

Educación Física Para La Educación Emocional



Autor:

Arcila Montufar Juan Esteban

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física - PC LEF
Bogotá, D.C.
2023-2024

Educación Física Para La Educación Emocional

Proyecto curricular particular para optar al título de Licenciado en Educación Física

Autor:

Juan Esteban Arcila Montúfar

Tutor:

Magíster en Actividad Física y Salud

Marco Aurelio Rodríguez Mora

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física - PC LEF

Bogotá, D.C.

2024

AGRADECIMIENTOS

Le agradezco principalmente a mi tutor Marco Aurelio Rodríguez ya que creyó en mí, nunca desistió en mi proceso y me acompañó hasta el final, por otro lado, le agradezco al profesor Ricardo Cantillo quien fue el que me encaminó a este proceso formativo creyendo en mis aptitudes y sumando en mis sueños. Por último, a mi compañera Paula Alejandra Rojas ya que me apoyó en todo este proceso formativo como amiga y ápice de conocimiento para mí.

DEDICATORIA

Quiero dedicarle este texto a las dos mujeres que son el motor de mi vida, las cuales lo dan todo por mí y yo daré todo por ellas, el pilar de mi proceso formativo mi madre Adriana Montúfar y mi hermana Daniela Arcila.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	11
Justificación	15
Capítulo I	18
Caracterización Contextual	18
Oportunidad, Problemática o Necesidad:	18
1.2 Antecedentes	24
1.2.1 Nacionales.	24
1.2.2 Locales.....	25
1.2.3 Referentes internacionales	28

1.3 Referentes Conceptuales	30
1.3.1 Educación Física:.....	31
1.3.2 Educación Física y Salud:.....	32
1.3.3. Educación emocional.....	33
1.3.4 El equilibrio:	34
1.3.5 Equilibrio emocional	34
1.4 Marco Normativo Legal	35
1.5 Intención Pedagógica	38
Capitulo II.....	41
Perspectiva Educativa	41
2.1 Ser humano a formar:.....	43
2.1.2 Objetivo:.....	46
2.2 Teoría de desarrollo humano:.....	47
2.3 Modelo pedagógico y enfoque curricular.....	49

2.4 Tendencia de Expresión corporal:.....	53
Capítulo III.....	60
Diseño Curricular.....	60
Macro diseño:.....	62
Matriz de relación:	64
Test emocional de Stanley Coopersmith:.....	64
Capitulo IV.....	67
Implementación.....	67
Micro Contexto:	67
Descripción del IPN:	68
Historia	69
Malla curricular de educación física para grado 11	71
Test de Autoestima:.....	72
Primera fase de la implementación:	76

Segunda fase de la implementación:	78
Tercera fase Sesión de clase:.....	82
Capitulo V.....	86
Evaluación.....	86
Referencias.....	92

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Macro diseño. Elaboración propia	62
Ilustración 2 Matriz de relación. Elaboración propia.....	64
Ilustración 3 Malla curricular 11° colegio IPN.....	71
Ilustración 4 Porcentaje de edades	75
Ilustración 5 Porcentaje por género	76
Ilustración 6 Puntos test Coopersmith por sujeto	80
Ilustración 7 Porcentaje por sujeto obtenido en el Test de Coopersmith.....	81
Ilustración 8 Sesión de clase. Elaboración propia	83
Ilustración 9 Resultado rubrica de heteroevaluación	89

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos de los estudiantes 1° IPN 74

Tabla 2 Puntos y porcentajes obtenidos Test Coopersmith 80

Tabla 3 Puntaje de rúbrica por estudiante 88



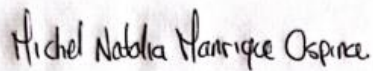
Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Taller de Confrontación IX 2023-2

Bogotá 7 de diciembre de 2023

Cordial saludo, la presente va dirigida para el tutor de PCP Marco Aurelio Rodriguez, a la coordinadora de noveno semestre 01 Consuelo Gonzales y demás maestros del grupo de confrontación IX 2023-2. Puesto que el grupo de PCP conformado por Michel Natalia Manrique Ospina 2019120037 y Juan Esteban Arcila Montufar 2019120003, decidimos separar oficialmente en esta instancia el PCP: Educación Física, equilibrio emocional y su incidencia en el desarrollo humano; esto por cuestiones de diferentes intereses en torno al trabajo textual y al práctico, en ese sentido, es una decisión unánime que aclara el acuerdo de que ambos estudiantes tendremos los derechos de autor del primer y segundo capítulo los cuales quedarán exactamente iguales incluyendo algunas modificaciones a nivel escritural y a partir del tercer capítulo se escribirá e implementará de manera separada. En cuestión del capítulo III el cual también ya está escrito, decidimos modificarlo y cambiarlo por separado, es decir, el capítulo III ya escrito no será para ninguno de los dos estudiantes, este capítulo será escrito nuevamente por cada uno sin ningún tipo de exactitud o relación grupal como lo fue en el semestre noveno 01 2023-2.

De antemano agradecemos por la atención prestada y estaremos al pendiente de cualquier respuesta.

Firma estudiantes:



Michel Natalia Manrique Ospina



Introducción

La Educación Física es una disciplina compleja orientada al estudio del entendimiento del movimiento, la construcción del individuo y el desarrollo de habilidades motrices o de competencias técnicas motrices orientadas a diferentes manifestaciones de movimiento. Cabe mencionar que también es una disciplina la cual acoge aspectos de actividad física, asimismo abarca las capacidades emocionales de las personas, de las poblaciones y de la sociedad a nivel corporal, cultural y simbólico. Como disciplina, guarda una estrecha relación con otros campos del conocimiento y de la educación.

Las respuestas internas del ser humano con respecto al movimiento pueden ser variadas desde una perspectiva estrictamente biologicista, sin embargo, para términos de la presente propuesta curricular, se orienta hacia la promoción de la educación emocional, el autoconocimiento, la autorreflexión, como conceptos que se recogen en el desarrollo holístico del ser humano y específicamente en lo que conforma la dimensión emocional del individuo, la cual se pretende sea el enfoque de este estudio.

En este sentido, es posible decir que la educación emocional en los contextos educativos debe convertirse en una realidad certera que genere un impacto real a nivel social, sin embargo, esta dimensión emocional o afectiva es casi invisible, en casi todos los ámbitos de la vida, ya sea en el sistema escolar o curricular formal, en la familia, también en el desarrollo de la personalidad y la sociabilidad, o en este caso, especialmente el desarrollo de actividad física. En todos los entornos mencionados se denota el desequilibrio emocional que puede generar el desconocimiento de las propias emociones, las de los otros y asimismo la relación con el ambiente implícito. (García, J. 2012)

Es decir, la emocionalidad es de suma relevancia para el buen desarrollo como seres sociales, pero aún más como seres humanos, es por esto por lo que la falta de educación emocional afecta directamente la dimensión emocional y asimismo la multidimensionalidad que nos conforma como seres complejos y emocionales, puesto que, comprendemos y entendemos nuestra propia existencia más allá de la racionalidad como eje principal del conocimiento, y añadimos la importancia de la afectividad y la experiencia corporal.

Cabe resaltar que la dimensión emocional tiene una amplia gama conceptual y asimismo es aplicada en variadas disciplinas como lo son la psicología social, psicología deportiva, pedagogía, medicina, entre otras. Para la Educación Física visto a partir de una perspectiva humanista se aclara la importancia del equilibrio multidimensional para el desarrollo del potencial de la persona, de este modo, las principales dimensiones que conforman la complejidad y el equilibrio del ser son las siguientes: dimensión corporal o física, dimensión emocional o afectiva y la dimensión cognitiva o psicológica. (Hernández, D. 2015)

Por años, siempre se ha buscado alcanzar mejores resultados en cuanto a lo que concierne a la condición física de la sociedad en términos de salud y estabilidad, desde una mirada de ausencia de enfermedades. Sin embargo, el desarrollo del potencial humano y asimismo su condición multidimensional equilibrada, se construye mediante hábitos de vida relacionados con el bienestar, que distan de la premisa de dicho desarrollo y se centran más en las estrategias pedagógicas para el abordaje de las diferentes problemáticas de desequilibrio emocional que atraviesa la población.

De esta manera, la presente propuesta aborda diferentes conceptos relacionados con la Educación Física para el equilibrio emocional, su perspectiva desde la tendencia que alimentan este enfoque, las estrategias pedagógicas para la Educación emocional, así como, la construcción del concepto de equilibrio emocional y sus implicaciones durante la aplicación práctica desde la pedagogía del movimiento y la influencia de la Educación Física sobre las diferentes problemáticas de desequilibrio emocional que se pueden encontrar en los contextos donde esta disciplina hace presencia.

La Educación Física y el equilibrio emocional son relacionadas en la presente propuesta haciendo un abordaje desde las siguientes perspectivas establecidas en el PCLEF: la Educación Física considerada como hecho y actividad social, debido a que, en efecto, hay una incidencia directa de este campo con la dimensión emocional, y las múltiples prácticas que conllevan experiencias corporales de orden sensorial, psicológico, emocional, social y disciplinar.

La Educación Física vista como una rama de la formación académico-pedagógica dada la interacción con otras disciplinas, o específicamente la interdisciplinariedad, abarcando campos del conocimiento que aportan concepciones, métodos, ideologías, discursos y pensamientos en pro de la educación y la pedagogía que se va construyendo en las nuevas generaciones, teniendo en cuenta que no es una tarea fácil a raíz de la hiper individualidad, la era digital y del consumismo, entre otros aspectos sociales que nos generan brechas y barreras entre nuestra propia emocionalidad y el entendimiento del otro, pero por esto mismo se pretende un reconocimiento al equilibrio emocional desde esta rama y en la vida.

Finalmente, la Educación Física como proyección social a raíz de la intención que se pretende a partir de la disciplina para la resolución de problemas sociales, que para este estudio se relacionan con la educación emocional, los hábitos de vida, las interacciones y relaciones sociales, como también la construcción de una cultura de movimiento a favor del desarrollo humano y las habilidades y destrezas no solo físicas sino también emocionales, sociales, comunicativas, cognitivas, entre otras.

Justificación

La presente propuesta tiene como fin no solo el abordaje teórico sino práctico sobre la conexión existente entre la Educación Física y el equilibrio emocional, dada la complejidad que tiene dicha relación conceptual y disciplinar, es necesario centrar los puntos de discusión y como se ve reflejada esta interconexión en la práctica.

La propuesta busca ahondar en el desarrollo de la educación en la dimensión emocional, debido a que, aunque existan diferentes estrategias para la promoción de esta, y que históricamente se considere al deporte como una de las principales estrategias para contrarrestar el progreso de cierta clase de desequilibrios, se plantea un eje problémico en torno al desequilibrio emocional y su influencia en el desarrollo humano, dicha intención desde la perspectiva educativa que se pretende con la Educación Física para el equilibrio emocional y su contraste Multidimensional.

Es decir, dar sentido y palabra a esas prácticas corporales que atienden a diferentes manifestaciones físicas relacionadas con el equilibrio emocional, pero no como parte del problema, sino como estrategia educativa para la armonía y bienestar favorable en el fomento del crecimiento humano.

Esta propuesta está dirigida a diferentes sectores, para engrosar el discurso sobre las implicaciones prácticas de la Educación Física no solo dentro de ámbito educativo, sino también como parte fundamental dentro de la cultura del movimiento considerada necesaria en

la actualidad dadas las diferentes y diversas problemáticas en términos de desequilibrio emocional que se vienen presentando.

Con este proyecto, se pretende compartir estrategias que tienen como fundamento los objetivos de la Educación Física y no como tradicionalmente se considera: la Educación Física como complemento de las estrategias de salud y balance lideradas desde otros campos.

Se espera que esta propuesta sirva de base y punto de partida para otras propuestas que estén en dirección de atender a las problemáticas sociales que se escapan del contexto escolar y están implícitas en la mayoría de las prácticas corporales de las personas, de la sociedad y el mundo.

En el apartado La actividad física y el desarrollo emocional se plantea una iniciativa a tener en cuenta en la práctica educativa la cual ha demostrado que los contextos y el entorno en el que ocurre el desarrollo del ser suelen afectar las prácticas deportivas que se dan en el aula de clases o fuera de ella ya que se afecta la parte anímica del individuo generando que tenga un aumento de interés en la práctica o por el contrario que tenga un declive en dichas prácticas por eso se quiere saber cómo actuar y articular las prácticas haciéndolas amenas para todo tipo de población , generando un espacio sin reductores para una práctica óptima entre educandos y estudiantes (Bucheli, B; Hernández, K; Moran, L(2018).

En el transcurso de la vida los seres humanos experimentamos emociones de todo tipo, entre ellas negativas y positivas, muchas veces están fuera del control de la persona, sino que se deben a su contexto y lo que este conlleva. Los sentimientos de tristeza, enojo, frustración o

estrés hacen parte de la cotidianidad, siendo una parte inherente de la vida, sin embargo, si tenemos control en la manera como respondemos a estas emociones. Las personas emocionalmente equilibradas son capaces de controlar los impulsos respondiendo de manera controlada ante situaciones que se consideran traumáticas o estresantes, las emociones tienen la posibilidad de hacernos cambiar de conducta y ponernos en una situación de estrés., afectando la salud física y mental. (Piqueras, J; Ramos, V; Martines, A; Oblitas, L. 2009)

Por eso al hablar de nuestras emociones y nuestros pensamientos es importante comprenderlos, equilibrarlos y controlarlos, puesto que contribuye de manera determinante en la toma de decisiones, reacciones e interacciones con el resto del mundo, es preciso decir que mantener un equilibrio emocional de forma constante es relevante para la vida humana.

Ahora bien, cabe resaltar la importancia del área que se quiere estudiar e implementar, para que los modelos potencien dicho equilibrio, en ese sentido la educación física es la disciplina pertinente para el entendimiento del desarrollo del ser humano, a partir de la dimensión física y sus factores intrínsecos, la dimensión emocional, la toma de decisiones, el desarrollo de trabajo en equipo, el auto reconocimiento y el reconocimiento del otro, teniendo en cuenta el bien común, puesto que estos aspectos se entienden a la luz de la dimensión emocional y las interacciones que esta genera, entiendo al sujeto no sólo como ser corporal sino también como ser social y emocional.

Capítulo I

Caracterización Contextual

Oportunidad, Problemática o Necesidad:

La Educación Física (E.F.) y sus campos de acción son amplios, pues más allá de la escuela formal, abarca otros escenarios y poblaciones diversas. De hecho, sustenta gran parte de su praxis en el acto educativo, pero con una intención que espera, prevalezca en la vida de las personas quienes se benefician de esta disciplina.

Es de reconocer que, en Colombia la EF se considera dentro del marco educativo como un derecho inherente al ser humano, pero también como una práctica y social, y ciertamente desde la perspectiva del ministerio es una disciplina pedagógica y del conocimiento (MEN p. 16).

En ese marco, la E.F. implica un acercamiento con diversas disciplinas y ciencias y se propone como un escenario interdisciplinar que se apoya en diversos objetos de estudio para abordar diferentes problemáticas sociales. En este caso, el enfoque multidimensional y específicamente la dimensión emocional, es de suma relevancia para la educación en general, para la socialización, y no menos importante para el desarrollo del potencial humano, ahora bien, en la E.F la emocionalidad también se encuentra inmersa en el desarrollo práctico. De esta manera la apertura de la EF a estas otras ciencias y campos le permiten abordar discursos interdisciplinarios. (Sánchez, A. 2020)

De este modo, se reconoce su influencia desde otras áreas científicas como la medicina, la antropología, la psicología, la sociología; lo que implicaría que la E.F. es influyente para los hábitos de vida que se consideran saludables, así como el equilibrio emocional y la cultura de movimiento de la sociedad Colombiana, aunque se desdibuje o minimice su influencia en la misma, dado que “culturalmente” no se le otorga el reconocimiento que merece y se deja a otras áreas lo correspondiente al movimiento como por ejemplo, el deporte, la fisioterapia, la terapia ocupacional, la psicología, entre otras.

Es en ese escenario que se complejiza la salud a nivel social, y bien sea por falta de conocimiento, falta de apoyo, o falta de evidencia científica desde el campo que apoye a la EF en sus prácticas, se evidencian una gran cantidad de problemáticas donde la EF es determinante (Vidarte, J *et al.*, 2011).

Por ejemplo, en muchas regiones de Colombia se comparte una crisis relacionada con el sobrepeso en jóvenes, niños y adolescentes (Herrera, A; Sarmiento, C. 2022). Pero no es la única condición crítica, dado que la falta de motricidad y coordinación (González, A; Gonzáles, C. 2010), los riesgos cardiovasculares en aumento (Murillo, J. 2014) y la composición de los gases que inciden en la mecánica respiratoria (Becerra, D. *et al.*, 2021) de las personas siguen siendo problemas pertenecientes a todas las disciplinas involucradas en la salud y el equilibrio emocional de las personas.

Más recientemente, las enfermedades relacionadas con la psiquis, o los estados de balance emocional han venido abriéndose campo en el interés de los expertos, pero también la

fuerte influencia que tiene la internet, los videojuegos y las redes sociales, hacen de la sociedad vulnerable a riesgos de salud pública (Sánchez, N. 2014).

En parte, esto se debe a que los estilos de vida del ser humano han venido variando y diversificándose, encontrando bastante complejidad en las formas de vida de las personas actualmente. Puesto que personas con mucho tiempo libre destinado a actividades de poco movimiento, o consumo de sustancias psicoactivas que pueden afectar la motricidad, la emocionalidad y la salud (Ferrel, F. *et al.*, 2016; Mejía, C. *et al.*, 2009), hasta personas con jornadas extenuantes de trabajo en función de una sola posición corporal, con un alto grado de estrés por parte de sus empleadores.

Claramente, las emociones están inmersas en el desarrollo humano y en todos los contextos sociales, por lo tanto, es necesario entender al ser humano como ser social, racional, no menos importante como ser emocional y claramente sin dejar de lado el ser corporal. (Benedicto, R. 2010). Con esto es preciso mencionar la interconexión entre estas dimensiones del ser humano, cómo inciden en el acto educativo, la E.F y en las experiencias corporales.

Sin embargo, estas dimensiones tan relevantes se encuentran de algún modo infravaloradas y determinadas por la dualidad de mente- cuerpo que sigue vigente en el imaginario social planteado, sin tener en cuenta la armonía multidimensional y las diversas habilidades que se pueden desarrollar a nivel social y educativo, independientemente de las físicas, no obstante, teniendo en cuenta cada dimensión y su interrelación.

Los jóvenes en Colombia no son ajenos a estas situaciones, sino que, por el contrario, son una población demasiado vulnerable a afectaciones de la salud física, cognitiva y emocional (Romero, K. *et al.*, 2017). Según las cifras y datos ofrecidos por la OMS, nos encontramos ante una situación alarmante.

LA OMS en el año 2023 nombró que para el año 2020 una gran cantidad de adolescentes y jóvenes adultos de los 10 a los 24 años murieron por lesiones, traumatismos, violencia de diversos tipos, autolesiones, enfermedad respiratoria y todos los trastornos de salud mental. Pero antes de los 14 los cosas en su mayoría no son detectados y por ende no se tratan.

El alto grado de estrés que algunos manejan cuando se trata de trabajar y estudiar o hacer deporte, la incertidumbre generada por las posibilidades de empleo y por lo tanto de desarrollo personal, la alta expectativa que se tiene sobre muchos de ellos, y las escasas posibilidades que se ofrece a dicha población, la hacen una con el mayor índice de riesgo de afectación (Romero, K. *et al.*, 2017).

Colombia es un país con amplia diversidad de escenarios ambientales, culturales y poblacionales, distribuidos en diferentes áreas geográficas que complejizan a la sociedad Colombiana, y por esto mismo, más allá de una intención relacionada con fomentar una cultura de movimiento, se opta por prevenir ciertos estados relacionados con el equilibrio emocional y la salud, estas estrategias de prevención van acompañadas de una serie de acciones pedagógicas intencionadas hacia hábitos de vida saludables, que tienen como fundamento el movimiento.

Sin embargo, bien sea por las estrategias mismas, los canales de información y comunicación o la forma didáctica de implementar, muchas de ellas no están generando el efecto deseado sobre la población (Rodríguez, N. *et al.*, 2013). De hecho, gran parte de las estrategias están encaminadas a la prevención, representados por acciones que advierten sobre problemáticas de salud, y por lo tanto generar en el interlocutor un estado de alarma sobre las temáticas abordadas, en vez de optar por la promoción que tiene un efecto más educativo, pedagógico y dialógico sobre estas afectaciones y cómo influyen a corto, mediano y largo plazo (Giraldo, A. 2022; Eslava, J. 2002).

Por su parte, una de las intenciones de la E.F. es fomentar la construcción de corporeidades, que no sólo atiendan al desarrollo de la identidad según la cultura propia de cada contexto sino también a la formación de hábitos que se relacionan con el bienestar físico y emocional.

Si se puede rescatar una lección primordial que dejó las restricciones impuestas por la Pandemia de COVID 19, y esta fue la relevancia de la cultura de movimiento para los seres humanos como individuos y como comunidad (Flores, A. *et al.*, 2020). La falta de estos hábitos pudo llegar a ser necesaria en muchos hogares, y muchos adultos reconocieron la importancia del movimiento para los niños y jóvenes.

Desde el PC-LEF se plantea el término “desarrollo del potencial humano” que va más allá de las capacidades físicas, y abarcan un amplio espectro de posibilidades que se dan a partir de las otras dimensiones, partiendo desde la ya mencionada corporal, y tomando la espiritual, emocional, axiológica, cognitiva, comunicativa, entre otras. Es decir, que la apuesta que se

hace desde el PC-LEF tiene como propósito comprender la complejidad del ser humano, dotarlo de historia, cultura y vivirlo desde la experiencia corporal humanizada.

El término potencial humano, aún no termina de aclararse para los más experimentados y expertos en el tema. Sigue gestando dudas respecto a las formas como se interpreta el potencial humano, y se cree que la salud multidimensional podría estar relacionada con el término potencial (Castro, J., 2004; Mosquera, L., 2010).

Es relevante para este PCP fundamentar estos tres conceptos: Educación Física, equilibrio emocional y Desarrollo del Potencial Humano, buscando describir qué papel juega esta disciplina EF dentro de los mecanismos de equilibrio y las capacidades emocionales.

Sin embargo, en la práctica resulta mucho más difícil de lo que se explica en estas líneas, dado que la sociedad se expone a diferentes factores que están en detrimento del propósito de una vida saludable, tales como la expansión de la información masiva en las redes sociales y la internet, la hiper individualidad, la comercialización de cierta clase de productos alimenticios que pueden afectar la salud corporal del ser humano, la réplica de conductas sustentadas en ideologías emergentes que promocionan erróneos conceptos de emocionalidad, la exposición al desequilibrio emocional, por otro lado la despartidización excesiva de la E.F. que impide que esta desarrolle sus propósitos reales.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Nacionales.

- Mateo Gómez Mendieta; John Maier Mora Espinosa

Colombia hacia un proceso educativo emocionalmente inteligente: Reto y Necesidad: Este artículo tiene en cuenta el desequilibrio emocional como uno de los principales factores que desfavorecen la convivencia social, y el orden social, puesto que la emocionalidad en los seres humanos no se educa, es por esto por lo que se plantea una tesis a la luz de una perspectiva pedagógica en torno a la emocionalidad y el impacto que podría generar en un país marcado por la violencia.

- Bibiana Agudelo Molina; Luz Adriana Arias Quiroz; Silvia Gisela Guerrero Amador

Revisión Técnica Sobre el Aporte del Sistema Educativo Público en Colombia al Desarrollo de Habilidades Emocionales y su Incorporación a La Práctica Educativa: en principio es un estudio investigativo analiza las estructuras curriculares académicas del sistema de Educación pública en Colombia y asimismo el enriquecimiento de estos en relación con la inteligencia emocional y sus implicaciones.

- Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones de las emociones en la vida del hombre: explica la oposición que ha tenido la razón frente

a las emociones, pero asimismo la influencia que ha tenido esta dualidad no tanto el ámbito educativo como en la construcción de sociedad. Es un artículo filosófico que teoriza con bases en la historia claramente.

- Claudia Alejandra Rodríguez

Una mirada a la educación emocional para la primera infancia en diez universidades de Colombia: La educación emocional como fortalecimiento del desarrollo humano e integral, puesto que la emocionalidad juega un papel relevante en la cotidianidad. Sin embargo, en los últimos años el país y su sistema educativo, han tenido un enfoque predilecto en la dimensión cognitiva, en la razón. Así pues, se realza de algún modo las concepciones de la educación emocional y su influencia en el ámbito educativo.

1.2.2 Locales

Una vez realizada una recopilación de información desde el repositorio de la biblioteca de la Universidad Pedagógica Nacional se encontraron los siguientes documentos, que se usan como referencia y que pueden considerarse en el marco de antecedentes. A continuación, se mencionan y a cada uno se justifica su razón de ser dentro del documento.

- La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional. 2016. Jairo Andrés Sánchez Martín y Daniel Leonardo Quinayas Mogollón. PCP.

Es un trabajo que aborda sobre toma de decisiones desde el pensamiento crítico y con enfoque reflexivo relacionadas a un conjunto de prácticas corporales. Si bien es un trabajo que tiene un abordaje desde las prácticas recreativas aborda el concepto de salud multidimensional entendiéndose como un conjunto (corporal, cognitiva, socio afectiva) lo que brinda herramientas para que la Educación Física trascienda de solo lo corporal y tenga incidencia en las otras dimensiones.

Se considera como antecedente dado que en primera instancia el concepto salud multidimensional transita ya desde hace unos años, y la llegada del COVID 19 para el 2021 hizo hincapié en las formas como se abordan las dimensiones del ser humano en términos de salud y bienestar.

- Educación física encaminada a un estado de buen vivir. 2019. Mauricio Amaya Albarrán, Daniel Eduardo Angulo Olarte y David Alejandro Palomino Araujo. PCP.

En el siguiente PCP se considera como antecedentes dado que aborda el concepto de salud como imaginario social y establece una serie de limitaciones prácticas, sobre todo desde la E.F. En este PCP se hace referencia a la falta de actividad física considerada una de las principales razones del detrimento de la salud en la sociedad.

Puede considerarse uno de los primeros trabajos que abordan el concepto de salud física en un momento histórico de la humanidad y devela cómo los conceptos de la Educación Física son encaminados hacia la crítica del activismo promulgando prácticas con mayor sentido.

- Una mirada a la complejidad del desarrollo humano. 2004. Mercedes Flórez y Miguel Ángel Molano.

Texto del Maestro Miguel Ángel Molano, en compañía de Mercedes Flórez que aborda el desarrollo humano desde el abordaje teórico sobre modelos didácticos que son importantes para poner en práctica las diferentes estrategias.

Se considera como antecedente, no sólo por su riqueza conceptual, el panorama que establece, el discurso fundamental para la Educación Física, sino por su valor conceptual en el concepto de desarrollo humano como un conjunto de procesos que se evidencian en el individuo como una constante reorganización de carácter simbólico, morfofuncional y praxeológico (Flórez & Molano,2004).

Esta premisa no solo se adhiere al principio integrativo de la Educación Física con las diferentes dimensiones del ser, sino también el propósito de la Salud Multidimensional.

- Desarrollo Humano y educación física. 2016. José Alfonso Martín Reyes y Sonia López Domínguez

Se considera como antecedente por el fuerte valor teórico que le aporta a la propuesta, desde dos referentes constitutivos del PCLEF, donde se considera una educación Física destinada y orientada al desarrollo del ser humano integral desde la experiencia corporal, las prácticas corporales y las intenciones pedagógicas para el desarrollo de este ser humano.

1.2.3 Referentes internacionales

-Alzina, R. B. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 54, 95-114.

En un marco de educar para la vida se propone la educación emocional, buscando el desarrollo de competencias emocionales, consideradas competencias básicas para la vida. Se expone el concepto de educación emocional, con sus objetivos y contenidos. Para poder implantar programas de educación emocional se requiere una formación del profesorado (Alzina, R., 2005, pp. 54, 96-114).

-Bogantes, C. Á. (2016). Entendiendo los factores que determinan la actividad física en el entorno escolar desde la perspectiva de los niños. MHSALUD: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud, 13(1), 1-17.

Este estudio explora las percepciones de los niños sobre las barreras y los facilitadores para realizar actividad física durante los recreos, con el fin de ofrecer el insumo necesario para las autoridades e investigadores educativos para el desarrollo de intervenciones y de políticas que promuevan la actividad física en este grupo de edad en el entorno educativo (Bogantes, 2016, pp. 1-17).

-García-Coll, V., Graupera-Sanz, J. L., Ruiz-Pérez, L. M., y Palomo-Nieto, M. (2013). Inteligencia emocional en el deporte: Validación española del Schutte Self Report Inventory (SSRI) en deportistas españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 25-36.

El propósito del estudio fue validar el Inventario de Inteligencia Emocional (SSRI) de Schutte *et al.*, (1998) en una muestra de deportistas españoles de diferente nivel de pericia. Participaron 2091 deportistas (1519 hombres y 572 mujeres) de edades comprendidas entre los 11 y los 59 años. (García, Graupera, Ruiz y Palomo, 2013, pp. 25-36).

-Merchán, I. M., Bermejo, M. L., y de Dios González, J. (2014). Eficacia de un Programa de Educación Emocional en Educación Primaria. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 1(1), 91-99.

El objetivo de este artículo es demostrar los efectos positivos de la implementación de un programa para desarrollar la competencia emocional en alumnos de primer curso de educación primaria. Para ello se ha tomado como población a alumnos de colegios públicos de la ciudad de Badajoz durante el curso 2012-2013, seleccionando una muestra de 78 alumnos de entre 5 y 7 años, divididos en grupo experimental y grupo control (Merchán, Bermejo y de Dios, 2014, pp. 91-99)

OMS (2019). Salud mental.

La OMS trabaja para mejorar la salud mental de las personas y de la sociedad en conjunto y ello incluye fomentar el bienestar mental, prevenir los trastornos mentales, proteger los derechos humanos y atender a las personas con trastornos mentales”.
(OMS, 2019)

1.3 Referentes Conceptuales

1.3.1 Educación Física:

La Educación Física evidencia en todos los momentos de la humanidad y se ha ido transformando a través del tiempo, su origen se da con el hombre primitivo y sus técnicas de supervivencia, hasta llegar al siglo XVI donde la gimnasia con sus diferentes enfoques y la corriente deportiva encausan nuevamente un objetivo claro del concepto E.F., posteriormente en el siglo XX se difunden diferentes corrientes pedagógicas con métodos basados en la fisiología y anatomía como son; el deporte, la psicomotricidad y la expresión Corporal, trayendo consigo una reflexión sobre la necesidad social de realizar actividad física y poner en movimiento el cuerpo de cualquier manera. Gracias a esa evolución, hoy en día la E.F. tiene más fuerza interdisciplinaria para ser uno de los campos de conocimiento del ser humano, asimismo, la interrelación que se genera da como resultado la integralidad en el ser humano que se busca formar y justifica el quehacer del maestro en E.F.

Como primer referente Gallo (2009) que indica

no hay nada que podamos decir, sentir, pensar, o desear, en lo que no esté implicado nuestro cuerpo y, a su vez, no hay concepción de cuerpo que no esté atravesado por el lenguaje y la cultura y, así pues, lo cultural, social, simbólico y discursivo se materializan ‘en’ y ‘a través’ del cuerpo (p. 30)

de esta cita se resalta la necesidad que tiene el cuerpo físico y metafórico con el fin de obtener un buen desarrollo de las dimensiones humanas, un cuerpo que es también definido como un sujeto que se desenvuelve en una sociedad, sujeto como experiencia vivida a través

de la motricidad, la experiencias motrices, adicional a esto y con la definición desde el Ministerio de Educación Nacional (MEN), en el apartado Orientaciones Pedagógicas Para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010), define la competencia expresiva corporal así:

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

Todos estos elementos integradores son esenciales para lograr el buen desarrollo de las dimensiones humanas pues son importantes a nivel motriz, cognitivo, emocional y social.

1.3.2 Educación Física y Salud:

Esta relación de conceptos es la base fundamental del enfoque particular del proyecto, el concepto de E.F. se definió en el párrafo anterior y el concepto de Salud se define desde la OMS como el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2013). Es decir, que existen tres niveles de la salud, los cuales son el biológico, psicológico y social, pero también existen diferentes enfoques de la salud como lo son: física, mental, emocional, social, espiritual, ambiental, ocupacional,

económica y la unión de todos estos, da como resultado la salud integral o multidimensional. Con base en esto, es preciso mencionar la importancia en términos generales de las diversas dimensiones humanas en la salud, asimismo cabe mencionar que la armonía y equilibrio de esto conlleva un mejoramiento en el desarrollo del potencial del ser humano y de una vida sana en todos los aspectos complejos del ser humano.

1.3.3. Educación emocional

La Educación Emocional (De aquí en adelante E.E) es un proceso continuo y permanente diseñado para mejorar el desarrollo de habilidades emocionales como elemento fundamental del desarrollo de individuo, con el objetivo de nutrirlas para obtener beneficios a lo largo de la vida buscando incrementar el bienestar personal y social de la persona.

Dicho enfoque se genera un bienestar en todo lo constituyente al entorno educativo ya que genera armonía entre estudiante-estudiante, educador-estudiante, educador-educador es decir genera un espacio de balance entre un individuo y su entorno, así mismo permite que los individuos fuera del aula al tener un control y una educación emocional tengan un estilo de vida analítico y controlado acerca de la toma de decisiones y la relación con el otro.

Buscando una mejor comprensión la estructura teórica en la que se fundamenta la educación emocional, se conceptualizan los diferentes temas que la constituyen, puesto que

una emoción es cualquier reacción o cambio de humor intenso y temporal, con connotaciones físicas.

Bisquerra, R., 2000, p. 243 define la educación emocional como un proceso educativo que puede ser realizado de modo continuo a través del tiempo y su fin es incrementar el desarrollo emocional en las personas pues de se suma importancia para los aspectos cognitivos y psicológicos del ser humano ayudando a formar la personalidad del individuo de una forma completa. Es así como se pretende hacer una capacitación al ser humano mediante el conocimiento propio y extrínseco de las emociones para que pueda ser capaz de afrontar el día a día. Todo esto aporta al bienestar colectivo como individual lo cual es importante para el desarrollo como comunidad.

1.3.4 El equilibrio:

El equilibrio en educación física se considera una de las habilidades motoras perceptivas. Su definición explica que es un estado en el que el cuerpo se encuentra en reposo y sobre él actúan dos o más fuerzas de igual fuerza y en direcciones opuestas, haciendo un balance y un control de dos fuerzas.

1.3.5 Equilibrio emocional

En psicología, es cuando una persona puede responder en su emocionalidad de una forma correcta para ella y para los demás sin irrumpir de manera negativa y aceptando sus sentimientos logrando llegar a la homeostasis de su organismo o equilibrio.

Según la RAE (2023), expresa que es una reacción a un evento que causa un cambio tanto en él y su contexto de manera intensa o moderada, pero es transitoria en la mayoría de los casos. También posee características somáticas para el cuerpo físico ya que lo mental siempre va a alterar todo el organismo

Por tanto, el equilibrio emocional es en realidad la capacidad de controlar y responder con decisión a los estímulos ambientales (Delgado Suarez, 2021)

1.4 Marco Normativo Legal

Es de suma relevancia tener en cuenta la normatividad con respecto al enfoque principal sobre la dimensión emocional como lo es en este caso. Puesto que la E.E no ha sido arraigada a los currículos ni a los contextos educativos de manera tal que genere un impacto social e intrapersonal mediante el equilibrio emocional, es decir que la Educación emocional es vigente, pero se invisibiliza en los contextos educativos, de modo que el sistema enfatiza en otras áreas y materias académicas que tienen que ver con aspectos generales y de orden científico lo cual es relevante, tal como la emocionalidad debería serlo para el buen desarrollo humano y en el sistema educativo.

Cabe aclarar que la educación emocional está presente y es mencionada en varios artículos y análisis de carácter legal en Colombia, por lo cual, a continuación, se presenta el marco normativo que se halla pertinente en nuestro PCP:

-Congreso de la república de Colombia

PROYECTO DE LEY No. 460 de 2020 “POR MEDIO DE LA CUAL SE PROMUEVE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE PREESCOLAR, PRIMARIA, BÁSICA Y MEDIA EN COLOMBIA”

La presente ley tiene como fin promover e implementar, de manera transversal al proceso educativo, la educación emocional en las instituciones educativas de los niveles preescolar, primaria, básica y media del país. (República, C. 2021)

-Ministerio de Educación Nacional:

Desde el Ministerio de Educación Nacional, en la Ley general de Educación (ley 115 de 1994), indica los objetivos de la Educación Física “E.F.”, que da permiso para entenderla como derecho del ser humano, práctica social, disciplina pedagógica, disciplina del conocimiento, que la fundamentan como un proceso de formación permanente, personal, cultural y social a través de la actividad física, recreativa y deportiva para contribuir al desarrollo del ser humano en la multiplicidad de sus dimensiones. (p. 16)

Se concibe el desarrollo infantil como “un proceso de cambios no lineal, continuo e integral, producto de la multiplicidad de experiencias corporales, emocionales, sociales y cognitivas que obtienen niños y niñas al interactuar con el mundo que los rodea” (Ministerio de Educación Nacional, 2009, págs. 14-15)

-Ley 115 de 1994, Ley general de Educación:

Rige los lineamientos que regulan el Servicio Público de la Educación, se fundamentan los principios de la Constitución Política sobre el derecho a la educación que tiene toda persona y define la prestación de la educación formal, no formal e informal dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. (p. 1) De igual forma rige los lineamientos de la organización administrativa, sobre el quehacer de los educandos, de los educadores, escalafón docente, directivas, establecimientos educativos, entidades territoriales, recursos financieros estatales.

Por otro lado, en el artículo 15 se define la educación preescolar como aquella que es “ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológico, cognoscitivo, sicomotriz, socioafectivo y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas” (Congreso de la República, 1994, Art. 15).

-Organización mundial de la salud: OMS

La actividad física como signo vital del ser humano, es buena para el corazón, el cuerpo y la mente, puede traer beneficios a la salud de personas con afecciones crónicas, tales como: supervivientes de cáncer, personas con hipertensión, personas con diabetes tipo 2, reduce la tasa de mortalidad por causa cardiovascular (p. 16).

-Ministerio de salud y protección social:

¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular? Los hábitos saludables permiten la reducción del riesgo de muerte temprana por enfermedades crónicas no transmisibles, mejorando la calidad de vida de cada individuo que haga uso de su propio cuerpo mediante el movimiento.

1.5 Intención Pedagógica

En el momento de ejercer el rol docente y el de educadores físicos, se pretende aportar experiencias significativas en cada persona, esto con el fin de reconstruir el sujeto y a su vez a la comunidad teniendo en cuenta que se anhela enseñar las muchas posibilidades que tenemos gracias a un ser humano senti-pensante, que se sale del rol objetivista, generando una oportunidad de fortalecimiento de la introspección y las relaciones interpersonales entorno a la educación emocional, por medio de las diferentes sesiones de clase e implementación curricular.

El propósito principal es hacer un reconocimiento del cuerpo y sus diversas dimensiones, en especial la emocional o afectiva, esto para lograr habitar, fortalecer y cuidar de la corporalidad asimismo de la corporeidad, como aquel territorio sano donde se llevará a cabo el desarrollo humano integral que se busca promover en todas y cada una de las personas que serán alcanzadas con este proyecto curricular particular. Es preciso reconocer la diversidad humana desde todas las dimensiones y asimismo abarcar todo al respecto, sin dejar de lado lo emocional o lo corporal, por el contrario, se pretende el entendimiento y la aplicación de la disciplina a la luz de lo humanista y del ser holístico, junto con la complejidad que esto implica.

Teniendo en cuenta el carácter significativo de la autorreflexión, el autorreconocimiento, las capacidades emocionales y las experiencias corporales, hallamos pertinente fortalecer estos aspectos en los niveles educativo y social de las personas y quienes le rodean, es decir, el reconocimiento del otro también es clave para nuestra intención pedagógica, la cual puede entenderse a la luz de un enfoque curricular emancipador, este busca en el acto pedagógico una transformación en los estudiantes y en este contexto escolar, sin dejar de lado en ningún momento el protagonismo que tiene la educación emocional como fundamental para el buen desarrollo del potencial humano y sus implicaciones.

De esta manera conviene aclarar la relevancia que tiene la educación emocional en las personas, asimismo las repercusiones del desequilibrio emocional y su incidencia a nivel cognitivo, corporal, fisiológico y metabólico. No obstante, la educación emocional no se trabaja en la escuela y actualmente en casi ningún contexto social, puesto que las emociones en el mundo del consumismo y la era digital, han sido invisibilizadas para el sistema educativo principalmente y para la población contemporánea. Es por esto que se propone realzar la dimensión emocional mediante la E.F y el equilibrio emocional.

Capítulo II

Perspectiva Educativa

El presente texto pretende abarcar una perspectiva educativa de orden emocional, es decir, la educación emocional (mencionada de aquí en adelante como E.E) como principal enfoque de estudio y asimismo de práctica educativa a desarrollar. En este sentido, esto se entrelaza con los tópicos de la Educación Física (E.F), partiendo de los fundamentos curriculares que competen, específicamente mediante las áreas principales del PCLEF. Se tiene en cuenta el ser humano a formar mediante las capacidades emocionales y su peso sobre el desarrollo individual y social.

Cabe mencionar que el ser humano a formar es no solo la primera parte de la perspectiva educativa sino la prioridad del PCP aquí presente, puesto que las emociones se estimulan mediante factores externos principalmente, pero son procesos intrínsecos a nivel fisiológico y biológico, además las emociones están en constante manifestación y estimulación en cada cuerpo vivido. En cada ser humano la dimensión emocional abarca la personalidad, la sociabilidad, la corporalidad y corporeidad, por esto mismo el poco desarrollo de la E.E ha contribuido a la involución humana de carácter social, cultural, político y humanístico.

De este modo el ser humano a formar en el PCP implica enfatizar en el desarrollo humano del individuo mediante el fortalecimiento y el equilibrio de la dimensión emocional,

por lo tanto, se haya pertinente tener en cuenta la teoría de desarrollo humano planteada por Martha Nussbaum en su libro “Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano” (2012)

El área humanística se plantea a la luz de esta teoría de Martha Nussbaum. Se hará un abordaje frente a qué ser humano se quiere formar, nos basaremos en esta teoría de desarrollo de la filósofa puesto que, enfatiza en las capacidades funcionales humanas centrales, en ese orden de ideas, este proyecto pretende implementar un diseño curricular de E.F usando como base fundamental la educación emocional y sus implicaciones.

Por otro lado, abordaremos la teoría psicosocial de Erik Erikson que hace hincapié sobre las crisis que abarcan al ser humano mediante los distintos pasos temporales que recorre en su vida, es decir, trata sobre los altibajos anímicos que el hombre interioriza a lo largo de la edad y el espacio en que se encuentran, lo divide en estadios que dependen de la edad y la infinidad de escenarios que tiene que recorrer el hombre.

Dicho autor nos permite darle relevancia al desequilibrio al que el ser humano se ve obligado a traspasar, claro está depende también de la clase de educación que brindada ya que, si se da una educación emocional, es decir, herramientas a los estudiantes hablando desde el ámbito educativo para que sepan pasar dichas brechas de los sentires se hará una vida más amena y se mejorará la toma de decisiones sean momentáneas o vitales.

En cuanto al área disciplinar se abarca la tendencia de E.F la expresión corporal, es la más congruente con lo que se pretende ya que se busca reflejar el cómo se siente y cuando siente el ser no solo en la educación física, sino también en la cotidianidad. El equilibrio de la

parte interna (cognitiva), la parte externa (física) y su interconexión con la dimensión emocional, tienen en cuenta en este caso como premisa la importancia de la relación de esas corrientes dándole importancia a los diferentes aspectos que hacen parte del ser humano en la actualidad.

No menos importante el área pedagógica que tanto nos compete es la que nos encamina hacia un modelo curricular principalmente y se complementa mediante los modelos pedagógicos, lo cual conlleva un análisis pedagógico. A partir del modelo curricular abierto y flexible, se buscará implementar los contenidos correspondientes al fortalecimiento de las capacidades emocionales, con un enfoque emancipador en pro de una transformación social respecto al desarrollo de la E.F entrelazada a la E.E en el contexto educativo.

2.1 Ser humano a formar:

Es de gran relevancia aclarar que el ser humano a formar se considera a través de la multidimensionalidad y la complejidad implícita en el desarrollo de la vida humana; sin embargo, el enfoque e interés principal a nivel educativo es la dimensión emocional del ser humano, sin ignorar su interrelación con las demás dimensiones, su influencia a nivel corporal, cognitivo y emocional.

Teniendo en cuenta esto, el fortalecimiento y apropiamiento de la E.E en cada ser humano que forma parte de la sociedad, cultura y de los diversos contextos educativos, se

convierte en oportunidad de mejora que puede transformar el pensamiento, el sentir y las experiencias corporales.

Es por esto por lo que el ser humano a formar junto al propósito formativo en el PCP aquí presente tienen en cuenta un ser humano equilibrado emocionalmente y en general, así en la clase de E.F como en la vida diaria también, puesto que la E.E y el equilibrio de esta dimensión aportan y fortalecen el potencial del desarrollo humano, mediante aspectos introyectivos, autorreflexivos, como el autocontrol y el reconocimiento de las emociones, asimismo aspectos de orden social, puesto que las relaciones y los vínculos humanos tienden a ser complejos en gran medida porque la E.E nunca se ha visto como prioridad en el sistema educativo principalmente, pero realmente hacen parte del ser y del desarrollo social.

En ese sentido, el ser humano con un equilibrio emocional arraigado a su propio ser, podrá principalmente, comprender sus sentimientos y emociones para sobrellevar una vida tranquila y vivencial, mediante prácticas que conllevan experiencias corporales enriquecedoras. Nuestras emociones se manifiestan de forma constante en los diferentes momentos de la vida, hasta cuando dormimos se desatan emociones. A modo de reflexión y progreso es necesario reconocer la dimensión emocional en su amplia gama y clasificación, pero aún más importante, la comprensión, conservación y el equilibrio de la emocionalidad como principal fuente de desarrollo humano.

Sin embargo, el ser humano a formar ha estado expuesto al sistema educativo que invisibiliza la E.E, de hecho, es una dimensión demasiado infravalorada en la educación, en la sociedad y en la individualidad, puesto que nos enseñan a reprimir las emociones o a no

expresarlas, para mantener una postura respetable y un carácter forjado por el dualismo de la razón y el cuerpo, pero dónde quedaría el sentir, algo tan crucial para el ser humano.

El sentir y específicamente la emocionalidad complejizan al ser humano y a los grupos sociales, mediante la diversidad y amplitud de las emociones humanas, ya que existen muchos tipos de emociones y asimismo reacciones a estos estímulos, al ser una persona que reconoce lo mencionado se puede llegar a un buen vivir, a partir del equilibrio emocional las personas pueden llegar a fortalecer el amor propio, la empatía, el pensamiento crítico, no menos importante el cuerpo vivido y las relaciones interpersonales.

En este sentido la educación somática también tiene relevancia y abarca todas las dimensiones, a partir del ser humano holístico, el cual reconoce su composición y existencia como un todo, no por partes o fragmentos sino como una interrelación multidimensional (ver textos de pedagogía) la cual tiene en cuenta el principio de complementariedad. El cuerpo vivido en la educación somática trasciende en las prácticas corporales, puesto que entiende la conciencia y las emociones como complemento de la experiencia corporal.

El presente texto tendrá en cuenta como principio y fundamento las capacidades emocionales, específicamente en el modelo educativo formal. La clase de E.F en la adolescencia es crucial para un buen desarrollo del potencial del ser a corto, mediano y largo plazo, con esto es preciso mencionar el Proyecto Curricular Particular (PCP) E.F para el equilibrio emocional, su influencia en la personalidad e individualidad, en las relaciones interpersonales, relaciones con el ambiente o entorno, aspectos de orden pedagógico, educativo y social.

Debido al desequilibrio que se tiene en la actualidad por infinidad de razones que se viven en el día a día como: el entorno en que convive el ser humano, las problemáticas que tiene por los cambios hormonales que tiene un individuo a medida que se va desarrollando tanto corporalmente como a nivel intelectual, las repercusiones que la pandemia ha avivado en la sociedad para aprender y para enseñar hablando desde la educación como ideal de ser humano, se quiere hacer un acompañamiento desde la educación para tener un ser humano con una educación emocional equilibrada en pro de relacionarse con el otro y su entorno.

2.1.2 Objetivo:

La intención formativa de este proyecto es el reconocimiento de la dimensión emocional como principal aspecto de desarrollo humano y sociocultural, puesto que el equilibrio emocional generado en los espacios educativos fortalecerá el proceso formativo, pero no menos importante fortalecerá la personalidad del ser humano a nivel holístico.

Por otro lado, disminuir la hiper individualidad en las aulas y prácticas desde las ramas de la educación emocional, física y corpórea, para así crear un espacio de autorreconocimiento y reconocimiento del otro generando ambientes de aprendizaje equilibrados en el ser y en el hacer.

Es necesario aclarar respecto a la intención formativa, que lo mencionado acerca del cuerpo vivido y la complejidad del ser humano holístico, es de suma relevancia para el desarrollo social y personal.

No obstante lo que nos compete es la clase de E.F, como licenciados en formación la pretensión principal es contextualizar los temas mencionados sobre la dimensión emocional, en términos generales, pero claramente desarrollarlo en las prácticas corporales educativas, en aras de generar un aprendizaje certero y un correcto manejo de emociones en la clase de E.F primeramente, pero si llegase a ser certero el aprendizaje de la E.E, cada ser humano tendrá la libertad de adherir esa E.E en todas sus experiencias, interacciones, reflexiones y contextos.

Es por esto por lo que la pretensión generada mediante la problemática que se convierte en oportunidad de mejora, se sustenta mediante fundamentos y concepciones establecidas, asimismo a través del énfasis de análisis, pensamientos y emociones particulares, puesto que nuestros intereses e intenciones como licenciados en formación abarcan el reconocimiento de la emocionalidad y el buen manejo de esta dimensión para enriquecer el cuerpo vivido, las experiencias corporales, las relaciones sociales y contextuales.

Claramente no se deja de lado la esencia disciplinar para la implementación y desarrollo del diseño curricular, es decir, tenemos en cuenta como principal eje la E.F y todas las prácticas corporales implícitas, reconociendo la emocionalidad como dimensión crucial del ser.

2.2 Teoría de desarrollo humano:

La reconocida filósofa estadounidense Martha Nussbaum demuestra y enseña que la forma más completa de desarrollo humano es mediante la educación, dándole así a la humanidad la oportunidad de tener una existencia bien lograda desde las capacidades básicas generando la posibilidad de tener bienestar. Su premisa refiere a que una vida se debe tener

equilibrada con el ser y con el hacer, asimismo abunda en términos como lo son: la salud, la integridad corporal, las emociones, crear comunidad, habla del juego como método y de la individualidad como posibilidad. (Nussbaum, M. 2012)

Cabe mencionar que los aportes de Nussbaum han abarcado diversos contextos sociales, no obstante, enfatiza demasiado en el desarrollo social a través de la educación, en ese sentido hace fuertes críticas respecto al sistema educativo que ha existido en todo el mundo, puesto que por un lado la supremacía que tiene la productividad y el trabajo en el desarrollo humano de las personas a nivel educativo, es decir, la educación, el sistema capitalista y el consumismo están ligados a las problemáticas sociales e individuales de la humanidad, por el modo de producción implantado hace siglos y las políticas impuestas por el estado. Además, la invisibilizarían de la E.E principalmente a nivel educativo y en general.

En ese orden de ideas, es preciso mencionar específicamente su obra literaria, la cual hallamos pertinente para el PCP aquí presente. El libro “Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano” publicado en el 2012, es una propuesta teórica para el desarrollo humano a nivel filosófico y sociológico, es decir, se tiene en cuenta el desarrollo humano a partir de “las capacidades funcionales humanas centrales” con un trasfondo independiente a las capacidades generales, se enfatiza más en la complejidad del ser por medio de las capacidades, las cuales se denominan libertades. (Nussbaum, M. 2012)

Las capacidades se entienden por medio de las libertades u oportunidades dadas por la combinación entre las facultades personales y el entorno político, social y económico. Es decir, las capacidades humanas abarcan una complejidad muy abstracta, no obstante, se interpretan

como libertades sustanciales, exactamente como capacidades combinadas. Sin duda, las características de una persona mediante las capacidades intelectuales y emocionales, los aspectos de su personalidad, su estado de salud y de forma física, el aprendizaje interiorizado, sus habilidades de percepción y movimientos. (Nussbaum, M. 2012)

De este modo es de suma relevancia aclarar esa relación entre la importancia del desarrollo humano desde la perspectiva mencionada, teniendo en cuenta la relación con la E.F y los contenidos que esta disciplina abarca, es decir, las habilidades perceptivo-motrices y en ese sentido el desarrollo motor es necesarias para el buen desarrollo de la personalidad, asimismo de la autoestima, el amor propio y por los demás, la convivencia sana y el cuidado del cuerpo con un sentido humanista.

2.3 Modelo pedagógico y enfoque curricular

Es pertinente aclarar que se tiene en cuenta el modelo pedagógico educacional-constructivista contemporáneo, puesto que existe concepciones previas que pueden contradecir nuestra intención formativa y los contenidos curriculares, es por esto por lo que se tiene en cuenta a partir del constructivismo contemporáneo el cual abarca de una manera específica las inteligencias múltiples planteadas por Gardner, esto se convierte en un pretexto y oportunidad de mejora educativa dado a través de la Educación Emocional planteada en un currículo que fomente el pensamiento y sentimiento generado por el propio ser y sus conocimientos previos a nivel social y emocional, teniendo en cuenta la complejidad del ser.

En el ámbito de la pedagogía, el constructivismo se define como la tendencia de proveer a los estudiantes herramientas necesarias con el fin de que ellos mismos realicen procedimientos a nivel mental para resolver problemas relevantes. El objetivo actual es conseguir la participación de los estudiantes en su propia formación. Esta idea tiene su origen en la teoría constructivista del conocimiento que surgió en el siglo XX, argumentando que la realidad se forma a través del contenido registrado por los sentidos y la información experiencial que estos proporcionan; se puede decir que esto demuestra que la realidad es en cierta medida un producto de la imaginación de todos.

Dicho modelo pedagógico se tomará en relevancia para este proyecto, ya que su base fundamental sirve como pie de inicio para llegar a un objetivo bien logrado en torno al equilibrio emocional mediante la E.F, puesto que lo que se busca es darle la posibilidad y las herramientas necesarias a los educandos para que tengan un control de las emociones que están interiorizando, además de ellos que tengan la posibilidad de relacionarse con el otro teniendo empatía y congruencia entre las emociones autónomas y las emociones del otro.

Es imprescindible para todo lo que concierne en nuestro PCP: Educación Física, equilibrio emocional y su influencia sobre el desarrollo del potencial humano; aclarar a la luz de la formación teórico-pedagógica los fundamentos y prácticas educativas, puesto que el entendimiento de esta área fortalecerá no solo el proceso formativo, sino también el acto y quehacer pedagógico. Es por esto por lo que se plantea en torno al modelo pedagógico flexible y abierto, el cual permite una educación diversa y no tradicional.

En este proyecto se trabajará un currículo abierto y flexible que consiste en responder a la diversidad en las maneras de expresarse, pensar y de ver el mundo con todos los aspectos que afectan al ser humano, se tomará en cuenta todos los aspectos que conlleva dicha respuesta, es decir: va a tener en cuenta las distintas realidades que se dan en la educación tanto a nivel interno en la institución y a nivel externo en la sociedad.

El concepto de educación flexible utilizado hace más de dos décadas por Salinas (1999) en este mismo medio, que la define como situaciones de aprendizaje en las que el estudiante ejerce algún tipo de control sobre las distintas variables didácticas, permanece vigente y válido. El aprendizaje flexible permite que los alumnos aprendan cuando lo deseen mediante la frecuencia, tiempo, duración, modos de aprendizaje y lo que deseen conocimientos, habilidades, competencias. (Van den Brande, 1993).

Cabe resaltar que el modelo curricular abierto y flexible es pertinente, puesto que permite ampliar los contenidos pedagógicos y de la Educación Física a nivel holístico, lo cual tiene que ver con el propósito formativo de nuestro PCP, en ese sentido el modelo curricular abarca en gran medida el PCP planteado y próximamente aplicado al contexto educativo de modo que genere un impacto real y fuera de lo convencional.

Es importante aclarar que el modelo curricular tiende a expandirse a un enfoque que en este caso será el enfoque emancipador, puesto que atiende las necesidades, propósitos e intenciones formativas del PCP, se busca ahondar en la dimensión emocional de manera trascendental y en aras de un impacto social real que favorezca al ser humano de manera holística y rompa esquemas a nivel educativo, es decir, que fomente la transformación social

por medio de los diseños y contenidos curriculares, los cuales abarcan relaciones contextuales, conceptuales y prácticas, entorno a lo pedagógico, lo humanístico y no menos importante lo disciplinar.

Cuando hablamos de educación emancipadora nos referimos a cualquier acción educativa que contribuya en que la toma de decisiones de los estudiantes se un proceso más sencillo. Esperemos que estas no sean impuestas ni dirigidas por nadie teóricamente superior.

La libertad de pensamiento significa que nuestros derechos están protegidos. Por lo tanto, la educación para la liberación debe asumir la responsabilidad de hacer pensar a las personas. Los primeros autores de este punto afirmaron que los humanos tenemos voz en todos los campos, incluso en la educación.

Los seres humanos son únicos y la educación debe tratarlos como tales. Esto no significa una diferencia de trato, sino más bien una aceptación de la diversidad. Por tanto, una educación liberadora significa dar a las personas la capacidad de tomar todas las decisiones.

Para Paulo Freire la educación por sí sola no puede cambiar la sociedad, pero sí tiene un papel fundamental. La opresión no nos lleva a ninguna parte y cree que los profesores deberían fomentar la capacidad de investigar, imaginar y cuestionar todo.

Hay que tener en cuenta que se usará el enfoque curricular emancipador ya que con él se busca formar y potenciar a la humanidad en el ámbito profesional pero también cultural y social, como lo podemos ver el equilibrio emocional es competente en la toma de decisiones,

en la manera de relacionarse con el otro y el entorno en el que se encuentra envuelto, por lo tanto se llevará a cabo el acompañamiento desde este enfoque dándole una relevancia, social , psicológica, física entre otras al equilibrio emocional ya que como lo dice la somática el cuerpo demuestra que siente el ser y lo expresa desde allí, siendo así relevante la educación tanto física como del ser desde la emancipación del educador al educando.

2.4 Tendencia de Expresión corporal:

La tendencia de expresión corporal consta en los movimientos o gestos que acompañan un relato, una acción o un diálogo entre seres humanos por lo cual se permite afirmar que la expresión corporal permite denotar como se siente una persona y lo que quiere expresar dicho ser. Estos son los contenidos más importantes de la expresión corporal considerándose como los ejes en los que nos debemos centrar para indagar qué es lo que quiere expresar o hacer sentir un ser humano ya que ese es el dialecto del cuerpo el que permite crear una conversación por medio de movimientos, por ejemplo en la danza se encuentra como desde los movimientos se intenta demostrar un sin fin de sentimientos e incluso hay movimientos específicos que tienen un significado exacto y a su vez puede ser simple o complejo.

Es preciso mencionar la estructura teórica que conforma la tendencia de Expresión corporal, lo cual abarca la importancia de las capacidades físicas o energéticas, cognitivas, de movimiento y expresión, de modo que existe una amplia relación entre estas capacidades y en ese sentido se entiende la multidimensionalidad. (Mosquera, L. 2010)

Para especificar es pertinente mencionar la concepción entendida en torno a las capacidades mencionadas; por un lado, la capacidad física es la que se encuentra ligada a todas, puesto que el cuerpo conforma la existencia y vivencia de estímulos tanto externos como internos, lo que implica un desarrollo y acción permanente a través del cuerpo, comprendido desde una perspectiva holística. Conviene mencionar de manera exacta que esta capacidad se manifiesta mediante la toma de decisiones y su funcionalidad, asimismo evidenciadas a través de respuestas motoras. (Mosquera, L. 2010)

Por otro lado, la capacidad de movimiento enfatiza en el proceso evolutivo del ser humano, el cual se da a través de reflejos, patrones motrices voluntarios, habilidades básicas, genéricas y específicas. (Arteaga y otros. 1993) Esto implica una estructura de movimiento que aumenta progresivamente en la dificultad de la acción motriz generada por la experiencia diaria y las vivencias personales. En ese orden de ideas, la acción motriz es la base del desarrollo perceptivo motor que se relaciona directamente con la espacialidad, la temporalidad y la conciencia corporal. (Mosquera, L. 2010)

Para profundizar, es importante mencionar los componentes de la conciencia corporal: el esquema corporal porque tiene en cuenta el conocimiento del cuerpo propio; así como el control y ajuste corporal, según Lapierre (1977) tiene que ver con “el modo de reacción personal al estímulo constante de la gravedad, condicionada por factores morfológicos, neurológicos y afectivos”. De este modo se entrelaza con la importancia del equilibrio, la posturalidad y la tonicidad, puesto que esto favorece en gran medida la eficiencia del movimiento al mantener un equilibrio que asimismo influye en la dimensión emocional a través del estado de ánimo y la afectividad.

Otros elementos relevantes y fundamentales en la conciencia corporal son la respiración, la lateralidad, la sensopercepción y la relajación, de este modo estos aspectos se complementan entre sí y abarcan contenidos educativos e interdisciplinarios que permiten llevar a cabo prácticas corporales y vivencias equilibradas emocional y corporalmente.

La tendencia que trabajaremos en este ámbito investigativo será la expresión corporal “La Expresión Corporal en la Formación de Maestro que se desarrolló entre el 2008-2009. La cual tiene como propósito indagar los enfoques, perspectivas y orientaciones de la expresión corporal desde el análisis y la descripción de los Planes de Estudio y Currículos de los programas de Educación Preescolar y Pedagogía Infantil en las Universidades de Bogotá.

Está orientado a realizar reflexiones sobre el tema desde varios autores que han abordado la expresión corporal de manera amplia y concisa, con el propósito de definir las categorías de análisis de la investigación” Blanco Vega, M. de J. (2014). Por lo tanto, será una manera de evidenciar los comportamientos de desequilibrio en las clases en cuanto a todos los agentes que afectan dicha práctica (Educadores-Educandos).

Es relevante aclarar respecto a la corriente pedagógica de la tendencia la cual brinda un fundamento pedagógico y enriquece el proceso y la intención formativa. En ese sentido, la expresión corporal se determina espacio posible de intervención pedagógica, que enfatiza en los aprendizajes en torno a los elementos del cuerpo y sus capacidades de expresión y comunicación, el contacto con el ambiente, lo que llega a facilitar el diálogo y la conciencia corporal que enriquece la expresión y la comunicación. (Mosquera, L. 2010)

Es preciso mencionar que la aplicación de la expresión corporal en un contexto académico, especialmente en el currículo de E.F, es de gran importancia, ya que su comprensión en el proceso formativo constituye el acto pedagógico, además permiten el buen desarrollo de las capacidades multidimensionales, por medio de la corporalidad que posibilita el desarrollo del potencial humano de manera adecuada y progresiva.

Para aclarar esta tendencia se tiene en cuenta la conducta motriz asociada con la comprensión y consciencia corporal, lo cual se mantiene presente en todas las experiencias y vivencias del ser humano. La educación corporal y la comprensión del movimiento no se cierra solamente a las habilidades perceptivo-motrices, sino que se amplía a nivel expresivo, comunicativo, afectivo y cognitivo. (Mosquera, L. 2010)

Por otra parte, para articular las tres áreas de la E.F (mencionadas en los puntos anteriores) con el enfoque que se debe impartir la empatía, el amor propio, por el otro y por lo que nos rodea, mediante los valores, la expresión corporal y la E.E, aún más es necesario para el buen desarrollo del ser humano a través del proceso educativo.

Es de gran importancia dicha premisa ya que permite tener una reflexión de que no me gustaría que me hagan como individuo para no replicarlo hacia los otros es decir tener congruencia con la manera de verse y ver al otro de ser consciente de que no se debe hacer el mal al otro si no lo quiero para mi ser, se quiere purificar la mente ya que si se tienen pensamientos erróneos o que afecten tanto mi realidad como la de los otros nunca se llegara a tener equilibrio alguno, se habla de la violencia y de la no violencia sonara muy lógico pero hay que ir más allá ya que la violencia trae distintas raíces y se expresa de distintas formas, el

ser se puede violentar a sí mismo y por el contrario la no violencia permite resaltar el equilibrio con el otro, con el entorno y hasta con los pensamientos encontrando un bienestar.

Ya hablando del equilibrio desde dos percepciones, la física y la mental es decir se a partir de distintos ejercicios que permiten trabajar y fortalecer dichas dimensiones, desde el propio cuerpo.

Se quiere fomentar la educación emocional por medio de este proyecto como en su momento Rafael Bisquerra también lo propuso ya que es una herramienta que se ha presentado en la educación durante más de cuarenta años, el término “integración curricular” ha circulado para referirse a la inclusión de temáticas relacionados con el desarrollo personal en los cursos académicos. Esta es otra clave para el profesor Bisquerra, es integrar temas que son centrales para las personas, como la educación moral, en cualquier materia del plan de estudios.

Muchos consideran que se trata de una tarea con una dificultad alta; sin embargo, el punto de partida para lograr esto es concienciar a la comunidad docente. Si se toma en serio la educación emocional, su transversalidad estará cada vez más cerca de la realidad. (Bisquerra, R. 2018)

Los docentes tienen que generar interés y una forma nueva de enseñar ya que el estudiante no es solo una máquina a la cual se le dan conocimientos si no que es un ser humano sentí pensante un mundo lleno de emociones y de pensamientos a los cuales hay que dar relevancia para entender así cómo se comunican, Bisquerra fue uno de los fundadores de dichos campos y nuevas perspectivas.

En 1997 el Dr. Rafael Bisquerra fundó y dirigió el GROPE, un grupo de investigación dirigido a la búsqueda de la orientación psicopedagógica, con el que trabaja estrechamente desde entonces y gracias al cual se ha posicionado como uno de los mayores expertos internacionales en el campo de la educación emocional.

Desde allí se quiere ver dicho estudio implantado desde la educación física junto a la tendencia de expresión corporal basándose desde la somática ya que es el estudio en el que ven reflejados los sentimientos por medio del cuerpo, se querrá ver cómo el ser humano refleja sus sentimientos, sus conocimientos por medio del cuerpo en las distintas prácticas corporales como lo son: el baile, ejercicios de equilibrio, encuestas, preguntas de manera intrínseca etc.

Para cerrar este capítulo es de suma relevancia recalcar la E.E como principal fuente del desarrollo humano, puesto que la dimensión emocional conforma la personalidad del ser humano, asimismo la conducta, la socialización, el pensamiento, la acción y el sentir, de manera que se nutre el ser humano en su multidimensionalidad y fortalece sus habilidades holísticas para un buen vivir lleno de experiencias corporales que enriquecen la vida, la sociedad, la cultura, al ser humano, no menos importante la salud.

Siendo así la E.F un pretexto vivencial en pro del desarrollo del potencial del ser humano mediante el equilibrio emocional, a partir de juegos cooperativos, prácticas corporales expresivas e introyectadas, para sí mismo, con el otro y lo otro, es decir, se genera un espacio de aprendizaje que fomenta y realza la E.E a nivel curricular, lo que implica un esquema o diseño que enfatiza en las necesidades emocionales y conductuales en la clase de E.F y en la vida.

Capítulo III

Diseño Curricular

En este capítulo se hará un análisis más preciso de la estructura que se tendrá en cuenta para este proyecto desde las áreas humanística, pedagógica y disciplinar con el fin de continuar con el hilo conductor del proyecto, es decir se hará un análisis total desde el diagnóstico para ver que caminos y que aspectos se tendrán en cuenta al momento de hacer una intervención de forma más directa; cabe resaltar que pueden haber factores que afecten el camino que se quiera tomar, es decir, cambio de población, problemáticas que no sean constantes, entre otros. Sin embargo, en el educador está la virtud de acomodarse a la situación y generar nuevas perspectivas y modelos de enseñanza que favorezcan la situación.

El diseño curricular es el proceso de construcción de un plan de estudios para una asignatura específica o para la educación en su conjunto. Implica la identificación de los objetivos de aprendizaje y la creación de una secuencia organizada de recursos para alcanzar esos objetivos. Aunque la organización y el contenido general de un plan curricular son importantes, su diseño también puede verse influido por factores, como: el nivel de desarrollo de los alumnos, el contenido de la materia, el tiempo disponible para la enseñanza y los recursos disponibles (Scala Learning editorial, 2013).

Ahora bien, el diseño curricular es un proceso interactivo. Al principio, los profesores pueden tener una idea de lo que quieren enseñar y por qué. Sin embargo, a medida que se

adentran en los materiales de la asignatura, pueden descubrir, a menudo de forma bastante inesperada, que hay ciertos puntos que quieren transmitir y que no se habían dado cuenta de que eran esenciales para la comprensión de la asignatura. Por lo tanto, pueden volver a revisar sus planes para incluir estos aspectos que descubrieron recientemente de la asignatura. (Scala Learning editorial, 2013)

En ese orden de ideas, es preciso mencionar que existe una matriz particular de relaciones la cual conforma nuestro diseño curricular, específicamente se hace hincapié en las dimensiones del ser humano, principalmente la dimensión emocional la cual es nuestro interés crucial entorno al desarrollo del potencial humano, los contenidos y prácticas corporales pretendidas, además la articulación con la dimensión física, psicológica y social.

Es por esto por lo que se comprende a la luz de contenidos que enfatizan en la inteligencia emocional en general; la corporalidad con una mirada holística y su explicación fisiológica; la dimensión psicológica también es determinante en la personalidad y en la conducta; la dimensión social, su relevancia en las relaciones e interacciones sociales que tanto influyen en el ser y en el hacer. De este modo, es de suma relevancia tener en cuenta las relaciones de las áreas académicas mencionadas anteriormente y la interconexión con la multidimensionalidad del ser humano.

Cabe resaltar que las relaciones establecidas abarcan de manera transversal las áreas y contenidos de la E.E y la E.F a partir de la tendencia de expresión corporal, la cual se encuentra inmersa en el crecimiento expresivo, social, personal y emocional, de este modo lo entendemos

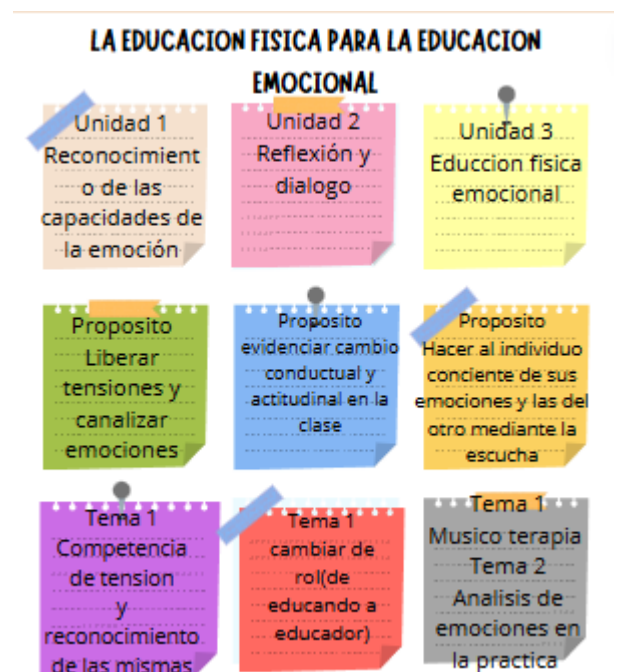
e interpretamos para darle una interrelación congruente con las pretensiones y propósitos formativos.

Macro diseño:

En el macro diseño el ideal que se quiere llegar a obtener a nivel de unidades en cuanto a la expresión corporal es demostrar cómo por medio de la expresión corporal se puede tener avances en las ramas emocionales y sociales ya que hablando desde la educación física hablando de nivel emocional se permite expresar emociones como : felicidad , enojo, tristeza entre otros y a nivel social se puede crear conductas y formas de actuar desde la empatía(el entendimiento de cómo se siente el otro) generando una comunicación más asertiva tanto entre estudiante-profesor como entre estudiante-estudiante por eso se decidió realizar actividades en las que los agentes implicados tanto estudiantes como profesores impacten en cada actividad y objetivo a llegar.

A continuación, se va a hacer la descripción del macro diseño, en la unidad uno llamada reconocimiento de las capacidades de la emoción en la cual se tiene en cuenta la autoconciencia emocional, la gestión de emociones, el ser empático además de relacionarse de manera adecuada interpersonalmente. Se busca un individuo que sea

Ilustración 1 Macro diseño. Elaboración propia



capaz de solucionar conflictos de manera asertiva, su propósito es liberar tensiones y canalizar las emociones en el que se encuentra el tema # 1 denominado competencia de tensión y reconocimiento de las mismas.

En la unidad # 2 llamada reflexión y dialogo se tuvo como propósito cambiar la conducta y la actitud negativa en clase siendo un ser humano capaz de adaptarse, tomar decisiones de manera consiente, ser resiliente, tener motivación intrínseca y un autoestima saludable, además de ello se uso una estrategia en la clase la cual permite cambiar de rol para que los estudiantes se pongan en los zapatos del maestro permitiéndoles sentir el cómo se siente el maestro frente a las distintas participaciones que ellos tienen en la clase .

Para finalizar la unidad #3 llamada educación física emocional, donde el propósito fue hacer consiente al individuo de sus emociones en la práctica y las del otro mediante la escucha, además se busca un ser humano que sea capaz de realizar actividad física de manera constante, de mantenerse relajado, de respirar de una manera adecuada, que tenga buenos hábitos como el descansar de manera correcta teniendo un correcto contacto físico con los demás y por último que cuide su higiene personal haciendo así una interconexión entre las unidades que trabajan la emocionalidad y los beneficios que se tienen a nivel físico.

Es importante resaltar que los temas se correlacionan es decir se pueden manejar de manera simultánea, no en todos los casos, es decir hay momentos en especifico que se necesita trabajar un solo tema con un solo fin mas sin embargo desde el área de la educación física en la mayoría de los casos se intentara hacer un trabajo de manera conjunta relacionando los aspectos emocionales y físicos.

Ya hablando desde la expresión corporal en esta tendencia se tiene en cuenta cómo se comporta corporalmente el individuo a nivel de conciencia corporal, también así se trabaja las habilidades cognitivas y afectivas es decir dicha tendencia trabaja tanto lo corpóreo como los procesos internos del ser, es así como se verá reflejado en las sesiones realizadas más adelante.

Matriz de relación:

La educación física para la educación emocional			
Tipo de ser humano a formar: Un ser humano que tenga entendimiento de sus emociones y empatía con las emociones del otro generando un ambiente ameno.			
Tendencia: Expresión corporal			
Dimensión	Características del ser humano	Contenidos	Unidades
Emocional	Autoconsciente emocional	Actividades cooperativas	Reconocimiento de las capacidades de la emoción
	Gestiona emociones	Juego lúdico (Captura la bandera)	
	Empático	Fútbol modificado (variantes de reglas)	
	Se relaciona interpersonalmente de manera	Baile	
	Soluciona conflictos	Mímica emocional	
	Se adapta	Juegos cooperativos con variantes	
	Toma decisiones de manera consiente	Juego (Quemados)	Reflexión y diálogo
	Es resiliente	Prueba de atletismo	
	Tiene motivación intrínseca	Triqui corporal	
	Tiene autoestima saludable	Cartografía corporal	
Físico	Realiza actividad física de manera constante	Actividades aeróbicas	Educación física emocional
	Se mantiene relajado		
	Respira de una manera adecuada	Musicoterapia	
	Descansa de manera correcta	Taller de respiración	
	Tiene un correcto contacto físico con los demás		
	Tiene cuidado personal	Juegos de contacto	

Ilustración 2 Matriz de relación. Elaboración propia

Test emocional de Stanley Coopersmith:

Esta será la prueba que se va a realizar, se puede aplicar en distintos grupos poblacionales, pero en este caso será población entre los 15 y 17 años, el test tiene una duración de 15-20 minutos aproximadamente, se realizará en la primera intervención para saber cómo se encuentra la población a nivel de autoestima y autopercepción para así dar con el inicio de las clases a realizar generando una mayor oportunidad de éxito con el ser humano a formar que se quiere llegar a obtener.

A continuación, se hará la descripción detallada de la prueba la cual constaba de seleccionar dos opciones, verdadero o falso. La primera pregunta fue; generalmente los problemas me afectan poco. Lo cual permitió vislumbrar el grado de afección en el estudiante con los problemas que afronta día a día.

La segunda pregunta: Me cuesta trabajo hablar en público, dicha incógnita dejó en evidencia la interacción social y personal del estudiante. Para la tercera que es: si pudiera cambiaría muchas cosas de mí facilito ver la capacidad y deseo de transformación de los individuos. La número 4 es: puedo tomar fácilmente una decisión propicia un bosquejo de la capacidad de elección de los individuos; para la quinta afirmación soy una persona simpática deja ver el autoconcepto. En la sexta afirmación en mi casa me enoja fácilmente el estudiante tuvo la oportunidad de expresar su forma de tratar a los familiares.

Para la pregunta número 7 de me cuesta trabajo acostumbrarse a algo nuevo se puede ver el acoplamiento de los estudiantes a situaciones desconocidas. En la afirmación número 8 de si era una persona popular entre las de su edad también se muestra el autoconcepto que se tiene frente a los otros del mismo contexto. En la número 9 era así la familia generalmente de ellos le tomaba en cuenta sus sentimientos permite ver qué tanta validación tiene en su hogar; hoy para la décima era cerca de la resiliencia ya que trataba de si se daba por vencido o vencida fácilmente, siguiendo con el ambiente familiar en la número 11 se les pregunta si ellos esperan mucho hoy de lo que hagan. La número 12 era así le costaba trabajo aceptarse como era claramente tiene que ver con el autoconcepto y la autoestima, es decir la valía que se da a sí mismo, en la siguiente afirmación que era la 13 era cerca de lo complicada que era la vida o si al contrario no lo era.

Ahora bien, si sus compañeros aceptaban sus ideas depende de sus relaciones con los otros, en la afirmación 15 se trataba de si tenía una mala opinión de sí mismo/a. Se vuelve al ambiente familiar con la afirmación siguiente muchas veces me gustaría irme de mi casa, si con frecuencia siente disgusto, si es menos guapo que la mayoría de las personas.

Con la expresión tiene relación la afirmación que sigue a continuación ya que expresa si tiene algo que decir generalmente lo dice permite ver si hay la suficiente comprensión en su familia, además de ello el evaluar si los demás son mejor aceptados que el y si su familia los presiona. Para la afirmación 23 de si con frecuencia se desanima con lo que hace o si le gustaría ser otra persona puede vislumbrarse la confianza que tiene en el y su esta es poca o mucha respecto a los demás que sería la última afirmación.

Capítulo IV

Implementación

Micro Contexto:

Este proyecto de PCP se realizará en el Instituto Pedagógico Nacional el colegio del cual yo Juan Esteban Arcila Montufar soy egresado del año 2018, teniendo conocimiento previo de las instalaciones y la población que se encuentra en la institución, es decir la intención del PCP se hizo gracias al conocimiento previo de la problemática emocional que dicha población refleja.

Dicha institución tiene estudiantes que cuentan con un nivel económico promedio es decir hay personas de distintos estratos sin exclusión alguna, también cuenta con la posibilidad de descuento para funcionarios del colegio haciendo así que gran parte de la población sean hijos de funcionarios, más sin embargo no hay restricción alguna de población solamente hay que realizar las pruebas de admisión correspondiente a cada grado al que se desea entrar.

Infraestructura del IPN:

- Cuenta con una cancha de fútbol 11. -Cuenta con dos canchas de fútbol 6.
- Cuenta con dos coliseos multipropósito. -Cuenta con dos canchas multipropósito.
- Cuenta con dos canchas de voleibol. -Cuenta con dos canchas de baloncesto.
- Cuenta con enfermería.
- Cuenta con salones para cada curso.
- Cuenta con sede de población con discapacidad. -Cuenta con dos cafeterías.

- Cuenta con salón de artes, tecnología, música, computación.
- Cuentan con dos coordinaciones, un bachillerato y una primaria.
- Cuentan con oficina de psicología para los estudiantes y profesores.

Población:

-Planta docente: 100 profesores

-Estudiantes: aproximadamente 900 estudiantes

-Se cuenta con 13 profesores en el área de la educación física

-Se cuenta con el área de enfermería a cargo de dos enfermeras

-Se cuenta con el área de psicología por medio de tres psicólogas

-Se cuenta con el área de coordinación a cargo del rector, coordinadores, junta directiva y asociación de padres.

Descripción del IPN:

“El *Instituto Pedagógico Nacional* es una institución colombiana de carácter Nacional y oficial con sede en *Bogotá*, que actualmente ofrece desde educación preescolar hasta media con énfasis en distintas ramas de las ciencias y el arte; además es centro de prácticas de la *Universidad Pedagógica Nacional de Colombia*, entidad que se fundó en 1955 y que actualmente es cabeza del Instituto (Wikipedia, 2024).

Historia

En el año de 1872 llegó a Colombia la Primera Misión Alemana, cuyo encargo fue crear las primeras Escuelas Normales del país, dando lugar a la apertura de la primera Escuela Normal de Mujeres que funcionó hasta 1927. El año de 1926 arriba al país la Segunda Misión Alemana dirigida por *Franziska Radke*, quien el 9 de marzo de 1927, durante la presidencia de José Abadía, crea y pone en funcionamiento el Instituto Pedagógico Nacional para señoritas en la ciudad de Bogotá en las inmediaciones de lo que hoy es la calle 72 con carrera 11. Entre 1927 y 1929, se construyó la edificación donde se inició la preparación de maestros para primaria en la que se formaron más de 300 profesoras (Wikipedia, 2024).¹

Algunos dirigentes políticos que comprendieron la importancia de modernizar la educación pensaron en promover reformas parciales, entre las cuales figuró la creación de una Escuela Normal en Bogotá. Para iniciar su organización sus promotores recurrieron a la Ley 25 de 1917, en donde se ordenaba la creación de los dos Institutos Pedagógicos Nacionales, así pudieron captar los recursos oficiales que se requerían para la organización del Instituto Pedagógico Nacional para señoritas, plantel que empezó a funcionar en 1927". (Wikipedia, 2024)

Para el IPN en la Plenaria de Cámara de Representantes aprobó en último debate proyecto de ley que permitirá la sostenibilidad fiscal y económica del emblemático centro de educación superior que cumple 90 años.

Al declararlo Patrimonio Pedagógico de la Nación, escuela laboratorio y centro de práctica de la Universidad Pedagógica Nacional, el Gobierno Nacional a través del Ministerio de Hacienda, asignará el presupuesto necesario para que el IPN continúe siendo la piedra

angular en la construcción de saberes de sus estudiantes y en alternativas de formación a la comunidad educativa.

Con la ley 30 de 1992, el Gobierno dejó de girar los recursos que, a través de la Universidad Pedagógica Nacional, era destinados al funcionamiento del Instituto Pedagógico Nacional, poniendo en riesgo 90 años de innovación y excelencia en la educación pública. Desde entonces es la Universidad la que ha asumido su permanencia (Wikipedia, 2024).

“Esta ley se convierte no solamente en un homenaje o un reconocimiento simbólico, sino que garantiza que un colegio que ha sido la academia de miles de profesores y ha albergado a niños de todos los estratos sociales, se pueda mantener en el tiempo y sea sostenible económicamente”. Anotó el Senador Juan Manuel Galán, autor del proyecto y exalumno de la institución”. (Prensa, 2018)

El manejo a nivel curricular que se le da a los grados 11 en el IPN está estructurado de manera formal, es decir el docente tiene que dar unos contenidos en específico para la asignatura

Malla curricular de educación física para grado 11

GRADO	ÁREA	ASIGNATURA	TRIMESTRE O CORTE	CAMPOS DE DESARROLLO (Corporal, Personal y social, Expresivo, Científico-tecnológico/lógico)	CONTENIDOS	PROCEDIMIENTOS Y APLICACIONES PROPIOS DE LA ASIGNATURA	APORTES A LA INTEGRALIDAD DEL CURRÍCULO
ONCE	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física	Corte I	Corporal, Personal y Social, expresivo, lógico, tecnológico.	Conoce la lógica interna para la estructuración de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.(Principios del entrenamiento deportivo y metodología de la planificación)	la perfección y acción para la adquisición de nociones y conceptos básicos, hasta usar el movimiento en acciones complejas que implican planificar tareas individuales o colectivas, se manejan estrategias que de acuerdo con la edad y la maduración contribuyen al desarrollo del pensamiento.	Con los principios, fines y objetivos Institucionales. Se tienen en cuenta los campos de desarrollo enunciados y el diálogo de saberes con otras disciplinas.
ONCE	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física	Corte II	Corporal, Personal y Social, expresivo, lógico, tecnológico.	Conoce la lógica interna para la estructuración de un plan de trabajo físico acorde a sus capacidades, condiciones y necesidades.(Principios del entrenamiento deportivo y metodología de la planificación)	la perfección y acción para la adquisición de nociones y conceptos básicos, hasta usar el movimiento en acciones complejas que implican planificar tareas individuales o colectivas, se manejan estrategias que de acuerdo con la edad y la maduración contribuyen al desarrollo del pensamiento.	Con los principios, fines y objetivos Institucionales. Se tienen en cuenta los campos de desarrollo enunciados y el diálogo de saberes con otras disciplinas.
ONCE	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física	Corte III	Corporal, Personal y Social, expresivo, lógico, tecnológico.	A partir del reconocimiento de sus capacidades motrices comprende y respeta la de los demás.	la perfección y acción para la adquisición de nociones y conceptos básicos, hasta usar el movimiento en acciones complejas que implican planificar tareas individuales o colectivas, se manejan estrategias que de acuerdo con la edad y la maduración contribuyen al desarrollo del pensamiento.	Con los principios, fines y objetivos Institucionales. Se tienen en cuenta los campos de desarrollo enunciados y el diálogo de saberes con otras disciplinas.
ONCE	EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTES	Educación Física	Corte IV	Corporal, Personal y Social, expresivo, lógico, tecnológico.	A partir del reconocimiento de sus capacidades motrices comprende y respeta la de los demás.	la perfección y acción para la adquisición de nociones y conceptos básicos, hasta usar el movimiento en acciones complejas que implican planificar tareas individuales o colectivas, se manejan estrategias que de acuerdo con la edad y la maduración contribuyen al desarrollo del pensamiento.	Con los principios, fines y objetivos Institucionales. Se tienen en cuenta los campos de desarrollo enunciados y el diálogo de saberes con otras disciplinas.

Ilustración 3 Malla curricular 11° colegio IPN

En este apartado se encontraran todos los contenidos y competencias que el Instituto Pedagógico Nacional planteado para desarrollar en el grado once, cabe resaltar este aspecto importante ya que son los contenidos que se deberán fusionar con la intención formativa del proyecto ya que se hace desde la educación física no se puede dejar a un lado el proceso y los contenidos de dicha área del conocimiento , siendo así un camino de conexión entre los conocimientos y procesos formativos de la educación física y el objetivo que se tiene con el proyecto de la educación emocional.

Población de intervención:

La población será la del grado 1103 perteneciente al énfasis de artes, constituido por: 6 hombres y 10 mujeres las edades oscilan entre 16 – 18 años, Es importante dicha resaltarlo, ya que el test que se realizara esta específicamente diseñado para individuos que tengan ese rango de edad para que el sistema de evaluación emocional sea acertado.

Test de Autoestima:

La implementación del proyecto se llevará a cabo en el Instituto Pedagógico Nacional ubicado en la calle 127 -9 dicho análisis se realizara en individuos pertenecientes a la población de jóvenes que tienen de 15-17 años aproximadamente, dichos individuos se encuentran cursando grado 11 , se tomó dicha población ya que son los futuros adultos que saldrán a las calles a desenvolverse por todas las aristas que se encuentran en el diario vivir , este con el propósito de intentar generar que dicha población salga teniendo una conciencia de sus emociones y las del otro para con eso tiene una mejor relación en lo individual y colectivo . (Karlos, B,2019). Las emociones se relacionan con la autoestima ya que dependiendo de cómo este la persona con su entorno y este lo haga sentir, así mismo podrá obtener parte del concepto de si mismo, lo que no es lo ideal en muchos casos ya que estas opiniones ajenas terminan afectando de manera agresiva a las personas.

Se realizará una prueba denominada el test de autoestima de Coopersmith que consiste en un cuestionario de opción múltiple que aborda diferentes aspectos de la autoestima, entre

ellos: visión de uno mismo, sentido de competencia, confianza personal, aceptación social (Karlos, B,2019).

La prueba está diseñada para proporcionar una medida cuantitativa de la autoestima y proporcionar información sobre el bienestar emocional y la salud mental de una persona. Se puede utilizar en una variedad de entornos, como evaluación clínica, investigación científica, asesoramiento y desarrollo personales. El Test de Autoestima de Coopersmith se administra de forma individual y lo pueden realizar adolescentes y adultos (Karlos, B,2019).

Su duración es de 15 a 20 minutos aproximadamente. Se presenta como un cuestionario impreso o una versión digital y se califica sumando un punto asignado a cada respuesta. Los resultados de esta prueba nos permiten obtener una comprensión más clara del nivel de autoestima de un individuo, identificar sus fortalezas y debilidades y proporcionar una base para diseñar intervenciones psicológicas adecuadas (Karlos, B,2019).

La confiabilidad y validez del Test de Autoestima de Coopersmith están respaldadas por investigaciones científicas, asegurando su calidad como herramienta de evaluación. Además, existen estándares de referencia basados en muestras representativas de la población para facilitar la interpretación de los resultados (Karlos, B,2019).

Permite a las personas autoevaluar su autoestima, proporciona información valiosa para el diagnóstico clínico y es una herramienta importante para la investigación científica sobre autoestima y salud emocional (Karlos, B,2019). Ahora bien, en el campo educativo el evaluar la autoestima sirve para mejorar los procesos de enseñanza y aprendizaje con los estudiantes

pues brinda bases sólidas para que el estudiante se sienta seguro de si mismo y sea capaz de incursionar en sus habilidades, dones y/o capacidades y potenciarlas al máximo de manera sana.

A continuación, se presentará la tabla con los datos pertinentes de cada uno de los estudiantes de grado 11 a los cuales se les hizo la intervención

ESTUDIANTE	GENERO	EDAD
SUJETO 1	Femenino	16
SUJETO 2	Femenino	18
SUJETO 3	Femenino	17
SUJETO 4	Femenino	15
SUJETO 5	Femenino	17
SUJETO 6	Femenino	16
SUJETO 7	Femenino	16
SUJETO 8	Femenino	17
SUJETO 9	Femenino	16
SUJETO 10	Femenino	16
SUJETO 11	Masculino	18
SUJETO 12	Masculino	15
SUJETO 13	Masculino	15
SUJETO 14	Masculino	17
SUJETO 15	Masculino	17
SUJETO 16	Masculino	17

Tabla 1 Datos de los estudiantes 1º IPN

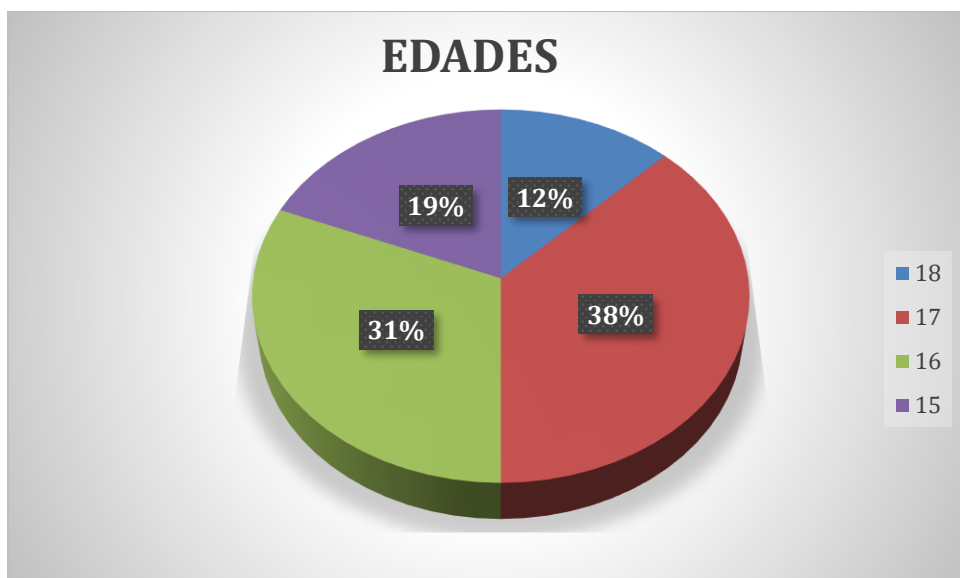


Ilustración 4 Porcentaje de edades

En el salón 1103 la edad predominante era de 17 años con un 38% seguido por los estudiantes que tenían 16 años la cual arrojaba un 31% de los estudiantes seguido de los estudiantes que tenían 15 años equivalentes a un 19% y por último un 12% perteneciente a los estudiantes de 18 años.

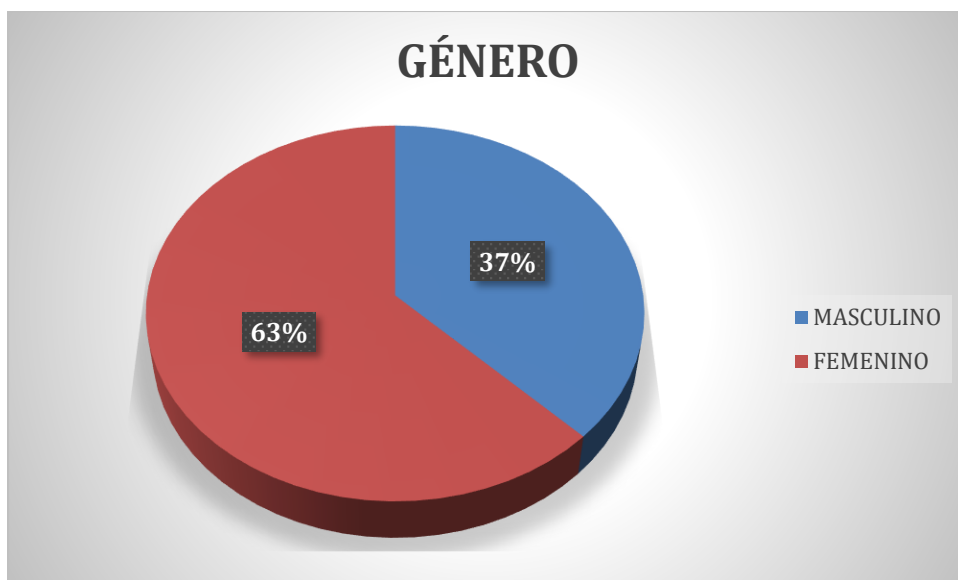


Ilustración 5 Porcentaje por género

El género predominante en la población es el femenino equivalente a un 63% y un 37% perteneciente al género masculino.

Primera fase de la implementación:

Principalmente hubo un acercamiento a la comunidad estudiantil y el modelo estructural del Instituto Pedagógico Nacional, es decir se hizo un reconocimiento y bosquejo frente a qué tipo de población se iba a acompañar, que posibilidades a nivel emocional tenían, es decir todas las herramientas que le brindaba o no la institución a sus estudiantes y maestros. Todos los espacios y elementos con los que cuentan los estudiantes como beneficio para sus clases y procesos formativos, también así haciendo un acercamiento a la población y el entorno para ver la viabilidad del proyecto. Además de ello se hizo una observación más detallada en dos áreas, en primer lugar, en la de educación física y, en segundo lugar, en la psicológica, es decir el trabajo que realizaban desde la institución.

Los elementos psicológicos y de la educación física se relacionan considerando que para desarrollar los procesos de enseñanza y aprendizaje no se puede ver solo como el acto de obtener conocimientos sin un sentido tanto humanista como disciplinar ya que en la mayoría de las ocasiones se cae en resaltar más lo práctico y lo axiológico e intrínseco del ser se hace de lado, sin reconocer lo importante que esto es. Si como profesor tengo un estudiante sin autoestima o con un estado emocional bajo no se podrá desenvolver bien en el contexto escolar ni en ningún otro. Es así como la educación física ayuda por medio de diferentes medios a desarrollar el cuerpo, es allí donde la expresión corporal se puede desarrollar y por medio de actividades, ejercicios y deportes que se practican en las sesiones poder canalizar esos malos sentimientos o cargas mentales que tiene el estudiante, sin mencionar el beneficio físico que también esto le traerá

Durante la clase de educación física se hizo la observación inicial para detallar el comportamiento de los estudiantes en la clase en cuanto a cómo se trataban entre ellos, la manera de comunicarse, la participación que tenían en clase y su forma de proceder frente a las actividades propuestas y los demás individuos haciendo además un acercamiento directo al cuerpo docente del área de educación física, es así como se pudo obtener una idea más acertada del estado emocional de la población, las razones y las maneras de cómo se podría llevar a cabo el PCP.

Por otro lado, junto con el área de psicología del colegio, se hizo un análisis de las problemáticas de la población que se han presentado en la institución y ayudaron a entender que hay que tener en cuenta para la mejora en relación con el aspecto actitudinal, verbal, comportamental entre otros. Se comprendió las herramientas y actividades que la institución estaba ofreciendo para dar acompañamiento y ayuda a los estudiantes haciendo que tengan un

mejor manejo y entendimiento emocional, ya que después de la pandemia a nivel mundial los individuos se encuentran permeados por una realidad de individualización y soledad que no permite tener los mejores o óptimos lazos de relación y comunicación con el mismo y con los otros. Para lo anterior se tuvieron en cuenta las siguientes preguntas.

Segunda fase de la implementación:

La segunda parte de la implementación del proyecto se da desde que se elige una población, en este caso la de grado once de la institución para así dar paso a una segunda observación específica de dicha población generando la posibilidad de instaurar el test de Coopersmith nombrado anteriormente, aclarando que la prueba se hará denominando a los estudiantes como individuos y no haciendo referencia a uno en específico para no afectar su integridad ni exponerlos frente a nadie, ya bien después de haberlo implementado con éxito se hace un análisis más exacto denominando el desequilibrio que tiene dicha población en causa.

El test fue primordial ya que es una prueba que esta abalada dándole peso y fiabilidad a el antes y el después de la implementación del proyecto en su totalidad, también dando paso a la creación de planeaciones por sesiones que generarían un cambio en dicho equilibrio sea positivo o negativo, los factores que se han tenido en cuenta son la participación, la comunicación , la relación con el entorno y la relación entre los estudiantes antes y después del proyecto, para dar así una conclusión exacta de que cambio se dio y de si fue un cambio de progresión o de retroceso. para y con la población ya que lo que se quiere lograr es que desde la educación física podamos dar educación emocional dando un mejor desarrollo a nivel de los seres humanos ya que están próximos a ser individuos que tengan más protagonismo en la sociedad.

Ahora bien, relacionando lo anterior con el test de autoestima realizado a los estudiantes se evidencio que actualmente en el inicio la actitud para as actividades era de timidez y algo de desinterés, además que la relación entre los individuos no era la más optima, este análisis se hizo a través de la observación. A diferencia de las últimas sesiones en las que ya se veía una mejor armonía y sentido de compañerismo entre ellos, lo que indica que su autoestima frente a las actividades desarrolladas fue aumentando puesto que tenían más confianza en si mismo y se atrevían a realizar más actividades o instrucciones que en el inicio indicando un aumento en su determinación y animo frente a la clase y trabajo en grupo.

A continuación, se mostrará de manera general el test mencionado (Coopersmith)

Test de autoestima Coopersmith para adultos

✓ Verificado Redactado por [Marta Guenri](#) el 10 abril 2021. Artículo revisado, actualizado y verificado por nuestro equipo de psicólogos el 18 mayo 2023.

Evalúa tu autoestima con el Test de Coopersmith para adultos, una herramienta útil para conocer tus fortalezas y debilidades emocionales.

Resultado

Tu puntuación en este apartado es de 14 puntos, el 56% del máximo posible (25)

Tienes un nivel de autoestima MEDIO

En tiempos normales mantienes una actitud positiva hacia ti mismo un aprecio con una aceptación tolerante y esperanza de tus propias limitaciones, alegrías, errores y fracasos. Tienes un correcto afecto hacia ti mismo, atención y cuidado de tus necesidades reales tanto físicas como psíquicas e intelectuales.

Sin embargo, en tiempos de crisis, mantienes actitudes de la connotación de la baja autoestima y te cuesta esfuerzo recuperarte. Cuando se tiene un grado de autoestima medio, cómo es tu caso, estás llamado a pasar la vida en un nivel de felicidad más bien inferior al que te mereces. Un nivel medio-bajo de autoestima puede influir negativamente en la actuación de tus habilidades, la salud psíquica y física.

ESTUDIANTE	PUNTOS	PORCENTAJE
SUJETO 1	14	56%
SUJETO 2	16	64%
SUJETO 3	10	40%
SUJETO 4	14	56%
SUJETO 5	18	72%
SUJETO 6	20	80%
SUJETO 7	15	60%
SUJETO 8	10	40%
SUJETO 9	8	32%
SUJETO 10	17	68%
SUJETO 11	14	56%
SUJETO 12	19	76%
SUJETO 13	12	48%
SUJETO 14	20	80%
SUJETO 15	9	36%
SUJETO 16	13	52%

Tabla 2 Puntos y porcentajes obtenidos Test Coopersmith

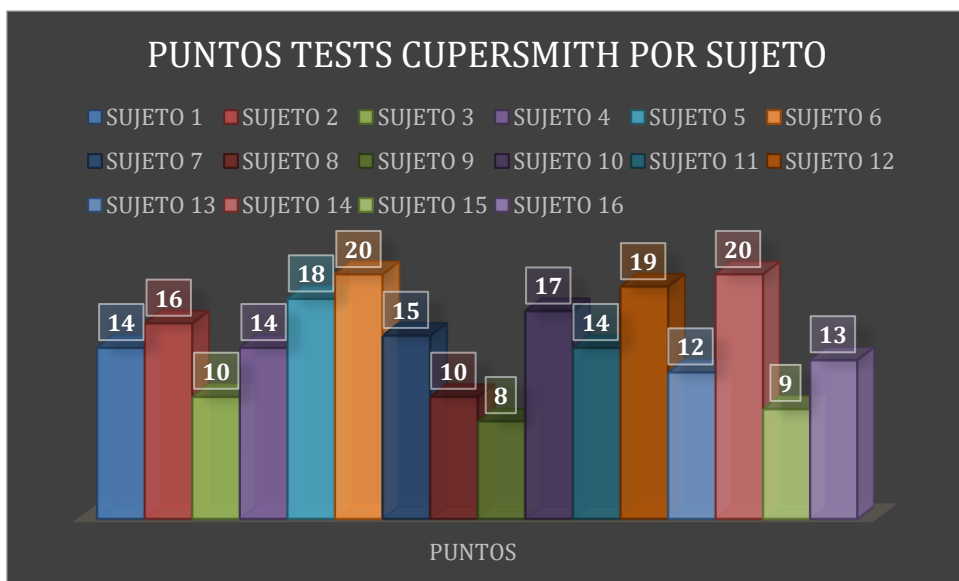


Ilustración 6 Puntos test Coopersmith por sujeto

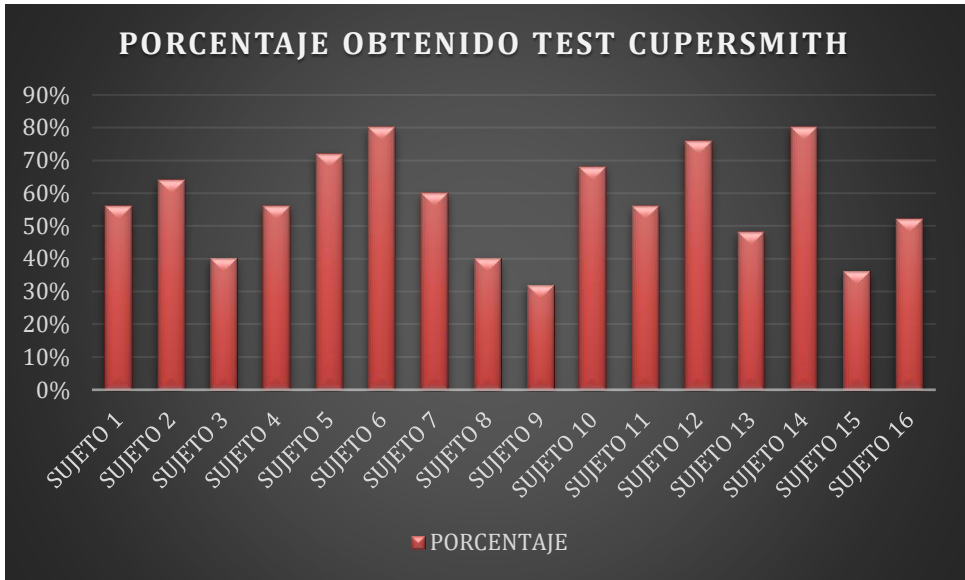



Ilustración 7 Porcentaje por sujeto obtenido en el Test de Coopersmith

Tercera fase Sesión de clase:

Esta es una de las sesiones planeadas para la clase en las cuales se ven dirigidas en tres fases ya que se vio el acierto desde ese esquema, dándole importancia a la opinión de los estudiantes generando un espacio de reflexión para así dar como un aspecto más de recolección de datos para así dar cuenta de cómo iban los procesos de intervención y en qué punto se podían dar mejorías.

 UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
FORMATO DE PLANEACION			
Docentes a cargo: Juan Esteban Arcila Montúfar		Intención formativa: La intención formativa de este proyecto es el reconocimiento de la dimensión emocional como principal aspecto de desarrollo humano y sociocultural	
Recursos: Ropa cómoda		Calificación: Se dará relevancia a la participación brindada por los estudiantes	
Objetivo de la sesión: Generar reconocimiento de emociones vistas dándole así relevancia a la emocionalidad en la practica		Temas por desarrollar: Trabajo en equipo, competencia sana Medio para llegar al objetivo: Juego cooperativo (Charadas emocionales)	
FASES	TIEMPO	Actividad	Objetivo
INICIAL	10 min	Calentamiento desde la Musicalidad:	Generar un primer acercamiento frente a la temática central (emocionalidad).

CENTRAL	20 min	Juego (Charadas emocionales) La actividad se realizará dividiendo al grupo grado 11° en dos equipos en igualdad numérica, para así Por turnos, un integrante de cada grupo sacará un papel, representará la emoción y su equipo intentará adivinar.	Mediante el juego se hará un reconocimiento de emociones que se logran obtener en una clase de educación física, se potenciara el trabajo en equipo y la estrategia para exponer los sentimientos mediante la mímica
FINAL Vuelta a la calma.	5 min	Escuchar opiniones de los estudiantes frente a la actividad	Identificar como se sintieron los estudiantes al momento de realizar la actividad y exponerse frente al grupo.

Ilustración 8 Sesión de clase. Elaboración propia

Esta planeación de clase pertenece a la unidad #1 la cual es denominada reconocimiento de las capacidades de la emoción, llevando a cabo un trabajo de calentamiento mediante la musicalidad como intento de interiorizar y sentir la música generando un ambiente con total aceptación, como segunda parte de la clase se realizan grupos para realizar mímica de emociones generando el trabajo en equipo eh interiorización de como se ve reflejada una emoción y por último en el acto reflexivo permitimos que los estudiantes se expresen frente a como se sintieron en la practica y que lograron rescatar de ella haciendo un análisis de sentires para así dar base sustentable de cambio en la perspectiva emocional dando pie a la evaluación del docente a los estudiantes desde la evaluación y la coevaluación por medio de los estudiantes hacia la clase y hacia sus compañeros.

El test nombrado con anterioridad fue realizado en la tercera semana de intervención, cabe aclarar que tanto antes como después de realizar dicha prueba se hizo un trabajo de observación minuciosa llevada por diario de campo en el grado 11. Según los resultados de la prueba, se reflejó una falta de atención al área emocional pues los porcentajes no superan el 80%, la mayoría obtienen entre un 40 a 60% y más allá de ello deja en evidencia un desequilibrio general de emociones en cuanto a la forma de como los estudiantes las detectan y expresan siendo específicos en la manera de entender sus emociones y las del otro, hablando desde el área de la educación física.

Los resultados son arrojados de manera automática por el test el cual al finalizar la prueba da un puntaje junto con un porcentaje, además, de ello da una descripción más detallada de cuál puede ser el por que de dicho resultado resaltando que ninguna respuesta es correcta ni incorrecta,

Las sesiones que se realizaron inicialmente no tuvieron la total participación de la población y tuvo uno que otro imprevisto ya que como no todos participaban no hubo un 100% de comunicación entre estudiantes, más sin embargo con el acompañamiento del profesor se miraron estrategias desde las temáticas que se tenían previas en la malla curricular se le añadió un campo participativo a la clase desde los juegos en conjunto haciendo así un mejor modelo para las planeaciones de clase.

Para esto se crearon estrategias de intervención para mantener activos a todos los estudiantes de la población escogida viendo principalmente una mejoría de participación al 100% ya que ningún estudiante dejó de participar en las clases después de dicho cambio hacia

las sesiones, además de ello la comunicación tuvo mejoría tanto de los estudiantes con el profesor como también la comunicación entre estudiantes , generando comunicación asertiva entre ellos y una evolución para las sesiones ya que aprendieron a trabajar en conjunto dejando a un lado la individualización, se relaciona con el test ya que el autoestima afecta en la comunicación asertiva ya que si se le da valor a los pensamientos y opiniones se aprenderá a mantener una conversación, a entender y aceptar un pensamiento distinto al que pueda tener cada individuo generando así un ambiente de dialogo , auto conocimiento y conocimiento del otro.

Se hizo trabajo desde la expresión corporal manejada desde juegos en conjunto teniendo en un principio problemáticas entre estudiantes para la asimilación de la derrota y hasta de la victoria pero mediante los procesos de reflexión a la terminación de cada clase dicho inconveniente se dejó de dar generando que los estudiantes tuvieran un control y equilibrio de sus emociones y empatía con las emociones del otro ya que entre ellos se daban alientos para asimilar la derrota sin importar si habían ganado o perdido, dando como conclusión clara que el proyecto fue acertado y sirve para implementarlo en los procesos educativos desde cualquier área del conocimiento

Capítulo V

Evaluación

Se planteó un espacio de diálogo y reflexión frente a las temáticas abordadas en clase, se utilizó la autoevaluación para la primera unidad llamada “Reconocimiento de las capacidades de la emoción” cuyo propósito fue liberar tensiones y canalizar emociones. Para la segunda unidad “Educación Física Emocional: Desarrollando la Conciencia y la Empatía” en donde el propósito fue hacer al individuo consciente de sus emociones y las del otro mediante la escucha, se utilizó la coevaluación. Y como última unidad se tiene la número tres, llamada “Reflexión y diálogo” donde los tres tipos de evaluación se vieron involucrados, autoevaluación, coevaluación y la heteroevaluación.

En las dos primeras unidades si se realizó un seguimiento por mi parte como docente en formación por medio de la observación y el registro en el diario de campo así que constantemente se estaba evaluando, pero era importante dejar que los estudiantes tuvieran el protagonismo y yo actuar como una guía para ver cómo se desarrollaban, claramente haciendo constante retroalimentación si estaban fallando en algo.

Las preguntas utilizadas para la coevaluación y la autoevaluación fueron las siguientes

- 1) ¿Qué cambio noto usted a nivel personal y grupal después de las intervenciones que se realizaron?

2) ¿Considera usted que la emocionalidad afecta su proceso educativo? Si es así nombre de qué manera por favor

3) ¿cree usted que este tipo de educación física le sirve para su emocionalidad de aquí en adelante?

Para la heteroevaluación como profesor tuve en cuenta el desenvolvimiento y de uno a cinco evaluaba que tanto tuvieron estas características al final del proceso. 1: deficiente 2: insuficiente 3: aceptable 4: sobresaliente 5: excelente

- Autoconocimiento: _____
- Participación _____
- Autocontrol_____
- Empatía_____
- Habilidades de comunicación_____
- Resolución de conflictos_____
- Resiliencia_____
- Manejo del estrés_____
- Autoestima saludable_____
- Relaciones saludables_____
- Sentido de propósito y metas_____
- Ayuda al otro_____

Puntaje total ideal por obtener 60

ESTUDIANTE	PUNTAJE
SUJETO 1	41
SUJETO 2	33
SUJETO 3	51
SUJETO 4	55
SUJETO 5	58
SUJETO 6	40
SUJETO 7	39
SUJETO 8	36
SUJETO 9	36
SUJETO 10	50
SUJETO 11	50
SUJETO 12	40
SUJETO 13	31
SUJETO 14	41
SUJETO 15	40
SUJETO 16	39

Tabla 3 Puntaje de rúbrica por estudiante

Para considerar que tanto mejoraron según la rúbrica realizada

- 0-20 la mejora fue nula
- 21-27 la mejora fue escasa
- 28-38 la mejora fue regular
- 39-49 la mejora fue buena
- 50 o + la mejora fue bastante significativa

Cinco de los estudiantes (31 %) se encuentran en la mejora bastante significativa

Siete estudiantes (44%) se encuentran en la mejora buena

Cuatro estudiantes (25%) se encuentran en la mejora regular

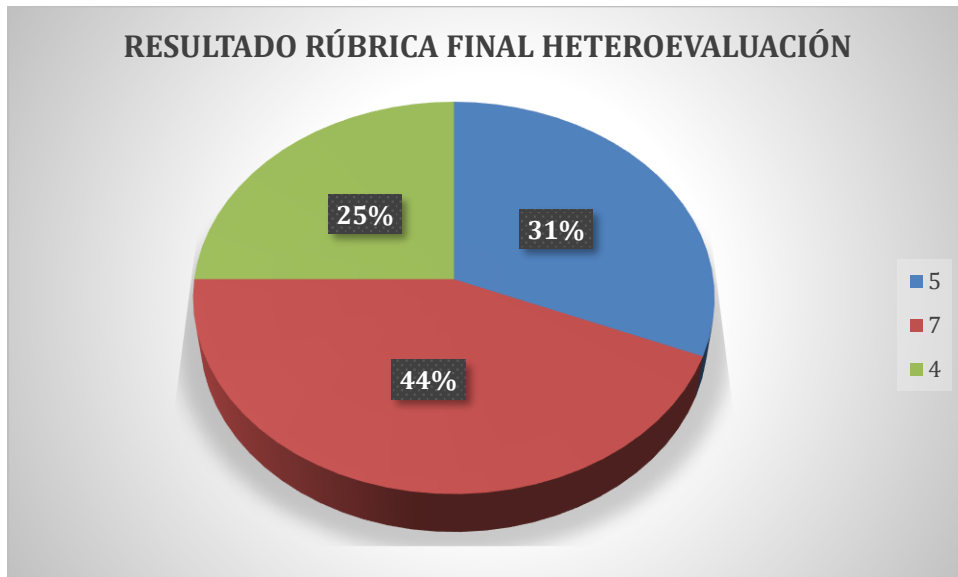


Ilustración 9 Resultado rúbrica de heteroevaluación

Fue una población dispuesta a es decir no estaban en el comienzo del proyecto en una actitud completamente comprensiva para participar más sin embargo estuvieron dispuestos a tener una transformación mediante las clases se fueron realizando. Para la evaluación de los objetivos propuestos: Los objetivos eran claros, darle bases a los individuos para que tuvieran una educación emocional y mejorara la forma en que estaban expresando sus emociones también así generando entendimiento y empatía por los otros siendo acertado ya que cuando se terminaron las practicas haciendo retroalimentación hubo un cambio significativo en las relaciones de los unos con los otros cuando se hacen las actividades, ya que había más empatía y trabajo en equipo pero aun así no se olvidaba

Se determinó que la autoestima es un elemento principal para tener buenas relaciones con los otros, ya que si un ser humano se encuentra en paz y sano en su interior podrá ser un individuo capaz de reflejar seguridad, madurez y coherencia en las decisiones que deberá tomar en su vida en los distintos campos de la cotidianidad, a esto me refiero tanto individual como colectivamente ya que saber tratar a los otros es un factor importante en la educación emocional.

En este caso la educación física sirvió como un medio para mejorar estos aspectos de una manera dinámica y novedosa, ya que, aunque se sabe que de por sí la actividad física mejora la salud mental no siempre es llevada a cabo de manera correcta ya que no hay una constancia u organización de las actividades con ese fin. Con este proyecto se logró ver un cambio actitudinal de los estudiantes hacia el profesor y así mismo el trato que se daban entre ellos, pues como se nombraba anteriormente las primeras sesiones fueron difíciles ya que no había un trato empático entre ellos ni disposición frente a las actividades

Con la rúbrica final de heteroevaluación se demostró un acierto ya que se generaron diversas mejorías en cuanto a la educación emocional desde la educación física, mejorías como a nivel de participación en la clase, mejorías a nivel comportamental de los estudiantes entre ellos, con la clase y con el profesorado, ya que como se observa en los análisis la mayoría de los individuos tuvo una mejoría buena. También se realizó como recomendación para la institución escolar que no dejen a un lado los aspectos a nivel emocional ya que el ser humano es un individuo que se moviliza por medio de emociones y de impulsos que tiene al diario vivir, siendo así equivoco que no se genere una educación en dicho aspecto, no se podría decir que se da un control total de las emociones pero si es acertado decir que se genera una mayor

madurez del ser al haber tenido un acompañamiento y una educación emocional desde la escuela ya que son las etapas de maduración más importante en el individuo.

Referencias

- Acosta, K; Pascual, E. Muñoz, I. (2017). La Actividad Física y la Salud Mental en la adolescencia. Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano. DOI: 10.21892/9789804270215.5
- Agudelo Velásquez, O. L. y Salinas, J. EDUTEC. Revista Electrónica de Tecnología Educativa. e-ISSN 1135-9250
- Becerra D, Ramírez LF, Niño MV, Oviedo CH, Plaza LF.(2021) Relación entre la Calidad del Aire y la Incidencia de Enfermedades Respiratorias en el Municipio de San José de Cúcuta, Norte de Santander. INGENIERÍA Y COMPETITIVIDAD, 23(2).
- Betancurt, C. (2019). Test de autoestima de Coopersmith. AYUDA PSICOLOGICA EN LINEA
- Bisquerra, R. (2018). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.
- Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Blanco Vega, M. de J. (2014). ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO MEDIO DE FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.
- Blásquez, D. (2006). *La Educación Física*. (segunda ed.). Barcelona - España. INDE Publicaciones.

Carvajal, J. (2004) Pedagogía de la Corporeidad y Potencial Humano. Educación física y deporte - Universidad de Antioquia. Vol. 13 (1). <https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2350>

Congreso de la república de Colombia(2018);Instituto Pedagógico Nacional es declarado patrimonio pedagógico

Conrado ,*Cienfuegos(2018)-versión impresa* ISSN 2519-7320 versión *On-line* ISSN 1990-8644-Conrado vol.14 no.63

Delgado, J. (2021)-Equilibrio mental: ¿Qué es y cómo desarrollarlo? -Rincón de la psicología-sitio web

Eslav, J. (2002) Promoción y Prevención en el Sistema de Salud en Colombia. Revista Salud Pública. Vol 4 (1). d, Volumen 15, No.2, julio - diciembre, págs. 173 - 187.

Fernández, R. (2002). Trance y memoria en el budismo y el yoga-Aposta. Revista de Ciencias Sociales, Núm. 94 -ISSN 1696-7348

Ferrel, F., Ferrel, L., Alarcón, A., & Delgado, K. (2016). El consumo de sustancias psicoactivas como indicador de deterioro de la salud mental en jóvenes escolarizados. *Psicología: Avances de la Disciplina*, 10(2), 43-54.

Flores, A; Guevara, D; Moreno, F; Jimbo, R. (2020) Actividad física, inmunidad y COVID-19. Resumen de evidencia Científica. DOI: 10.13140/RG.2.2.14196.78721.

Flórez, M; Molano, M. (2004). Una mirada a la complejidad del desarrollo humano. *Lúdica Pedagógica*. Vol. 1 Núm. 9 (2004): Pedagogía - Investigación - Ciencia (ene-jun). Recuperado de: <https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/LP/article/view/7619>

Gallo, L. (2009). El cuerpo en la educación da qué pensar: perspectivas hacia una educación corporal. *Estudios pedagógicos*, N° 2: 231-242.

Giraldo, A. (2022) La salud pública en Colombia (1991-2021). Promoción de la salud y prevención: una revisión. *Revista Salud Pública*. Vol 24 (1). pp 1 -10.

Goleman, D. (1999). La práctica de la inteligencia emocional. Barcelona Kairós. https://issuu.com/lizettvega/docs/r_brica_del_desarrollo_de_competencias_emocional
es

Gonzales, A; Gonzales, C. (2010) Educación física desde la corporeidad y la motricidad. Hacia la Promoción de la Salud de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Recuperado de: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

Hernando, Á. (2006). Calidad de Vida, Educación Física y Salud. *Revista Española de Pedagogía*. 235 (septiembre - diciembre). 453-464

Hernández Mite, K. D., Morán Franco, M. R., & Bucheli Bermúdez, B. A. (2018). La actividad física y el desarrollo emocional: una propuesta a considerar en la práctica educativa. *Revista Conrado*, 14(63), 159-163.

Herrera, A; Sarmiento, C. (2022) Sobre peso y obesidad: factores familiares, dietéticos y de actividad física en escolares de una institución educativa de estrato medio-alto en Cali, Colombia. *Revista Biomédica*. vol 42. Supl. 1. pp 100-115.

Jiménez, A., Triana, M., & Washburn, J. (2002). Compasión y salud. *Isegoría*, (27), 211-223.

Jurado-Castro(2021);"Vivir Mejor, Estar Mejor". Un Proyecto de Innovación Educativa sobre Yoga en la Universidad de Málaga. (pp.143 - 159) Publisher: UMA editorial

Ley 115 de febrero 8 de 1994. por la cual se expide la ley general de educación. Recuperado de: https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

Mejía Z., C; Rodríguez Mora, M; Castellanos J, Beatriz M. (2009) Videojuegos y Sociedad. Algunos puntos cruciales para el debate. *Revista Científica Guillermo de Ockham*, vol. 7, núm. 1, enero-junio, pp. 19-30. Universidad de San Buenaventura. Cali, Colombia.

Ministerio de Educación Nacional. serie lineamientos curriculares. Educación Física, Recreación y Deportes. Recuperado de: https://www.mineduccion.gov.co/1780/articles-339975_recurso_10.pdf

Minsalud. (2016). Abecé, Actividad física para la salud. Recuperado de: https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/abec_e-actividad-fisica-para-la-salud.pdf

Mosquera, L. (2010) Tendencias de la Educación Física escolar Análisis desde la confrontación. *Revista Lúdica Pedagógica*. ISSN 0121-4128, Nº. 15, págs. 116-121.

Nussbaum, M. C. (2010). Sin fines de lucro. Por qué la democracia necesita de las humanidades. Katz editores.

Organización Mundial de la Salud-OMS.(2023). La salud de los adolescentes y adultos Jóvenes. 28 de abril de 2023. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>

Piqueras, J; Ramos, V; Martines, A; Oblitas, L. (2009) Emociones negativas y su impacto En la salud mental y física

Rodríguez, N. Valencia, A. Díaz, P. (2013) Promoción de la salud y sistema de salud colombiano: reflexiones sobre la formación de profesionales. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 18, No.1, págs. 26 – 40

Vidarte, J; Vélez, C; Sandoval, C. Alfonso, M. (2011) Actividad Física: Estrategia de Promoción de la Salud. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.1, enero - junio. págs. 202 - 218.

Web Del Psicólogo; <https://webdelpsicologo.com/psicologia/la-expresion-corporal-un-lenguaje-universa/>

Wikipedia; Instituto Pedagógico Nacional:
https://es.wikipedia.org/wiki/Instituto_Pedag%C3%B3gico_Nacional#Referencias