necesidad de hablar. Se habló también de la inteligencia emocional y del control de emociones para evitar tomar decisiones en momentos de tensión y basados en las emociones. Luego, también una de las chicas expresó que se sentía ignorada porque levantaba la mano y no siempre le dabamos la palabra, a lo cual le respondimos que tratábamos de llevar un orden en el cual iban levantando las manos y que de igual forma debíamos dejar que todas participaran y no solo algunas. Con estas conclusiones finalizamos la actividad y nos agradecieron por las actividades.</p>

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 10</b>	<b>Fecha:</b> 07/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:40 am	<p>La capacidad de liderazgo se empezó a ver en ciertas personas que participaron de las actividades solo que casi no hablaban, esto sucedió con una señora que dirigió al grupo en medio de la resolución del problema. Como continuación, dentro de la actividad de la Corriente hubo una serie de actitudes que tuvimos que controlar y poner en tela de juicio pues dentro del grupo hay una chica que tiene un retraso mental a quien por su condición uno de los equipos quería excluir, desde esto fue que las chicas más jóvenes se sentían recelosas pues en casi todas las rondas perdían.</p>	

9 am	En la actividad de pasar el aro todo fue un trabajo colaborativo, las chicas se divirtieron mucho pues constantemente todas se reían de sí mismas incluso en la parte final cuando el tiempo fue mínimo todo fluyó debido a que ya no competían con nadie más que con el tiempo
9:20 am	Para finalizar, apresar de las tensiones y los regaños que dimos las chicas comprendieron que no se trataba de una cuestión de fragmentarse entre ellas mismas sino de trabajar en conjunto. para conseguir un objetivo en común, se resaltó la importancia de los líderes y se cerró con la afirmación de que cada una es líder de sus propias vidas y que por ello debían ser muy inteligentes en todo momento.

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 10</b>	<b>Fecha:</b> 07/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:40 am	<p>Iniciamos la clase con el saludo habitual, y se les explicó el nombre de la clase "la paz como oportunidad" y que hoy debían trabajar en equipo. Para iniciar, pedimos que hicieran un círculo y todas se tomarán de la mano mirando hacia adentro del círculo. Se les explicó que sin soltarse de las manos debían buscar la forma de quedar todas mirando hacia afuera y con las manos en la misma posición, a lo cual comenzaron a decir que no se podía. Les dimos un tiempo para que pensarán y comenzaron a darse la vuelta quedando con las manos cruzadas, entonces se les dijo que recordaran que las manos debían quedar en la misma posición. Luego de un tiempo de voltearse y enredarse, comenzaron a pasar por debajo de la otra persona y descubrieron que esa era la forma, por lo que comenzaron a hacerlo y quedaron todas mirando hacia afuera. Se les felicitó porque lo habían hecho muy bien y por el trabajo en equipo, luego se les dijo que ahora que estaban mirando hacia afuera debían devolverse y volver a quedar mirando hacia adentro, lo que al principio les costó más tiempo pero volvieron a pasar por debajo de los brazos y a quedar nuevamente en la posición inicial. Ahora que sabían como hacerlo se dividió el grupo en 2, los cuales debían competir entre ellos haciendo la misma actividad, pero el primer grupo que lograra quedar mirando hacia afuera y devolverse correctamente sin soltarse de las manos ganaba el juego. Se les pidió que tuvieran cuidado con los brazos algunos compañeros porque por la emoción de la competencia se podían enredar y lastimar. Se realizó dos veces la competencia y estaban muy motivadas.</p>	

9 am	<p>Luego, se organizaron estos mismos 2 grupos en fila mirándose frente a frente, se les explicó el juego de la corriente y yo era quien apretaba las manos a las dos primeras personas para que pasaran la corriente. Le pedimos a una de las señoras que no quería participar que sujetará el aro al final de la corriente para que la última persona de cada grupo compitiera por tomarlo al sentir la corriente. Yo enviaba la corriente y siempre ganaba el grupo 2, lo que llevó al grupo 1 a tener discusiones entre ellas y a recaer el peso y la culpa sobre una de las niñas. Yo trataba de enviar la corriente primero al grupo perdedor para que tuvieran ventaja, pero aún así siempre ganaba el grupo 2. En el grupo 1 se formó tensión y una de las chicas comenzó a decirle bruta y lenta a una de las niñas, por lo cual tuve que decirles que se calmarán y entendieran que era solo un juego, pero como la conducta se repitió debí decirle a la chica que por favor se retirará del juego y se calmará porque no íbamos a tolerar la falta de respeto, a lo cual las otras compañeras también le hicieron llamado a la calma y a que recordará que la clase era para estar en paz. Luego de esto, al observar la desigualdad de los grupos hicimos una reestructuración de los grupos para que quedaran más equitativos, y esta vez la competencia era más pareja siendo ahora Andrés quien enviaba la corriente. Se realizó varias rondas de esta actividad.</p>
9:20 am	<p>Para esta actividad, volvimos a realizar un solo grupo incluyendo a la chica que había salido por el irrespeto, e hicimos que todas se tomarán de la mano en círculo, para poner el aro entre los brazos de dos personas y les explicamos que todas debían pasar por dentro del aro sin soltarse de las manos, hasta que este volviera al punto de partida. Se les dijo que tenían 2 minutos para hacerlo, al momento de iniciar se soltaban de las manos y debíamos comenzar de nuevo, esto de soltarse de las manos sucedió 3 veces pero la última fue casi finalizando porque se enredaron con el aro y todos comenzamos a reírnos. Se observó que a pesar de que no habían logrado completar todo el círculo con el aro, el tiempo estaba en 1 minuto, por lo que se les propuso realizarlo todo en un minuto y 30 segundos, algunas no estaban de acuerdo, pero se les explicó que con ese tiempo iban a alcanzar. Comenzó a correr el tiempo y lograron pasar el aro por todas sin soltarse de las manos, el tiempo fue 1 minuto, 20 segundos. Luego, se les retó a que lo hicieran en 50 segundos con una ayuda, que sería Diana quien les ayudaría una por una a pasar por el aro de manera más rápida. Aceptaron y se realizó de manera exitosa, acabando en un tiempo de 45 segundos.</p>
9: 35 am	<p>Para finalizar, nos sentamos en círculo y les preguntamos cómo se habían sentido. Expresaron que les había gustado bastante las actividades, que se habían divertido mucho y que habían trabajado en equipo. La chica que había sido irrespetuosa durante la actividad se disculpó y dijo que había sido por la emoción del juego y porque iban perdiendo. Aprovechamos este momento para decirles que si el grupo va perdiendo no deben ponerse a discutir, sino trabajar en equipo y motivarse entre ellas, porque si comenzaban a tratar mal a las compañeras o hacerlas sentir culpables la motivación bajaba e iba a seguir perdiendo. Les explicamos que un buen líder motiva a su equipo a darlo todo y que no importaba perder porque también era divertirse y aprender de los errores. Una de las chicas del otro grupo dijo que le había parecido curioso que el grupo que iba perdiendo peleaban entre ellos mismos y no con el grupo oponente. Les dijimos que la paz era importante para motivar y llevar las cosas por el buen camino sin hacer sentir mal a nadie, y también se les dijo que de las cosas negativas de la vida y de los errores era de lo que más se aprendía.</p>

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 11</b>	<b>Fecha:</b> 09/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 14 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:35 am	Las similitudes de esta actividad con la popular serie de Netflix fue. algo bien recibido, en repetidas ocasiones las chicas fueron captadas moviéndose cuando la música se deteni así que están intentaban defenderse pero era en vano, un punto importa es que al detenerse la música no podía moverse en lo absoluto ni emitir sonidos o sino serían descalificadas, dentro de la euforia el tiempo se pasó muy rápido y aún así quería seguir.	
8:55 am	En el limbo se colocaron algunas limitaciones con las cuales debían completar la tarea asignada, al igual que en la actividad anterior el tiempo pasó muy rápido, la chica con retraso mental hizo todo y fue en varias ocasiones aplaudida además de que en general el grupo mostró mucho apoyo a sus compañeras tanto así que se alegraban cada vez que pasaban por debajo del palo de escoba.	
9:10 am	En la retroalimentación salió a la luz una vez más el tema de estar bendecidas por tener todas las partes del cuerpo en perfecto estado y funcionales en la medida de lo posible, se aludieron a varios ejemplos cercanos a las chicas pues algunas tenían familiares con limitaciones física como la vista o la falta de una miembro, cuando eso sucedió un silencio dominó el área.	

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 11</b>	<b>Fecha:</b> 09/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 14 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	

8:35 am	<p>Iniciamos el día con el saludo habitual y les entregamos a algunos las bombas para que nos ayudarán a inflarlas. Después, recogimos las bombas ya infladas y explicamos la primera actividad que es la del juego del Calamar. Ubicamos a todas las chicas contra una pared y en el otro extremo a Diana quien sería la juez que voltea y elimina a quienes se movían. Les explicamos que debían desplazarse caminando agachados o gateando. Inicialmente todos se lanzaban muy rápido con la música, lo que los hacía quedar eliminados porque no alcanzaban a quedarse quietos cuando se paraba la música. Se realizaron dos rondas, en las cuales la mayoría quedaba eliminados y les explicamos que lo hicieran despacio para no moverse cuando no hubiese música. Luego, hicimos la variación en parejas con la bomba, donde debían trabajar en equipo para desplazarse sin que cayera la bomba porque quedarían eliminados. Se hizo sujetando entre los dos la bomba por debajo de la rodilla y también espalda con espalda. A algunas parejas se les caía la bomba y otras hacían trampa usando las manos.</p>
8:55 am	<p>Luego de esta actividad, nuevamente hicimos las bombas a un lado y colocamos música mientras sujetábamos el palo y explicábamos en qué consistía. Luego de explicar, comenzaron a pasar una por una y cada vez disminuíamos la altura del palo. Luego, les pedimos que en parejas se tomarán de gancho y pasarán al tiempo. Después de esta ronda, incluimos la bomba, la cual las parejas debían sujetar hombro con hombro para pasar, mientras movían sus hombros al ritmo de la música, a algunas parejas se les cayó el globo o tocaban el palo al pasar y debían devolverse. Por último, se realizó la actividad sujetando la bomba en parejas con los pies, es decir, por debajo de la rodilla. Para finalizar esta actividad, se les pidió a las parejas que pusieran la bomba en medio mirándose frente a frente, y debían abrazarse fuerte para explotar la bomba, la última pareja en explotarla perdía. A una pareja le costó mucho romperla por el miedo a la explosión, pero lograron hacerlo.</p>
9:10 am	<p>Luego, los enumeramos de 1 a 2 para hacer dos grupos, y les pedimos que hicieran una fila poniendo sus manos en los hombros del compañero, como en gusano. Escogimos a un niño por cada grupo y les pedimos que se quitaran los zapatos, luego les explicamos que la actividad del piso es lava consistía en que los niños debían pasar por todos y devolverse sin tocar el piso o perdían. Comenzó la competencia y los niños comenzaban a pasar sobre los pies de los que estaban en la fila. Veíamos que tocaban el piso y por tanto debían comenzar de nuevo, luego de algunas rondas, decidimos pedirles que ahora los niños debían pasar por cada uno en zig zag, y así se realizó. La niña que era un poco más grande pasaba de manera más brusca, lo que generaba dolor o molestia en sus compañeras e incluso en un momento la niña perdió el equilibrio y por cogerse de una de las chicas se desarmó la fila porque les ganó el peso de la niña.</p>
9:30 am	<p>Finalmente, les pedimos que se sentaran en círculo y les preguntamos cómo les había parecido las actividades. Ellas dijeron que todas las actividades les habían gustado mucho y que se habían divertido. Afirmaron que les dolían los pies por los pisonos de la niña, quien pasaba de manera brusca por la emoción y por hacerlo rápido. Dijeron que esta vez no habían discutido tanto y que no se sentían mal porque lo habían dado todo. Allí rescatamos esa conclusión, donde les explicamos que así muchas veces era la vida, que por más que lo diéramos todo las cosas no siempre salían como queríamos o no siempre ganábamos, pero que debíamos sentirnos satisfechos por haber dado lo mejor de nosotros mismos. También, les explicamos que perder también es ganar, porque se aprende mucho más en los momentos difíciles que en los momentos felices. Ellas afirmaron que era cierto, y que de cierta forma no se sentían mal por perder porque se habían divertido, trabajado en equipo y lo habían dado todo. Cerramos la sesión con la despedida y nos fuimos mientras aplaudían como agradecimiento.</p>

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 12</b>	<b>Fecha:</b> 11/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora 20 min</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 14 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:30 am	La clase fue estructura a manera de entrenamiento físico, la intensidad era proporcional a las capacidades de cada participante, particularmente hubo tres cosas en concreto que son muy importantes de resaltar: la primera el hecho de que la participante que nunca quería hacer nada y que era excluidas permanente por el grupo realizó fuertemente todas las actividades; la segunda, gira en torno a las limitaciones que algunas tenían, a pesar de no tener registro médico de alguna lesiones (según ellas) no podían realizar ciertos ejercicios por dolor de rodillas y finalmente me encontré con que una de las chicas, de 17 años se encontraba embarazada y por ello debían controlarse, la hermana fue quien me indico puesto que me acerque a preguntar porque estaba enojada a lo que me respondió que lo estaba con la hermana porque no se estaba cuidando.	
12:00 am	Dentro de la parte de acondicionamiento surgieron unas personas quienes a pesar de haber convivido por más de 10 días, en ningún momento había presentado algún tipo de limitación a la hora de realizar actividad física, probablemente esto haya sucedido porque las sesiones hasta el momento habían tenido un nivel de exigencia bajo, en este punto mi compañero estaba dirigiendo esa parte de la clase, por lo tanto, yo me dediqué a estar con estas personas que no podían ejecutar los ejercicios propuestos con el objetivo de de ayudarlos a ser parte de la sesión	
12:25 am	Los comentarios fueron positivos, en general las chicas se sentían satisfechas puesto que al inicio de las intervenciones nos habían comentado que les gustaría realizar clases cuyo objetivo fuese entrenar distintos segmentos corporal tales como las piernas, el glúteo y los brazos, pero, hubo un reducido grupo de chicas las cuales manifestaron que no les gustan las clases así porque desde la perspectiva de ellas se caracterizaron como muy "Flojas"	

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 12</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva</b>

	<b>11/03/2022</b>	<b>Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora 20 min</b>	<b>Observador: Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 14 mujeres y 1 hombre</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:30 am	<p>Iniciamos la clase con el saludo habitual, y se les indicó a las chicas que como se había mencionado, la clase sería de acondicionamiento físico. Pusimos música y organizamos las sillas para poder usarlas como elemento. Comenzamos con calentamiento a partir de movimiento articular a nivel general estando de pie, a partir de movimientos complejos usados en la danza como la flexión del tronco y de rodillas. Posteriormente, con el uso de las sillas comenzamos a realizar ejercicios para el tren inferior (pierna y gluteo) usando el peso corporal. Se realizaron actividades como sentadilla tocando la silla con la cola, zancadas a una pierna, extensiones de cadera, entre otros que iban enfocados a los miembros inferiores. No hacíamos un número de repeticiones, sino por tiempo y según la música era la velocidad del ejercicio. Ellas se veían agotadas y se quejaban de que les dolía, pero las motivábamos para que siguieran haciendo los ejercicios. Luego de esto, tuvieron un tiempo para hidratarse con agua que se trajo en una jarra con algunos vasos que compartieron.</p>	
12 am	<p>Luego que se hidrataron, les pedimos que volvieran a los lugares para continuar con ejercicios para entrenar el tren superior (abdomen, pecho, hombros) donde comenzamos haciendo ejercicios como flexiones de codos, abdominales, elevación de hombros, rotación de hombros, entre otros. No hacíamos un número de repeticiones, sino por tiempo y según la música era la velocidad del ejercicio. En este momento, ya algunas de las chicas se quedaban atrasadas porque se daban un tiempo para descansar, debido a su agotamiento, y algunas se salían buscando tomar algo de agua. Al finalizar estos ejercicios se dió nuevamente tiempo para que todo el grupo hidratara.</p>	
12:25 am	<p>Finalmente, algunas chicas estaban sentadas, pero les pedimos que aún no se sentarán mientras se regulaba su ritmo cardiaco, e hicimos algunos estiramientos. Luego les preguntamos cómo se habían sentido, a los que nos dijeron que sudaron mucho, que se sentían cansadas pero a la vez con el cuerpo relajado, también afirmaron que eso les ayudaba a gastar su energía y calmar la ansiedad. Luego de esto, se sentaron en las sillas y la sesión se alargó aproximadamente 20 minutos más porque preguntaron sobre cirugías estéticas, el uso de fajas para bajar de peso y hormar el cuerpo, medicamentos para bajar de peso, y que procesos de desintoxicación del cuerpo podían usar. Se dió respuesta a sus preguntas desde nuestros conocimientos y se les recomendó evitar ese tipo de procesos. También se les explicó que la educación física es un estilo de vida, y que el ejercicio les podría ayudar a todos estos procesos.</p>	

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL  
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
DIARIO DE CAMPO**

<b>Diario Número: 13</b>	<b>Fecha: 14/03/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
--------------------------	------------------------------	---

<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>		<b>Observador:</b> <b>Carlos</b> <b>Martínez</b>	<b>Observados: 15 mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>		
8:35 am	El primer juego que se tenía pensado no se desarrollo como lo teníamos planeado, las chicas se aburrieron muy rápido y no podían hacerlo porque no lo entendieron del todo, en ese punto nos vimos contra la espada y la pared ya que las demás actividades seguían la misma lógica con excepción de una		
8:50a m	La danza afro y bodycombat fue la actividad que continuó la clase, se comenzó con algunos pasos básicos de afro a lo que las participantes respondieron con agrado, sin embargo, llegó un punto en el que querían bailar ritmos como salsa, merengue entre otros, cosa que no permitiremos por el tiempo y porque las canciones que se coloquen en la fundación preferiblemente no deben tener ningún tipo de letra; en la parte de bodycombat, al ser un ejercicio tan demandante fatigo rápidamente a las chicas, la clase finalizó casi a la hora y no hubo muchas conclusiones de por medio		
9:30 am	La socialización fue corta, las chicas expresaron que se encontraban cansadas pero en general les había gustado, sorprendentemente la persona que casi nunca participaba estuvo en un 80% de la sesión.		

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 13</b>	<b>Fecha:</b> <b>14/03/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva</b> <b>Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> <b>Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 15 mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30	Iniciamos la sesión con el saludo habitual, posteriormente nos organizamos en círculo y nos sentamos en el piso. Luego se les explicó la actividad y pusimos la mano en el suelo para hacer los golpes de manera coordinada. Sin embargo, se observó indisposición y no era posible realizar la actividad ya que no lo realizaban de manera correcta. Ellas comenzaron a decir que realizáramos otra actividad, que está no les gustaba. Por este motivo se canceló esta actividad y se les pidió que hicieran dos filas mirándose frente a frente para hacer la actividad de marcador. A pesar que esta actividad se pudo realizar, la disposición de las chicas no era la mejor, pues en varias ocasiones dejaban caer el marcador y no mostraban interés en la actividad.	

8:45	Luego, pasamos a la actividad de danza afro, en la cual nos distribuimos por el salón y colocamos la música. Para esta actividad se evidenció que estaban más motivadas y realizaban todos los movimientos de la danza. Algunas chicas estaban hablando mucho en la parte de atrás, por lo que les llamamos la atención y les pedimos que participarán. Luego de esto, comenzamos con el fit combat, realizando golpes de boxeo y saltos para mantener el ritmo cardiaco elevado.
9:20	Finalmente, se realizó una corta retroalimentación, en la cual nos expresaron que se sentían cansadas por los ejercicios pero que les había gustado y que sentían que habían liberado energía nuevamente. También se les preguntó si habían terminado muy molidas o adoloridas por el ejercicio del viernes, a lo cual afirmaron que les dolía la mayoría del cuerpo pero que sentían más fuertes los músculos.

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 14</b>	<b>Fecha:</b> 16/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Carlos Martínez	<b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30 am	Explicar la dinámica de la actividad fue sencillo puesto que había bastantes chicas las cuales estaban familiarizadas con el juego puesto que ya habían jugado la versión virtual y popularmente conocida, había otras personas las cuales no lo entendieron sino hasta que habían pasado un par de rondas. como dato importante, un gran número de los participantes quisieron continuar con la actividad la cual debimos suspender ya que teníamos otras actividades planeadas.	
8:50 am	Al inicio no fue muy dinámica la actividad, debido a que habían muchas personas que no vieron tan divertida la actividad, sin embargo un grupo de chicas en concreto se encargaron de movilizar a las personas, organizarse y seguir las indicaciones propuestas. En determinado momento tuvimos que reducir el tiempo que tenían para dibujar porque no estaba siendo muy dinámico y los más jóvenes se estaban aburriendo. - Cuando les dijimos que rompieran el papel se sintieron muy felices y emocionados, corrieron con euforia para atravesar el papel pero sus rostros cambiaron justamente en el momento que lanzamos los dos rollos de cinta para pegar e intentar reconstruir los dibujos.	

9:35 am	Esta fue una de las provechosas conclusiones que tuvimos, cada mensaje tenía un destinatario que las chicas por respeto decidieron no enunciarlo, cada comentario estaba relacionado con algo de sus experiencias e historias de vida con la finalización de querer salir de ahí además de darle fuerza a sus compañeras diciéndoles que deben saber que se van a enfrentar a situaciones de conflicto muy a menudo ya que dentro de la fundación se vive en una burbuja la cual las protege y aleja de las adversidades.
---------	---

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA DIARIO DE CAMPO		
<b>Diario Número: 14</b>	<b>Fecha:</b> 16/03/2022	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> Jhonatan Villegas	<b>Observados: 15 mujeres y 2 hombres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
8:30 am	En esta actividad, les explicamos la dinámica, les pedimos que hicieran 2 grupos y que pensarán en algo para dibujar que los hiciera felices. Un grupo decidió dibujar la familia y el otro la paz. Luego hicieron dos filas e iban pasando uno por uno 5 segundos a dibujar, debían ir completando el dibujo hasta que terminara el tiempo. Al finalizar, encontramos un dibujo de una paloma que simbolizaba la paz y otro de una familia que estaba compuesta por varias personas. Cada grupo explicó su dibujo y afirmaron que había quedado bien a pesar de haberlo hecho de esa manera rotatoria.	
8:50 am	Posteriormente, les pedimos que pensarán en una frase que le quisieran decir al otro equipo, y con la misma dinámica de ir rotando para escribir en el papel se hizo nuevamente. Fueron pasando y en 5 segundos alcanzaban a escribir solo algunas letras. Luego de socializar las frases, se pidió que cada integrante del grupo pasará por en medio del papel, de manera que lo fueran rompiendo en muchos pedacitos. Al tener el papel roto en pedazos, se les dió cinta y les dijimos que los arreglarán en 5 minutos. Cuando lo pegaron, en uno de los papeles hizo falta un pedacito que no apareció y afirmaron que había quedado feo y que no estaba igual. Posteriormente pasamos a la socialización.	
9:20 am	En la socialización afirmaron que se daban cuenta que construir llevaba mucho tiempo, pero destruir muy poco. También les preguntamos que porque había dañado el papel y afirmaron que porque los profes se los habíamos pedido, es decir, por obediencia y allí les explicamos que muchas veces las personas nos piden que hagamos cosas y nosotros las hacemos sin pensar en las consecuencias que esto puede traer. Luego les preguntamos que cómo habían quedado las carteleras remendadas a lo que dijeron que habían quedado muy feas por el poco tiempo que habían tenido, y afirmaron que si hubiesen tenido más tiempo hubiese quedado mejor, pero también les dijimos que a pesar que no había quedado bonito si se veía más fuerte el papel y más difícil de romper por la cinta que lo hace más fuerte. Allí ellas hicieron alusión a que eran	

<p>como las cicatrices, que no siempre quedan bonitas pero hacían todo más fuerte y que con el tiempo se sanaba mejor. Para finalizar resaltamos que las acciones tienen mucho poder, tanto para construir como para destruir, y que no siempre es bueno dejarnos influenciar o ser obedientes.</p>
---

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>		
<b>Diario Número: 15</b>	<b>Fecha:</b> <b>18/03/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva</b> <b>Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>	<b>Observador:</b> <b>Carlos</b> <b>Martínez</b>	<b>Observados: 12 mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>	
11:30 am	<p>En esta sesión se continuó con la secuencia del trabajo de proyecto de vida, se solitudo que se formara un circulo y que se sentaran para comenzar con las actividades preparadas; en este momento se comenzó a realizar una reflexión con respecto a la idea que ellas tienen sobre si, se coloco un lapso de 5 años, además de ello, se solicitó que en un trozo de papel colocaran las profesiones que quieren tener en ese lapso o idealmente el proyecto que tiene para sus vidas una vez finalicen su proceso con la fundación. Dichos papeles fueron colocados en una bolsa.</p>	
11:55 am	<p>En medio del desarrollo de la clase, se formaron grupos los cuales se intentó que fueran equitativos, cada uno escogió nombres creativos y se comenzó con la actividad la cual consistía en representar aquello que las chicas querían hacer en un futuro, habían algunas que sí fueron complicadas de representar pero tenían la ventaja de que previamente habían escuchado a sus pares comentar algo al respecto. Como era de esperar se presentaron conflictos pero estos fueron menores en comparación a las primeras actividades que se desarrollaron, los grupos estaban eufóricos debido a que no todos llevaban una puntuación buena, sin embargo al final estuvo muy cerrado el resultado.</p>	
12:25 am	<p>En medio de las conclusiones finales, fue bastante emotivo en el sentido que agradecieron bastante el proceso que ellas habían tenido con nosotros, detectaron una secuencialidad en el proceso de formación y destacaron que todo fue dirigido no a la actividad física o al acondicionamiento sino que fue algo más formativo que les ayudó a aceptarse a sí mismas y a tener una perspectiva distinta de ellas mismas.</p>	

<b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <b>FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</b> <b>DIARIO DE CAMPO</b>	
--	--

<b>Diario Número: 15</b>		<b>Fecha:</b> <b>18/03/2022</b>	<b>Lugar: Fundación Nueva Vida para Mujeres</b>
<b>Tiempo de Observación: 1 hora</b>		<b>Observador:</b> <b>Jhonatan Villegas</b>	<b>Observados: 12 mujeres</b>
<b>Hora</b>	<b>Descripción de los acontecimientos</b>		
11:30 am	<p>Iniciamos la clase con el saludo habitual, se les explicó el propósito y el nombre de la sesión. Nos sentamos en círculo y les dijimos que cada una nos dijera una profesión que quisieran tener, como se ven en 5 años y cómo podrían contribuir a la sociedad con eso. Mientras cada una iba diciendo nosotros lo íbamos apuntando en papeles. Algunas dijeron ser estilista, periodista, comunicadora social, docente, tener una fundación de niños con discapacidad, criminalista, psicóloga, entre otras. Entre las formas de contribuir decían que ayudar a las personas a verse bien, ayudar a los que tienen necesidades, compartir con los hijos y con la familia.</p>		
11:55 am	<p>Luego se introdujeron los papeles en una bolsa, se les pidió que hicieran 4 grupos y le pusieran un nombre a su grupo. Entre los nombres teníamos los Anonymous, Tiburonsin uh ah ah, los Caballeros del Zodiaco y las Rosas. Posteriormente, cada grupo sacaba un papel y debía representar para los otros la profesión que tuviera, el grupo que adivinara tenía puntos. Algunos puntos fueron anulados porque no levantaban la mano para pedir la palabra. Finalmente el grupo que más puntos obtuvo fue el de Tiburonsin uh ah ah.</p>		
12:25 am	<p>Finalmente, se realizó la socialización donde se les dijo que pueden realizar lo que se propongan siempre y cuando crean en ellas mismas. Ellas se veían motivadas a salir para lograr sus sueños pero una de ellas que estaba embarazada, dijo que era la cuarta vez que estaba ahí y que no quería ni podía cambiar. Allí se inició una discusión entre ellas para convencer a la chica de que si se podía cambiar desde que creyera en sí misma. Hicimos el llamado a la calma y les dijimos que el cambio era algo interno y que todo empezaba por querer cambiar entonces que no discutieron por eso y que respetamos el pensar de los otros. Les explicamos que esta era la última sesión y que como les había parecido, donde nos dijeron que les habían gustado mucho las sesiones, que habían aprendido mucho y que entendieron que su cuerpo era muy valioso.</p>		



7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

Sí, ejercicio tres veces por semana, algunos días tardío y otros ejercicios varios.

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

NO

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Desestresada, animada, muy activa, con más energía para el resto del día!

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Es tranquila y respetuosa.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

Terminar mi cámara de Comunicación Social y periodismo, ejercer y pasar más tiempo de calidad con mi familia, además poner mi tienda virtual.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Soy una joven que aportará buena comunicación a las masas y actualmente aporta bondad y ayuda a otras en mi entorno.



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
**Fecha: 23 de Marzo de 2022**  
**Edad: 24**

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desea.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Pienso que Soy una persona que Vale mucho que no puedo dejarme derrotar por nada del mundo.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Responsabilidad, Respeto, Amabilidad, Honestidad, Humildad.

**Emocionales**

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

Muy bien, motivada. Con mucha energía a seguir adelante.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Las Acepto y sigo trabajando en mejorar mis actitudes para que salga bien todo.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Orar pedirle a Dios que me fortalezca.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

b. Casi siempre.

c. Pocas veces.

e. Nunca.

e. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 10

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 5

### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

A veces Sentadillas y Subir y bajar Escaleras.

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

No ninguna dificultad.

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Muy bien ejercitada, motivada, alegre.

### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Muy bien Siempre con la mejor actitud y respeto hacia ellas.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

Aproximarse todo el tiempo que sea necesario con mi familia.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

El papel que puedo cumplir es ayudar a otros.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 23 de Marzo de 2022  
Edad: 41

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma? SOY UN INDIVIDUO CON DEFECTOS Y VIRTUDES,

SOY UNA PERSONA AGRADEDABLE FÍSICAMENTE, QUE DEBE DE APRENDER DIARIAMENTE COSAS MUY BUENAS PARA PODER SERVIR A DIOS Y POR ENDE A LA SOCIEDAD

2. ¿Qué cualidades cree que tiene? LA SOCIEDAD  
EQUITATIVA, SOLIDARIA, RESPETUOSA, PUNTUAL  
INTELIGENTE, ORGANIZADA, BENEVOLENTE,  
SINCERA, ORDENADA, VIVAZ, EQUILIBRADA, ETC

#### Emocionales

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

"ME SENTÍ" (DURANTE): CON LA ENERGÍA QUE ME CARACTERIZABA CUANDO ESTABA SOBRIA AFUERA

"ME SENTÍ" (DESPUÉS): ME DEJABAN EN PAZ CON TRANQUILIDAD

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

PIENSO EN QUE HICE MAL, PERO -MEDITO AL RESPECTO Y DESPUES DE HABER RESPIRADO CALCULO O MARINO UN NUEVO PLAN DE ACCIÓN

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

RESPIRAR Y HABLAR CON EL REY DE REYES "ORAR"

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

b. Casi siempre.

d. Pocas veces.

e. Nunca.

• COMPAÑERAS  
• FAMILIARES

• PERSONAS DE LA  
• FUNDACIÓN

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 9

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

**Físico**

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

SUBIR MERCADO ; TRAPEAR ESCALERAS ;  
BARRIEN Y CUANDO NO ESTAMOS CANSADAS  
EN LA NOCHES REUNIMOS A HACER ABDOMINALES Y ASI

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

MIS RODILLAS

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Muy BIEN FISICA Y MENTALMENTE

**Social**

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

BUENA SOY SOCIAL PERO NO COMPINCHE

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

SERVIR Y CUMPLIR MIS DESEOS

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

CREO QUE CUMPO UN PAPEL MUY BUENO YA  
QUE SOY MUY SOLIDARIA ; APARTE ESTUDIE  
UNA CARRERA QUE ME AYUDA A DESENVOLVERME  
EN DIFERENTES AREAS LABORALES,  
APARTE QUE ME GUSTA REUTILIZAR PARA  
CUIDAR NUESTRO 1/2 AMBIENTE Y  
APARTE QUE E APRENDIDO MUCHAS COSAS  
QUE PONDRE EN PRACTICA Y APRENDERE  
MÁS.

GRACIAS ☺



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 23 de Marzo de 2022  
Edad: 27

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

#### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Que puedo dar mucho más de lo que doy

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Justicia, creber

#### Emocionales

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

Super motivada

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

pero mas motivada por que aprendo que lo puedo hacer mucho mejor.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Buscar a Dios

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

b. Casi siempre.

c. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 5

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 5

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

Ed. física

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

no, antes me ayudo a ejercitar mis músculos

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

como nueva, motivada

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

buen,

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

ir a la iglesia, trabajar.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

un papel muy importante.



c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 8

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 8

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

Abdominales, conchillas.

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

No

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Desahogada, Activa.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Muy Buena ☺

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

Verme con mi hija, hacer plata, Ser de bendición para mi entorno

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Una persona Solidaria y Empática.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.

Fecha: 23 de Marzo de 2022

Edad: 19

#

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

PIENSO QUE SOY HERMOSA, MI CUERPO ME GUSTA  
TAL Y COMO ES Y LA VERDAD NO ME GUSTARÍA CAMBIAR  
NADA

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

HONESTA, AMOROSA DE VER EN CUIDADO, RESPETUOSA /  
HUMILDE, RESPONSABLE, AMIGABLE, HERMOSA 2022

Emocionales

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

ME SENTI BIEN, ME GUSTARON LAS CLASES, PORQUE  
APRENDI A VER MIS CUALIDADES, A DEJAR DE SER TAN  
COMPETITIVA, ANALIZAR EL ESPUEÑO M DE LOS DEMAS Y EL MIO

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

REACCIONO CON RABIA ME FRUSTRO, Y ABESES ME RINDO  
PERO SI ES ALGO QUE ANELO CON MI CORAZON SIGO LUCHAN-  
DO PARA LOGRAR MI DESTINO ..

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

LLORO O HADESES ACTUO CON VIOLENCIA

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

a. Siempre.

d. Pocas veces.

c. Casi siempre.

e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 5

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 5

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

LA VERDAD NO

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

NO NUNCA

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

PUES ME SIENTO BIEN A VECES CANSADA PERO  
MOTIVADA PARA SEGUIR.

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

NORMAL SI ME LLEVAN BIEN LAS LLEVO BIEN Y  
SI ME LLEVAN MAL PUES LAS LLEVO MAL.

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

TERMINAR MI ONCE, ENTRAR A UNA UNIVERSIDAD SEA  
PROFESIONAL CARIARME Y SER FELIZ.

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

CON UNA FUNDACION PARA AYUDAR A LOS NIÑOS CON  
DISCAPACIDAD.



Diagnóstico  
Fundación Nueva Vida para Mujeres.  
Fecha: 23 de Marzo de 2022  
Edad: 20

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

### Autopercepción

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente, ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

una persona consmática, bonita con muchas  
calidades con ganas de salir adelante una  
persona muy guerrera

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

amable, humilde, trabajador responsable  
compañista, me gusta escuchar a la gente

### Emocionales

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

me sentía muy tranquila me motivan  
mucho es tipo de clases

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

me siento frustrada con Malgenio pero  
debe uno entender que no todo en la  
vida sale como uno quiere

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Respiración de Vespriación, Dibujar, Colorear  
escribir, o Dormir

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- a. Siempre. d. Pocas veces.  
 b. Casi siempre. e. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 9

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 3

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

Andar a caminar los cumpleaños

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

Ninguna, todas fueron muy moderadas para mi cuerpo

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Dolor en la espalda y en las piernas

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

Mejorada, hay días malos pero hay que tratar de salir adelante

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

terminar mis estudios, estar con mi familia y estar más con Dios

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

una persona que ayuda a la demás gente que tal vez los escuchó y los

A



**Diagnóstico**  
**Fundación Nueva Vida para Mujeres.**  
**Fecha: 23 de Marzo de 2022**  
**Edad: 34**

En el siguiente cuestionario serán evaluados componentes emocionales, físicos y psicosociales por medio de preguntas abiertas y de selección múltiple, como parte fundamental del Proyecto Curricular que se desarrollará en la Fundación Nueva Vida para mujeres. Responda con sinceridad y escriba todo lo que crea que sea necesario expresar; recuerde que este es un cuestionario anónimo así que siéntase con libertad de escribir lo que desee.

**Autopercepción**

1. Imagínese que está frente al espejo mirándose fijamente. ¿Qué piensa cuando se ve a sí misma?

Veo una mujer guerrera, motivada a seguir adelante, a pesar de las dificultades que se le presentan, dispuesta a luchar día a día para alcanzar sus sueños, metas, y logros.

2. ¿Qué cualidades cree que tiene?

Responsable, sincera, comprometida, entregada, honesta.

**Emocionales**

3. Durante y después de las clases, ¿Cómo se sintió emocionalmente?

Motivada, bastante feliz, y al resto del día la paso con buen humor.

4. ¿Cómo reacciona cuando las cosas no salen como quiere a pesar de hacerlas con esfuerzo?

Desmotivada, un poco decepcionada, pero con la convicción de que al volverla a intentar todo saldrá como espero.

5. En situaciones de estrés, ansiedad, tristeza o miedo, ¿Qué es lo primero que hace?

Aparte de llorar, todo lo dejo en manos de Dios, pero he entendido que por algo pasan las cosas, y por algo no pasan.

6. Marque con una X, ¿Qué tan a menudo expresa sus emociones con sus compañeras, familiares o personas que hacen parte de la fundación?

- a. Siempre.  b. Casi siempre.  c. Pocas veces.  d. Nunca.

c. A veces

7. Responda en una escala de 1 a 10, donde 1 significa nada y 10 demasiado.

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan motivada ha estado? 40

En las últimas 4 semanas, ¿Qué tan ansiosa se ha sentido? 8

#### Físico

8. ¿Realiza algún tipo de actividad física en la fundación? ¿Cuál?

Ocasionalmente, Ejercicio de rutina, como sentadillas

9. ¿Presentó algún tipo de dificultad o molestia a la hora de realizar actividad física en las clases?

Si, Molestia en las muñecas

10. Cuando realizó las actividades físicas ¿Cómo se sintió?

Excelente, me gusta mucho la actividad física

#### Social

11. ¿Cómo es su relación con sus compañeras de la fundación?

No es fácil, pero en lo posible pongo todo de mi parte para que convivamos en armonía

12. ¿Qué es lo que más anhela hacer al salir de la fundación?

Compartir con mi familia, retomar estudios, y vivir al máximo día a día, en sobriedad y victoria

13. ¿Qué papel cree que cumple usted en la sociedad?

Poder ser testimonio para otras mujeres, tal vez con el mismo problema que tuve y ayudar en fundaciones y personas que se encuentran privadas de la libertad (carcel) aportando mi conocimiento a personas formicoadpendientes