

Fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales en

Educación Física

Autor:

Cristian Camilo Burgos Ramos

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá. D.C 2025

Fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales en

Educación Física

Autor:

Cristian Camilo Burgos Ramos

Tutor:

German Gaitán Pedraza

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad Educación Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá. D.C 2025

## **Dedicatoria**

*Dedico este proyecto de grado primeramente a mi familia que me acompaño y motivo a culminar este primer paso de mi vida, a mi mamá Edilma Ramos por impulsarme y contribuir en mi desarrollo profesional y ser de gran ejemplo de superación, siendo esa persona que me ha inspirado, ha creído en mí, me ha ensañado a jamás rendirme y sobre todo a tener disciplina y amor por lo que se quiere conseguir, a Tania Giraldo mi pareja sentimental que me ha acompañado por este largo camino de formación, siendo una fuente de apoyo y de amor incondicional. Finalmente dedico estas últimas palabras de un proyecto que me hizo transformar mi vida a una mujer muy especial que hoy me está acompañando en espíritu y que siempre la recordaré por la gran persona que fue conmigo María Ruiz.*

## **Agradecimientos**

*Agradezco a mis profesores de colegio quien creyeron en mí desde un primer momento y me motivaron a luchar por mis sueños, agradezco a mi familia y en especial a mi hermana Karen Daniela por contribuir a mis ideas y estar conmigo en cada momento y, brindarme esa comprensión vital para no rendirme. Agradezco a todo el cuerpo docente y la Universidad Pedagógica Nacional por brindarme espacios de aprendizaje y educación que son muy importantes para lo que hoy soy como ser humano. Agradezco a mis compañeros que me brindaron las mejores experiencias, llenas de risas y motivaciones, agradezco a mi profesor Germán Gaitán por brindarme su conocimiento y asesoramiento, no con la fortuna de todo el proceso, pero si en el último semestre. Agradezco sus espacios dotados de sentido y significado. Finalmente agradezco al colegio el porvenir quien me acompaño en una educación de primaria a bachillerato y quien me abrió sus puertas para la realización de prácticas de formación.*

## Contenido

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos .....	3
<b>Niveles Bajos de Empatía como Problemática .....</b>	<b>6</b>
Educación Física como Oportunidad .....	7
Micro contexto .....	8
población:.....	8
Evaluación Inicial .....	11
Propósito de formación .....	15
<b>Fundamentación.....</b>	<b>16</b>
Estado del Arte.....	16
Antecedentes Locales.....	16
Antecedentes Nacionales .....	17
Antecedentes Internacionales.....	18
Marco Teórico.....	19
La Emocionalidad .....	19
Empatía .....	22
Marco Normativo.....	22
<b>Perspectiva Educativa .....</b>	<b>24</b>
Perspectiva Humanística.....	24
Características de la educación emocional según Bisquerra.....	24
La educación emocional como fuente de desarrollo humano .....	25
Educación Emocional y Bienestar .....	25
El papel de la empatía en el ideal de desarrollo humano .....	26
Perspectiva Disciplinar .....	27
Concepto de Educación Física .....	28
Sociomotricidad .....	29
Sociomotricidad: el juego como espacio de interacción social .....	30
Perspectiva Pedagógica.....	32
<b>Diseño de Implementación .....</b>	<b>35</b>
Matriz de Relaciones.....	35
Objetivo general.....	37
Objetivos específicos .....	37
Metodología .....	38
Evaluación.....	39
Micro diseño .....	40
<b>Análisis y resultados .....</b>	<b>43</b>

<b>Análisis de la experiencia .....</b>	<b>51</b>
Reflexión en relación con la experiencia .....	51
Reflexión en relación el Proyecto Curricular Particular .....	52
Reflexión en relación con el Rol Docente .....	56
Conclusiones .....	57
<b>Referencias.....</b>	<b>60</b>

### ***Tablas***

Tabla 1 Cuestionario de empatía Toronto (2009) .....	12
Tabla 2 Matriz de relaciones.....	36
Tabla 3:Micro diseño .....	42
Tabla 4: Familia semántica Conciencia Emocional.....	44
Tabla 5: Familia semántica – comprensión socioemocional .....	45
Tabla 6: Familia semántica – conciencia social.....	47
Tabla 7: Familia semántica- comprensión empática.....	48

## Niveles Bajos de Empatía como Problemática

En muchos de los colegios la enseñanza aprendizaje busca transmitir conocimientos de forma técnica, destacando que la educación se ha centrado en exclusivamente en el ámbito cognitivo (Bisquerra, 2009) dejando de lado el desarrollo emocional de los estudiantes, generando conflictos interpersonales y con dificultad en el trabajo en equipo, relacionando directamente con la falta de comunicación y respeto en el aula, este problema social y cultural ha sido de gran interés por las escuelas ya que muchos de sus conflictos agresiones y violencia se desencadenan de esta falta de reconocimiento del otro, de su individualidad, sus emociones, sus diferencias como sujetos y fenómenos de la sociedad.

La dificultad para expresarse no solo limita la comunicación verbal, sino que afecta las dinámicas grupales y las relaciones motrices (Parlebas, 2001), afectando directamente la internalización del sujeto con una incapacidad de reconocer sus emociones y gestionarlas y así mismo no reconocer las emociones ajenas genera una desconexión entre los participantes en las interacciones sociales. Este déficit emocional también impacta en la manera en que los estudiantes procesan el entorno, influyendo negativamente en su autoestima y habilidades para resolver conflictos, aspectos clave para trabajar en pro de una convivencia social.

Este proyecto pretende analizar las habilidades sociales y emocionales como elemento central para fortalecer la comunicación motriz y la convivencia social, una de las investigaciones que sustenta esta problemática en el “Índice de Empatía en Niños y Jóvenes” que se nombra (IECA) en el cual se evidencia que en Colombia los niveles de empatía pueden ser bajos dependiendo de la edad, el género y contexto social. Las estadísticas de (IECA) analizan los niveles de esta empatía en niños y adolescentes y se caracteriza por tener una confiabilidad superior, identificando las dimensiones de empatía cognitiva y afectiva

siendo estas dos dimensiones las que reflejan que el niño pueda comprender las emociones de los demás y también sentir emocionalmente esas experiencias de manera personal.

El (IECA) ha sido utilizado para implementar programas de desarrollo socioemocional en las escuelas ayudando a identificar problemas o dificultades en cuanto a la empatía, que según estudios desde revistas iberoamericana de psicología los niveles bajos de empatía pueden generar diversos conflictos personales y sociales, estos estudios indican que cuando se presentaban bajos niveles esto puede derivar en comportamientos problemáticos que afectan las relaciones y la convivencia, algunos conflictos pueden ser el aumento de acoso escolar debido a que los estudiantes con nivel bajo tienden a no reconocer el sufrimiento de sus compañeros lo que producen algunas actuaciones y conductas de exclusión y acoso, también las personas con niveles bajos son más propensas a desarrollar conductas antisociales, como agresión, delincuencia y falta de respeto que todo desencadena en un conflicto social que no permite un bienestar.

### ***Educación Física como Oportunidad***

En esta misma línea el reconocimiento de estas causas y efectos que producen los niveles bajos de empatía surgen como tema de interés para el área de la educación física debido a los procesos internos que se generan en el sujeto, lo cual se pueden observar un efecto directamente en los procesos de comunicación e interacción (Batson, 2011) es decir que esta dificultad en el reconocimiento del otro produce una disminución en la relaciones sociales, tema importante de la educación física ya que este es un escenario donde la enseñanza aprendizaje cobra importancia en la práctica social y la interacción con el otro (Parlebas, 2001).

La educación física, además, se alinea con las directrices de la Ley 1620 de 2013, que promueve la convivencia escolar y el manejo de conflictos mediante estrategias de desarrollo

emocional. A través de la implementación de dinámicas grupales que fomenten la inclusión y la solidaridad, se puede canalizar el estrés y las emociones negativas de manera saludable, creando un entorno propicio para el aprendizaje integral. En este contexto, la educación física no solo se convierte en un medio para desarrollar habilidades motrices, sino también en un eje fundamental para la formación socioemocional, consolidando una comunidad educativa más empática, resiliente y cooperativa.

### **Micro contexto**

Con ánimo de reconocer esta problemática como una preocupación social y propia del contexto, se considera que muchos de estos aspectos se priorizan en lo observado de la participación con la población, (Miguélez, 2004), por consiguiente, de sustenta la caracterización de estos individuos con la idea de fortalecer la problemática que engloba este proyecto. Se presenta un entorno de desarrollo de esta propuesta donde se puede analizar muchas características de manera específica y minuciosa que dará origen a significados y formas particulares de comprender la enseñanza- aprendizaje, describiendo un espacio físico, social, institucional y cultural. De esta manera se presenta una realidad de un grupo de estudiantes en específico sobre el concepto que se tiene de empatía y como es su relación con el ambiente, mostrando así procesos y particularidades de la problemática.

### ***población:***

Este proyecto se realizó con una población de adolescentes de grado 904 del el colegio el Porvenir IED, ubicado en la localidad séptima de bosa en la zona sur occidente de Bogotá, específicamente en la sede B con dirección Calle 58 SUR # 104 A – 50 jornada tarde del barrio el recuerdo, los estudiantes que fueron participantes de este proyecto curricular se encuentran en un rango de edad de los 14 a 16 años, teniendo aproximadamente una cantidad de 15 mujeres y 7 hombres, esta población es perteneciente a un casco urbano

donde se pueden identificar varios aspectos sociales y culturales como la evidencia de dificultades en la relación, la convivencia, el manejo de conflictos y la expresión del aspecto emocional. también algunos de estos chicos se pueden ver expuestos a diferentes procesos familiares y comunitarios con problemas de desempleo, violencia, agresión, expendido de drogas, falta de familiaridad y apoyo, así mismo un escaso acceso a la practicas deportivas o culturales fuera de la jornada escolar.

**Ámbito educativo.** Esta población se caracteriza por pertenecer a un estrato socio económico evaluado por el SISBEN entre el nivel 1 y 2 que en su mayoría son familias en una situación bastante compleja en términos de alimentación, espacios extracurriculares de aprendizaje, y educación, son muchos los jóvenes que actualmente se encuentran con agentes externos a su familiares en jornada no escolar, o también en gran proporción son chicos que ya han asumido un rol de compromiso social con sus hermanos más pequeños sustituyendo el deber de los padres. su entorno cultural se desempeña por unos fuertes lazos barriales que se caracterizan por la unidad, la participación, los escenarios culturales pero que así mismo presentan problemáticas de machismo, estigmas hacia la expresión de las emociones, la diferencia y la inclusión, su entorno educativo presenta algunas desaprobaciones por la escuela como la fuerte estadía de bandas, de grupos que atentan contra la seguridad

el colegio El Porvenir cuenta actualmente con una orientación inclusiva, con un enfoque humanista que se preocupa por todos de una forma integral para la prioridad de la convivencia en la escuela, enfocándose en la comprensión de la diferencia desde entornos pedagógicos, hablando de educación física esta es uno de los espacios mayor aprovechados por los estudiantes que no cuentan con más espacios de relación y de juego.

**Aspectos educativos.** hablando desde el tipo de población esta se encuentra en un modalidad formal por tal razón es necesario anunciar que el Proyecto Educativo Institucional

PEI tiene el siguiente horizonte, se fundamenta desde el modelo cognitivo social, busca la promoción integral de los estudiantes y un desarrollo socio cultural para que estos alcancen una formación como ciudadanos competentes en el saber, saber hacer y saber ser tales características que les permita actuar con justicia, equidad e identidad, capaces de una construcción de proyectos de vida y la transformación de su realidad a través de la resolución constante de problemas

Esta institución enfatiza en valores muy importantes tales como el respeto, la responsabilidad y la solidaridad, su visión es la formación integral para adquirir habilidades para la vida y su visión se centra en una preparación del educando para su vida profesional, claro está no dejando de la participación y transformación del contexto, teniendo como propósito la calidad de vida y la proyección social.

los lineamientos que soportan la educación física en este colegio se fundamenta desde el ministerio de educación nacional MEN el cual se centran en promover el desarrollo emocional, social, afectivo, motriz y corporal “Por su carácter vivencial, la Educación Física, Recreación y Deporte permite orientar la construcción de valores sociales –base de la convivencia ciudadana–” (Ministerio de Educación Nacional, 2000, p. 15). es decir que más que centrarse en un rendimiento motriz se enfoca en cultivar en los estudiantes valores, autoestima, regulación de emoción, trabajo en grupo, haciendo uso de este desarrollo integral y permitiendo que se alinee con el proyecto socioemocional.

**Planta física.** este colegio contiene una infraestructura muy actual entorno a su desarrollo en pro de una vigilancia constante, siendo su cancha múltiple un espacio central, al aire libre, con rejas que protegen el impacto del balón, siendo esta cancha limitada en el espacio de educación física ya que este tiene que cumplir con el espacio de toda una educación física de primero a bachillerato así mismo compartir su espacio de receso o

descanso siendo imposible tener ese espacio seguro y tranquilo, cuenta actualmente con un salón de danzas que permite prácticas culturales y expresiones corporales y emocionales, así mismo un domo que se utiliza como un refugio en tiempos de lluvia pero siendo este muy concurrido por los docentes, todo esto proponiendo a la educación muchas más desafíos.

### ***Evaluación Inicial***

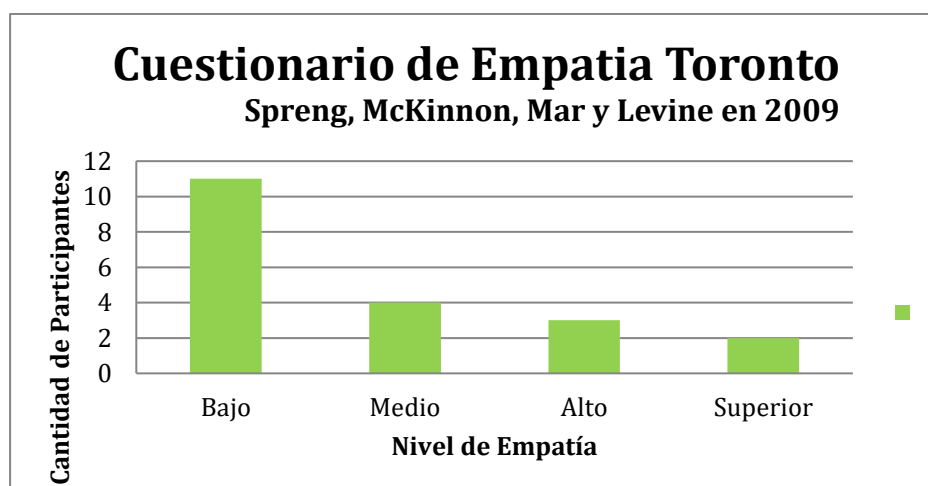
En este apartado se pretende dar a conocer un sustento de viabilidad a este proyecto curricular, la ejecución de diagnóstico para este proyecto posibilita que se modifique y se tenga claros los límites de la problemática y la propuesta educativa, esto por medio de una de una implementación de dos instrumentos como el diario de campo y el test modificado de empatía en Toronto este se enfoca principal en evaluar aspectos cognitivos y afectivos de la empatía, es por esto que se toma como un principal medio para realizar una escala de aspectos, teniendo en cuenta que los aspectos comportamentales y actitudinales no son muy propicios en este examen. Este pretende investigar las habilidades empáticas desde el cuestionario 16 preguntas que ponen diversas situaciones empáticas o apáticas el cual se debe responder con una afirmación o negación y posteriormente una respuesta del porque se considera así.

Este instrumento se enfoca principalmente en la captación afectiva del estado del otro, lo cual permite una evidencia clara respecto a su empatía ya que este proyecto está sustentado en teorías de educación emocional como proceso de desarrollo quien nos dice que para realizar una educación para la empatía es necesario el reconocimiento desde la empatía afectiva, (Bisquerra, 2001) que se enfoca en realizar una apropiación de los sentires de otras personas con el fin de la comprensión y posterior actuación en torno a contribuir al desenvolvimiento de esta misma, lo cual permite esa compasión del ser humano por otra

persona y así mismo la preocupación. Que no podemos ignorar porque somos seres sociales que necesitamos de esta sociedad para el desarrollo, este instrumento se realizó como una adaptación de varios cuestionarios que se centran en el contagio emocional, comprensión emocional y la evaluación de la activación fisiológica de tipo simpática, es decir que este es la unión de varias investigaciones que se ponen de acuerdo en que este se debe enfocar principalmente en procesos emocional tal y como se anuncia en este proyecto.

En la siguiente grafica se puede evidenciar el análisis factorial del cuestionario exploratorio el cual nos permite ver que la mayoría de estudiantes se encuentran en un nivel bajo en torno a su potencial empático, esto en relación con la problemática que proyecta esta investigación permite hacer una crítica a la necesidad de una educación hacia el reconocimiento del otro, así mismo este instrumento nos deja ver que los chicos afectivamente no tienen un pro a ayudar al otro en situaciones tensas, esto debido a una fuerte relación con el concepto de amistad y de responsabilidad emocional siendo este evidenciando en las respuestas argumentadas a cada respuesta, esto con el fin de fortalecer el diagnostico.

*Tabla 1* Cuestionario de empatía Toronto (2009)



Nota: grafica de evidencia empática, creación propia.

A continuación, se muestra un análisis general de la concepción que tienen los estudiantes sobre el termino de empatía y porque es su respuesta afectiva, esto desde un

análisis de datos, realizando categorizaciones de análisis, (Miguélez, 2004). Desde la narrativa de estos estudiantes se puede reconocer los siguientes conceptos con sentido investigativo, primero la empatía se utiliza si es a través de una relación de amistad, hay un grado de desinterés por el desconocido, se presenta dificultad por la comprensión de emociones de los demás, como segundo concepto la ayuda e interés depende de la gravedad del asunto, tercero se presenta una acción refleja de sentimientos y por último hay un desconocimiento del concepto de empatía afectiva y cognitiva.

Estas son una serie de afirmaciones por parte de los estudiantes en torno al concepto de empatía y de la acción propia ante una situación, aquí se puede descubrir que muchas de las expresiones traen consigo un mínima preocupación empática, debido a la comprensión del otro desde sus sentires, desconociendo totalmente el valor fundamental de la empatía en la educación física, el individualismo toca también un gran porcentaje en este proceso a raíz de la indisponibilidad a ayudar al prójimo, se puede analizar que el egoísmo, la indiferencia, la ignorancia pueden estar influyendo en los estudiantes de manera significativa.

Para comprender mejor el proceso se completó realizando un test evaluativo (Spreng, Mckinnon, Mar y Levine, 2009) actitudinal desde la ejecución es pertinente no solo evaluar una respuesta cognitiva desde el conocimiento si no también poder evaluar una conducta motriz y comportamiento, respondiendo a la interacción del alumno con la situación, el cual se basa en una actividad diagnóstica de la empatía llamada “reconocimiento de mi actuar en el mundo” una creación propia el cual consta de realizar un juego de rol con diversas situaciones controversiales en el aula de clase como el bullying, el chico nuevo, persona con necesidades especiales, se caracteriza por llevar a la práctica una serie de situaciones reales que demuestran un poco más cerca una situación, comprendiendo a sus diversos significados

como la empatía cognitiva, afectiva, la comprensión del concepto y como recurren a una solución apropiada de problemas.

Esta evaluación es muy importante porque al hacer uso del juego los estudiantes muestran acciones muy cercanas a la realidad, “La realidad es una construcción múltiple y socialmente construida por quienes la experimentan” (Stake, 1995, p. 100). El cual nos da paso a un análisis cualitativo de la situación, enfocándonos principalmente en la actitud empática y confrontando estas ideas iniciales sobre el proceso de reflexión con preguntas guiadas en torno a sus emociones, a las emociones del personaje a representar, de las consideraciones y de las posibles soluciones.

De esta manera podemos comprender mejor el problema puesto que muchas de las situaciones que se observaron en el aula de clase repercuten directamente en los problemas sociales causando diversidad de afecciones en el contexto de esta manera es necesario replantear la educación física como un espacio de encuentro con el otro y generar estas nuevas formas de reconocer al otro como otro y como ser importante en el desarrollo social y emocional generando una convivencia, es por esto que el propósito que se analizara a a continuación busca favorecer esta propuesta desde la educación física como un aporte importante a esta fortaleza de habilidades en los estudiantes asumiendo un rol como una oportunidad de educación desde el movimiento.

**Propósito de formación**

Contribuir de manera integral al desarrollo de las emociones del ser humano en relación con el ambiente que lo rodea, que favorezcan la convivencia social, desde el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, contribuyendo a la interacción saludable y gestión efectiva de las emociones utilizando el cuerpo como comunicación

## Fundamentación

### Estado del Arte

Para darle sustento teórico a esta propuesta de currículo se manifiesta investigaciones y teorías que se han utilizado con este mismo tema o con situaciones relacionadas haciendo uso del rastreo de tesis, trabajos de grado libros y artículos teniendo presente una reflexión de lo investigado, sus tendencias y sus resultados, con el fin de fortalecer esta propuesta, identificar vacíos y formas de complementar esto mismo, a partir de esto vamos a identificar antecedentes que devienen de un cercanía geográfica.

### *Antecedentes Locales*

Para poder analizar este proyecto desde una mirada más amplia se reconoce el siguiente documento como valido para ejemplificar una de las categorías de interés como es las relaciones interpersonales y los juegos cooperativos, esta investigación se realizó en la universidad pedagógica, se titula: La educación física con proyección social, medio para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en población vulnerable a través de los juegos cooperativos, (Guidet y Sánchez, 2014) esta propuesta se basó en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en población vulnerable tomando como eje disciplinar la Sociomotricidad por medio de los juegos cooperativos en busca de aprendizajes significativos a través de experiencias en conjunto que den origen a posibles soluciones a sus problemáticas sociales, con una propuesta de un modelo educativo. Desde el enfoque humanista se acogió la Teoría de desarrollo humano de Erick Erickson; desde el enfoque pedagógico se adoptó la teoría curricular experiencial de John Dewey, modelo pedagógico Activista desde Julián Zubiría Samper, el Modelo Didáctico espontaneo-Activista desde Pérez y Fernando. Y desde el enfoque Disciplinar se tomó la tendencia de la educación física desde Parlebas y evaluación formativa, y un Método de Enseñanza basada en la resolución de Problemas que

permite a su vez trabajar dentro del área de la Educación Física el aprendizaje por descubrimiento y el aprendizaje significativo.

Como segundo proyecto que se puede tomar como insumo se basa en una investigación que se titula: Aportes para un currículum socioemocional para la Educación Física en el Ciclo 5, BPS (Galvis, 2019) se caracteriza Partiendo de la teoría de Ausubel y su aprendizaje significativo, en competencia axiológica entendiéndolo su inserción en una sociedad y la convivencia, se considera el juego como es primer medio de participación y relación socioemocional, Es una investigación de tipo cualitativo, teniendo como base a Quintana y los juegos cooperativos son un contenido básico del tema transversal CRE-SER y su objetivo principal será favorecer las relaciones sociales entre los miembros del grupo.

Como tercer insumo recogemos una investigación enfocada en Sociemocionalidad desde la educación física, titulado: Trazando caminos de emociones en comunidad: material pedagógico audiovisual para la Educación Socioemocional de estudiantes de 6° del Colegio El Japón IED, (Hurtado y Aguilar, 2023) este documento también realizado en la Universidad Pedagógica Nacional se enfoca en tres categorías fundamentales: educación emocional, competencias socioemocionales y educación comunitaria. Este proyecto adoptó una metodología de investigación-creación con enfoque cualitativo y sus resultados finales se plasmaron en audiovisuales, se considera competencias socioemocionales como la autoconciencia, auto regulación, conciencia social, comportamiento prosocial, comunicación positiva y toma responsable de decisiones.

### ***Antecedentes Nacionales***

Este proyecto a continuación es de suma importancia porque toma la educación socioemocional para mitigar conductas de riesgo para el estudiante. Se titula: Desarrollo de habilidades socioemocionales para la prevención de conductas de riesgo en adolescentes.

(Pedraza y Soto, 2021), la investigación tiene como objetivo general el diseño de una propuesta de estrategias psicoeducativas centradas en la lúdica didáctica como fundamento para el desarrollo de habilidades socioemocionales que contribuyan a la prevención de las conductas de riesgo en los adolescentes de educación básica secundaria, desde la mediación didáctica de la metodología de fútbol con corazón, la investigación se fundamenta en el enfoque racionalista, paradigma mixto, método deductivo, tipo de investigación de alcance propositivo.

### ***Antecedentes Internacionales***

Es pertinente abordar estos proyectos a continuación porque le dan una mirada amplia desde pensamientos que salen de nuestro común, esta primera investigación se caracteriza por proponer un conjunto de orientaciones pedagógicas que apoyen la implementación de acciones para el aprendizaje socioemocional entre los estudiantes, proponen una guía post pandemia para la reeducación y recuperación del vínculo con el otro debido a esta emergencia sanitaria. Este trae como objetivo general darle al docente herramientas de integración de habilidades socioemocionales en el aula reconociendo competencias como la autoconciencia, autocontrol, conciencia social, habilidades para relacionarse y toma de decisiones responsables. Se titula Orientaciones pedagógicas para el Aprendizaje socioemocional- aprendiendo a ser y a convivir. (Tello y Quezada,2022)

El segundo referente conceptual se titula Desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física, (Maestre, Almagro y Paramio, 2015) esta investigación valora su actual situación de inclusión en el sistema educativo y los procesos emocionales, Profundiza en la relación que existe entre cuerpo y emoción, estableciendo una correspondencia entre los contenidos de cuerpo y movimiento y los contenidos

emocionales propios de la educación emocional. La metodología que he utilizado parte de los principios del constructivismo donde el alumno es el protagonista creador de su propio conocimiento, y se utilizó como método el cuestionario dirigido a educación secundaria que trabaja competencias emocionales en cinco bloques: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

Por último, esta obra titulada Educación Emocional a través de la Educación Física: Una propuesta para 3º ciclo de primaria, (Domínguez, 2013) se basó en el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en población vulnerable tomando como eje disciplinar la Sociomotricidad por medio de los juegos cooperativos en busca de aprendizajes significativos a través de experiencias en conjunto que den origen a posibles soluciones a sus problemáticas sociales.

### ***Marco Teórico***

Para intentar comprender las ideas generales de este proyecto y sus relaciones con las temáticas, didactas y desarrollo, es necesario comprender algunas cuestiones que enmarcan este proyecto y permite tener un lineamiento de la investigación para intentar guiar esa perspectiva epistemológica, permitiendo por qué ocurre un fenómeno y como este se manifiesta de una base científica. Para iniciar con este apartado es de suma importancia reconocer los temas que en este proyecto se van a desarrollar para darle una mayor consistencia a la temática central como lo es la educación emocional, que es eso de emoción y cómo influye en nuestra vida de manera específica, así mismo reconocer la finalidad de este proyecto desde la busca de un ser humano empático hasta las aproximaciones al reconocimiento social y cultural desde la integralidad y la subjetividad.

### ***La Emocionalidad***

Está estrechamente relacionada con la inteligencia emocional, que implica el reconocimiento y la gestión adecuada de las emociones propias y las de los demás. (Goleman, 1995), siendo esta parte fundamental del funcionamiento emocional del individuo y juega un papel esencial en el desarrollo de habilidades como la empatía, el autocontrol y la motivación. Resaltando de esta manera la capacidad del reconocimiento emocional que tienen los individuos estando en un contexto específico donde los propios sentimientos y de los demás se vean expuestos a la realidad, motivando a la relación con la sociedad generando diversas comprensiones desde la percepción y comunicación. Entonces nos encontramos con una forma propia del ser humano para percibirse en un entorno social desde su emocionalidad y como su comprensión de esto da paso para el desarrollo personal y activo.

Pero es necesario reconocer el punto de inicio para saber cómo son las bases que sustentan esta propuesta por tal razón es pertinente hablar sobre el concepto de emoción lo cual, (Bisquerra, 2003) comprende como una respuesta al entorno que se expresa interna o externamente, resaltando su papel fundamental de la experiencia. Así mismo esta comprensión de la emoción es definida por Bisquerra, (2003) como un "estado complejo del organismo que se caracteriza por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada" p95. Esta respuesta involucra varios componentes interrelacionados: cognitivo, fisiológico, conductual, afectivo y motivacional. las emociones no son meras reacciones automáticas, sino procesos que pueden ser gestionados y regulados a través de la educación emocional.

Desde una perspectiva cognitiva, la génesis de la emoción se basa en la idea de que las emociones no surgen solo de respuestas automáticas o fisiológicas ante estímulos, sino que dependen de cómo una persona interpreta o evalúa una situación. La significación de una emoción está vinculada a la interpretación consciente de la persona, lo que influye en la

forma en que experimenta y responde emocionalmente. También tienen un componente fisiológico que se manifiesta en cambios físicos como el aumento del ritmo cardíaco, la presión arterial o la sudoración. (Bisquerra, 2003) Estos son respuestas autónomas del cuerpo ante un estímulo y no se pueden negar. Además, las emociones se reflejan en la conducta y en movimientos externos, como gestos corporales, posturas y expresiones faciales, que demuestran la percepción del cuerpo ante el estímulo y hacen que la emoción sea más específica. El componente afectivo se refiere a la forma subjetiva en que una persona vive la emoción, es decir, la experiencia interna y personal de la emoción. Finalmente, el componente motivacional de las emociones impulsa a las personas a tomar decisiones y moverse hacia acciones específicas, facilitando la adaptación y respuesta ante diversas situaciones.

En resumen, el análisis multidimensional de las emociones destaca que estas no son solo respuestas automáticas, sino que involucran una compleja interacción de componentes cognitivos, fisiológicos, conductuales, afectivos y motivacionales, y pueden ser gestionadas y reguladas mediante la educación emocional, (Bisquerra, 2003)

Por último, se resalta la importancia de las emociones en la sociedad donde el autor destaca esta como un bienestar personal y social luego de que internamente los sujetos aprendan a gestionar sus emociones de manera adecuada siendo esto una posibilidad de que las personas adquieran un ámbito de vida más saludable hacia miras de encontrarse más feliz quien puede poseer un impacto directo en su entorno social. También es necesario señalar el desarrollo emocional como la capacidad para identificar y regular las emociones en una clave para el éxito en sus relaciones sociales ya que fomenta este desarrollo desde la infancia (Goleman, 1996) este desarrollo se centra en la escuela y busca que los niños sean seres inteligentes y sociales mente comprometidos con su sociedad, disminuyendo afectaciones y la

prevención de conflictos ya que una buena gestión emocional reduce esa aparición de conflictos interpersonales, debido a una buena regulación emocional se mejora procesos de comunicación y cohesión social.

### ***Empatía***

En la siguiente categoría se pretende abordar en resumidas cuentas nuestro interés como propuesta de investigación lo cual es la habilidad de percibir el mundo desde el punto de vista del otro y entenderlo sin juzgar. (Rogers, 1995) Es una actitud que permite la conexión profunda entre las personas y facilita un entendimiento de lo que se siente o se comprende de la situación, teniendo una perspectiva cognitiva emocional, siendo necesario para el entendimiento de la persona de una forma más real y auténtica. Además de esto la empatía es crucial en la educación emocional es clave para comprender y gestionar mejor las emociones en conjunto o estando en un ámbito social, estableciendo relaciones más saludables y positivas, creando un ambiente favorable para el aprendizaje.

### **Marco Normativo**

En Colombia, la Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) proporciona el marco fundamental para el sistema educativo nacional, a aspectos amplios vinculados con la educación emocional. Aunque la ley no trata de manera explícita la educación emocional, sí establece principios y directrices que pueden ser vistos como un respaldo para el fomento de estas habilidades para una vida en bienestar que así mismo promocióne estas habilidades para una educación integral donde la persona se va a favorecer en cuanto a sus relaciones sociales y emociones.

Como objetivo de la educación nos encontramos el artículo tercero de esta ley de educación se basa en la formación integral del individuo, que incluye el desarrollo de competencias sociales y emocionales. Con el objetivo de formar ciudadanos capaces de

interactuar de manera efectiva en la sociedad se alinea con la promoción de habilidades emocionales y sociales. Entonces la función es preparar a los ciudadanos para interactuar de manera efectiva en la sociedad implica mucho más que simplemente transmitir información. En este contexto, el desarrollo de habilidades emocionales y sociales se convierte en un componente esencial para lograr una educación completa. La formación integral busca equipar a los estudiantes con las herramientas necesarias para gestionar sus emociones, establecer relaciones saludables y contribuir positivamente a la comunidad. Este enfoque integral sostiene que la educación debe fomentar habilidades como la empatía, la comunicación efectiva, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Estas competencias son fundamentales tanto para el éxito personal y profesional de las personas como para el bienestar general de la comunidad. Al enfocarse en formar ciudadanos que puedan interactuar y colaborar de manera efectiva, la ley enfatiza la necesidad de preparar a los estudiantes no solo para el ámbito académico, sino también para los entornos social y laboral en los que se desarrollarán.

El artículo 10 de la presente ley se enfoca en el currículo permite que el currículo educativo incluya contenidos que favorezcan el desarrollo de habilidades para la vida, que abarcan aspectos emocionales y sociales. Los lineamientos curriculares pueden ser diseñados para incluir estrategias que promuevan la inteligencia emocional y las habilidades interpersonales. Y finalmente el proyecto educativo institucional que encontramos en el artículo 15 nos permite evidenciar que hay estrategias para responder a las necesidades de estudiante como la educación emocional social, lo cual cada intuición por medio de este elemento puede incorporar estas misiones en su proyecto para conseguir una educación en las emociones.

## **Perspectiva Educativa**

### **Perspectiva Humanística**

En el contexto educativo contemporáneo, la enseñanza no se limita únicamente a la transmisión de conocimientos académicos, sino que se extiende a la formación integral de la persona. En esta línea, (Rafael Bisquerra,2006) uno de los principales referentes en el campo de la educación emocional, plantea que el desarrollo de competencias emocionales es esencial para el bienestar personal y social. En su obra *Educación emocional y bienestar* (2006), Bisquerra subraya la necesidad de educar las emociones, entendiendo que el bienestar emocional es inseparable del desarrollo humano en todas sus dimensiones: cognitiva, social, ética y afectiva.

### ***Características de la educación emocional según Bisquerra***

La educación emocional, según Bisquerra (2003) “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con el fin de capacitarla para la vida” p27. Esta definición resalta el carácter transversal de la educación emocional, que acompaña al ser humano desde su infancia hasta la adultez, contribuyendo a su desarrollo de forma amplia durante su vida. También se proponen competencias emocionales que son clave para que los individuos puedan gestionar sus emociones y establecer relaciones saludables en diferentes contextos.

Entre estas competencias destaca. Conciencia emocional: La capacidad de reconocer las emociones propias y ajenas, considerada como el primer paso para gestionar adecuadamente las emociones. La segunda competencia es regulación emocional siendo esta la habilidad para manejar las emociones de manera constructiva, permitiendo el cuidado y seguridad emocional. La tercera es la autonomía emocional que se caracteriza por la

confianza y la autoestima necesarias para la toma de decisiones basadas en principios éticos y personales. La cuarta competencia es la social y se basa en la comprensión del otro las habilidades interpersonales para relacionarse de manera efectiva y respetuosa con los demás y por último se encuentra las habilidades para la vida y el bienestar como quinta competencias propuestas por (Bisquerra, 2003) se caracteriza por la aplicación de destrezas que permiten enfrentar los retos cotidianos, resolver problemas y alcanzar metas.

### ***La educación emocional como fuente de desarrollo humano***

Es necesario reconocer que esta teoría que toma este proyecto es esencial ya que este cumple con una función de desarrollo humano que no solamente se enfoca en fortalecer habilidades físicas o cognitivas, si no que complementa esta propuesta se centrarse en una dimensión social y emocional que busca la buena convivencia y estados plenos de sociedad. (Bisquerra, 2003) La educación emocional proporciona a las personas herramientas que les permiten enfrentar los desafíos de la vida con resiliencia, gestionar el estrés y la frustración, y mantener relaciones interpersonales saludables. Estas competencias, además de mejorar la calidad de vida individual, tienen un impacto significativo en la comunidad, promoviendo una sociedad más empática, justa y cohesionada.

El concepto de desarrollo humano incluye el bienestar emocional como un pilar esencial. Para él, el bienestar no es solo la ausencia de emociones negativas, sino la capacidad de experimentar emociones positivas, tener un sentido de propósito y mantener un equilibrio entre las diferentes áreas de la vida, este enfoque se centra en la capacidad de las personas para vivir en sociedad de manera efectiva y en pro de bienestar.

### ***Educación Emocional y Bienestar***

El bienestar, entendido como un estado de equilibrio emocional, (Bisquerra, 2003), es fundamental para el desarrollo humano pleno ya que cumple muchas características propias

del encuentro emocional y su esfuerzo en adquirir nuevas habilidades que refuercen esos aspectos positivos para el ser humano permitiendo encontrarse en un espacio de agrado, resultando mejor para su socialización y aprendizaje, así mismo cuando las personas son capaces de regular sus emociones y desarrollar empatía, no solo mejoran su bienestar personal, sino que crean un entorno más colaborativo. (Bisquerra, 2003). En este sentido la educación emocional se convierte en una herramienta para el bienestar colectivo y el desarrollo de una sociedad más empática y solidaria que busca fomentar una convivencia sana.

### ***El papel de la empatía en el ideal de desarrollo humano***

La empatía es uno de los pilares más importantes dentro de la educación emocional. Bisquerra señala que la empatía es "la capacidad de ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones" (2000, p. 45). Esta habilidad no solo favorece las relaciones interpersonales, sino que también promueve una sociedad más inclusiva y justa, ya que las personas que son capaces de empatizar con los demás tienden a ser más tolerantes y solidarios.

En el ámbito educativo, fomentar la empatía en los estudiantes les permite desarrollar una mayor sensibilidad hacia las emociones de los demás, lo que contribuye a crear un ambiente de convivencia positiva y reduce los conflictos interpersonales. Además, esta facilita el trabajo en equipo y el aprendizaje colaborativo, aspectos clave para el desarrollo integral del ser humano. En este sentido, la empatía no solo es una habilidad emocional, sino una competencia social que tiene un impacto directo en el bienestar y el desarrollo tanto individual como colectivo.

Se reconoce entonces este ser humano empático desde dos dimensiones esencial que es necesario abordarlas para contribuir a la educación del socio emocionalidad, empatía cognitiva que es la capacidad de entender el punto de vista o los pensamientos de otra

persona. (Bisquerra, 2005) Se centra en ver el mundo desde la perspectiva del otro, algo que contribuye significativamente a mejorar la comunicación y la convivencia. por otro lado, la empatía afectiva siendo la capacidad de compartir los sentimientos de otra persona y, en algunos casos, sentir una actividad emocional similar. Este tipo de empatía facilita la construcción de relaciones cercanas y de apoyo mutuo, es clave en el desarrollo de la sensibilidad interpersonal. Además de estos componentes, hay un tercer aspecto, la respuesta empática, que se refiere a cómo una persona actúa en base a lo que ha comprendido emocionalmente. Aquí es donde la empatía influye en el comportamiento prosocial, como el apoyo, la ayuda o la cooperación. (Bisquerra, 2005)

En definitiva, como propuesta curricular se toma este ser humano empático en respuesta a las problemáticas sociales que se plantearon desde el conflicto social, que es generado por falta de respeto y entendimiento entre las relaciones específicamente en el aula de clases, es entonces que la empatía cumple una base de relaciones exitosas y de comportamiento ético, lo cual este actuar de forma adecuada es crucial para la convivencia. Permitiendo crear vivencias y experiencias donde el sujeto comprenda las emociones propias y de las demás puestas en algún contexto específico donde se pueda tener las perspectivas de otros.

### **Perspectiva Disciplinar**

El proyecto pretende una mirada disciplinar sobre la educación física que sustente el contenido teórico y práctica de la propusociales, mediantermitiendo conocer la relación directa con el objetivo de aprendizaje y su comprensión, siendo este un proceso articular del que hacer educativo y su metodología, contribuyendo a interés académico desde tendencia de la Sociomotricidad, desde una mirada social y cultural, basada en la interacción motriz y comunicación a través del movimiento que permita el reconocimiento emocional, social y

acultural para comprender el ser humano desde la sociología y a antropología siendo el cuerpo capaz de representar estructuras sociales ,mediante su hábitos, gestualidades y movimientos (Bourdieu, 1973).

### ***Concepto de Educación Física***

Para esta propuesta curricular se optó por una mirada integral de la educación física, que permite conocer e interpretar la práctica desde una mirada socio cultural e histórica caracterizada por el reconocimiento del cuerpo significativo, dotado de sentido y simbólico, percibiendo un cuerpo desde la construcción social, que posibilita comprender la disciplina desde una práctica social situada (Saraví, 2003). Comprendiendo la educación física como un espacio de transformación, mediada por el reconocimiento del individuo como un ser social que comprende su sociedad y que está inmersa en ella, percibiendo un cuerpo como construcción social que se educa y se disciplina de acuerdo con su cultura (Bourdieu,1973) permitiendo encontrar estos lenguajes sociales por medio de la interacción motriz y movimiento.

Esta manifestación de significados por medio del movimiento corporal será la base procedimental de esta acción, considerando un aporte importante para el reconocimiento de estas emociones en contexto y de la forma de comprender el individuo desde su realidad, es de esta manera que el escenario de la educación física brinda una importante contribución al aprendizaje social y comunicativo, dónde la interacción, el juego y el encuentro con el otro desde la práctica, transforma su realidad y contribuye a crear valores, normas y conocimientos compartidos, comprendiendo el cuerpo como factor de expresión de la cultura y de la sociedad. Trayendo consigo por medio del movimiento un sin fin de habilidades propias de la comunicación, cooperación y reconocimiento, permitiendo el aprendizaje por medio de los otros, (Parlebas,1981) contribuyendo de esta manera a promover su desarrollo

socio emocional debido a cargo de significado por medio del movimiento como expresión de cultura.

De esta manera de subraya la tendencia de la socio motricidad propuesta por (Parlebas, 2001) como el medio necesario para enmarcar el desarrollo de las habilidades sociales y emociones pro medio de acción motriz en conjunto, permitiendo la comprensión del contexto social y de las subjetividades que derivan de la realidad puesta en práctica, pero que a su vez descarta un poco en su teoría el objetivo central del autor como factor técnico para adentrarnos a un espacio simbólico y significativo desde la internalización de las experiencias conformando pautas en comunidad, y centrando el desarrollo metodológico por medio de la interacción motriz y la comunicación motriz conceptos fundantes de lo que se quiere lograr en la propuesta curricular centrada en un ideal de ser humano empático y en convivencia.

### ***Sociomotricidad***

Comprendiendo la Sociomotricidad como la formación del ser humano desde la acción motriz que se manifiesta por medio de las relaciones sociales y permite entornos de aprendizaje fomentando la colaboración, la reflexión y el desarrollo integral percibiendo sus emociones y comprendiendo su manifestación desde los intereses y necesidades de la población (Parlebas, 2008), este proceso es crucial, ya que los participantes no solo aprenden habilidades motrices, sino que también interiorizan principios éticos y sociales que son necesarios para interactuar de manera efectiva con los demás. La comunicación por medio del movimiento es el medio a través del cual se facilitan las interacciones motrices y fundamenta su aprendizaje por medio de la lógica interna clasificando patrones según sus intereses y la construcción sociocultural, permitiendo la toma de decisiones desde la individualidad y

conciencia del que hacer y de las emociones puestas en contexto (Parlebas, 1981) permitiendo así que el individuo genere constantemente retroalimentación de sus acciones.

Esta tendencia entonces brindara de manera efectiva a la construcción de habilidades sociales y emocionales desde el reconocimiento y regulación, mediado por el proceso educativo desde interacciones cooperativas con objetivos comunes que permitirán generar emociones positivas y espacios asertivos para educar en la competencia social (Lagardera, 1992), de esta manera se reconoce la experiencia motriz como posibilitadora de espacios socioemocionales y como mediadora pedagógica del movimiento y la comunicación.

Desarrollar estas formas de interacción motriz por medio del juego permite comunicarse de manera efectiva para coordinar sus acciones, compartir información y resolver conflictos. Esta comunicación puede ser verbal, pero también incluye aspectos no verbales, como gestos y expresiones. La capacidad de comunicarse adecuadamente

te permite a los individuos adaptar su comportamiento a las dinámicas del grupo, favoreciendo la cohesión y el aprendizaje colectivo, así como lo anuncia en la teoría en autor Parlebas, (1988) "La interacción motriz en el contexto de los deportes y juegos implica una comunicación constante entre los participantes, donde cada individuo debe aprender a interiorizar no solo las habilidades necesarias, sino también los valores sociales que rigen el comportamiento en grupo"p182

### ***Sociomotricidad: el juego como espacio de interacción social***

La Sociomotricidad, considera el movimiento humano como una forma de comunicación y expresión social. En este enfoque, el juego es un fenómeno cultural y educativo donde emergen diferentes realidades donde la persona desenvolverse de manera libre y creativa desde sus propios conceptos y percepciones, es por esto que el instrumento utilizado está enfocado en el juego y su comprensión de realidad, el cual se basa en un

procedimiento o situación motriz que está dotada de sentido desde una lógica interna del individuo, reconoce e integra el cuerpo y sus emociones, permitiendo la relación del individuo con el contexto (Parlebas, 2008) entiendo esto como un espacio que trasciende de una simple actividad lúdica para encontrar un espacio de comunicación motriz, cargado de movimiento significativo.

El juego como una estrategia didáctica permite en este proyecto encontrar una estrategia que garantice un aprendizaje desde el sentir, actuar y convivir (Lagardera, 2005) de esta manera el juego asume el rol de experiencia motriz y significativa que impacta directamente en las motivaciones de los estudiantes, a raíz de la vivencia subjetiva y de los espacios creativos y positivos. Así mismo siguiendo la postura del referente teórico Pierre Parlebas se pretende utilizar los espacios de interacción desde el juego cooperativo, basado en la colaboración entre varios para alcanzar un objetivo permitiendo una conciencia de la emoción y del movimiento "Los juegos cooperativos, representan escenarios de aprendizaje de emocional donde los estudiantes descubren que la Victoria es compartida, y que la emoción positiva nace del encuentro con el otro (Lavega, 2013, p. 312).

También se presenta el juego comunicativo y de roles entendido como prácticas motrices que tengan como medio la expresión, el lenguaje no verbal y la interpretación del movimiento (Coteron, 2015) y el juego como resolución de problemas que centra su objetivo en la toma de decisiones y actuar de manera coherente con las situaciones sociales garantizando la superación de obstáculos (Parlebas, 1981) De esta manera se puede entender que esta propuesta está construida por la acción motriz puesta en escena y en relación directa con los individuos, permitiendo la comprensión de la vivencia social y emocional, el cual su intención formativa se encuentra es la capacidad de percibir esos movimientos y expresiones repletos de significados del cuerpo, para dar sentido a la práctica motriz y propuesta

curricular integrando el desarrollo humano desde la comprensión de las emociones y la puesta en práctica de las respuestas significativas de los estudiantes por medio de la educación física como hecho social y espacio de aprendizaje.

### **Perspectiva Pedagógica**

Esta propuesta curricular particular siendo una propuesta educativa, toma la teoría de aprendizaje significativo (Ausubel, 1963) para brindar al estudiante la posibilidad de generar conocimiento a partir de relación directa con las estructuras mentales que posee y las nuevas experiencias que formulan nuevos procesos de conocimiento y significado, esto como medio para reconocer las nuevas formas de educación que le brindan al estudiante nuevas maneras de aprendizaje que busca una transformación en el ser y las formas como pueden comprender el mundo, dejando de lado un sinfín de propuestas tradicionales centrados en la memorización del estudiante.

Esta teoría consiste en un nuevo anclaje que se genera a partir de un conocimiento previo, por tal motivo la organización previa debe ser un punto de partida, reconociendo los alcances de algún fenómeno, que en este caso nos importa la manera propia como los estudiantes conciben las emociones y el reconocimiento del otro, desde su subjetividad y las particularidades de su comunicación e interacción social, de esta manera la asimilación de nuevos conceptos dependen directamente de asociar el objeto con el objetivo, creando experiencias desde un significado muy personal pero que de esta manera permita a través del trabajo docente guiar hacia el descubrimiento de nuevos componentes para complementar la idea y sentido, esto por medio de motivaciones interpersonales que incentiven de manera positiva a generar esas experiencias que perduran en el tiempo.

Es por esto que la base pedagógica de esta propuesta de basa en generar nuevas formas cognitivas y situacionales de asumir diferentes escenarios y problemáticas sociales, por medio de las interacciones de conocimiento que se han transformado en el proceso cognitivo del estudiante (Ausubel, 1963) permitiendo así conocer y retroalimentar desde la base del conocimiento previo, realizando diferentes trabajos y practicas corporales que garanticen esta exposición de significados y fundamentos, encontrando como principio representacional el habla y la narración propia de los estudiantes, consiguiendo así contenido específico que permita identificar el punto de partida. Conociendo así la estrategia pedagógica basada en la comprensión de estas expresiones y diálogos cargados de significados y subjetividades de los estudiantes por medio de esta recolección de experiencias.

En el marco de la educación física esté actúa como medio capaz de captar estas experiencias vividas desde el encuentro con el otro y consigo mismo (Parlebas, 2001) siendo estas prácticas dotadas de sentido y significado que se exponen durante su comunicación y relación, es por esto que conocer estas perspectivas darán una idea generar de su conocimiento personal y colectivo, siendo la práctica propicia para captar de manera real y consciente sus experiencias y formas de concebir el mundo, el trabajo docente se basara en conectar estas prácticas con los nuevos contenidos propios de un objetivo inicial y fortaleciendo estas experiencias por medio de la comunicación motriz y si internalización. Donde no hay proceso de aprendizaje o de acción corporal sin sentido (Parlebas, 2001) y comprendiendo esta práctica de educación física desde el conocimiento del movimiento y acción motriz con una carga simbólica, emocional y cognitiva.

Esta propuesta también permite que el estudiante reorganice sus esquemas mentales por medio de la práctica representativa y significativa que genere en él una motivación

intrínseca, relacionando directamente prácticas y situaciones a través del juego cooperativo que permitan en estos estudiantes comprender y disfrutar de las situaciones mientras se aprende. Interpretando y resignificando sus experiencias por medio del encuentro motriz, otorgando de manera personal sentido a esta práctica motivacional, con intereses propios y una autoconfianza (Ausbel, 1963) manifestando así que el manejo y encuentro emocional con estas actividades permiten el desarrollo del conocimiento y el movimiento, donde ambos se complementan y transforman.

Por último el rol docente se caracteriza por la creación de espacios significativos y simbólicos que permiten al estudiantes entrar en esa conexión de conocimiento, siendo este un proceso de guía hace el descubrimiento de nuevos patrones y formas de comprender el mundo, es decir que el docente es un agente activo en el conocimiento siendo un facilitador de sentido para la comprensión de cada estudiante y manteniendo un relación horizontal con el aprendizaje, y enfocándose en crear de manera emotiva y motivacional espacios que favorezcan el interés del estudiante.

## **Diseño de Implementación**

El diseño de implementación se de este proyecto de empatía desde la educación física busca como fundamento central contribuir al desarrollo de habilidades socio emocionales que ayuden a los individuos a alcanzar un una relación significativa con los otros, buscando generar procesos de convivencia social donde el reconocimiento del otro como factor social y trasformador generando participación en la sociedad buscando la resolución constante de problemas y conflictos desde la interacción y comunicación corporal.

Para su realización es fundamental construir un currículo acto para propiciar espacios de socialización y encuentro desde las subjetividades, que permita un encuentro profundo de sentires, compresiones y emociones desde el cuerpo que expresa y siente la necesidad de construir sociedad desde el otro.

A continuación se encuentra la propuesta curricular desde un amplio contexto en el cual se relacionaran las teorías que sustentan este proyecto, la primera casilla que engloba es el desarrollo humano a través da la educación emocional el cual intentara transitar al individuo a través de un espacio propio de autodescubrimiento para posteriormente contribuir al reconocimiento del otro como otro, así mismo se verá explícita una didáctica que se utiliza en la teoría disciplinar como lo es la Sociomotricidad y el encuentro con el otro a través de la motricidad con fin de generar procesos de interacción interna y comunicación, así mismo se complementa esta última clasificación con una matriz de relaciones que posibilitara argumentar de qué manera se ajustaran estas dos teorías para darle paso al objetivo de ser humano a formar como ser empático para la convivencia social.

### **Matriz de Relaciones**

Tabla 2 Matriz de relaciones

Matriz de relaciones						
Educación emoción	Características	Autor	Fundamentos	Características	Competencias	Desempeños
Conciencia emocional	Auto observación y reconocimiento de las emociones	Teoría Socio motricidad de Pierre Parlebas	Interacción motriz	Diálogo interno	Saber - Ser Autoconocimiento	Reconoce sus emociones y las de los demás durante actividades físicas y reflexiona sobre ellas
	Reconocimiento de las emociones de los demás			Autoregulación		Regula su conducta ante la frustración, el error y la presión grupal
Regulación emocional	Escucha y comprensión		Comunicación motriz	Expresión no verbal		Saber - Hacer Autocontrol
	Control Emocional			Lectura del lenguaje corporal	Se adapta corporalmente a diferentes desafíos del entorno o del grupo	
	Estrategias de autorregulación				Utiliza el cuerpo como medio de comunicación expresiva	
Competencia Social	Clima social y trabajo en grupo		Incertidumbre relacional	Respuesta imperceptible	Saber - Convivir Relación con los otros	Aplica estrategias de cooperación o resolución de problemas en actividades lúdicas
	Emociones en la toma de decisiones	Participa activamente en grupo escuchando y respetando a los demás				
						Resuelve conflictos mediante el diálogo y propone situaciones constructivas
					Acepta las diferencias individuales en el trabajo cooperativo	

Nota: esta matriz recopila teoría humanística y disciplinar

La propuesta educativa es potenciar habilidades socioemocionales que le permitan al individuo generar lazos de interacción para poder resolver diversos problemas, la propuesta parte desde una educación de las emociones, de qué manera siento y percibo mis emociones para continuar con un nombramiento de estas emociones y poder generar procesos cognitivos de relación, así mismo poder identificar los sentimientos de los otros, realizando comprensiones de realidad que ajusten un conocimiento general de las emociones y poder pasar a una siguiente fase de poder sentir afectividad por las personas que tienen la posibilidad de contribuir a mi desarrollo humano, sabiendo que somos seres sociales y debemos potenciar ese factor que tanto se ha distorsionado en esta etapa de la historia.

Siendo necesaria esa reeducación de las emociones que como bien sabemos son respuestas generadas a través de respuestas fisiológicas, con un grado amplio de autonomía, pero con una comprensión y validación desde el individuo que puede orientar sus emociones que afectan o generan respuestas negativas que alejan al individuo de sus objetivos

primordiales y como se ha demostrado en este proyecto tener causas significativas en el ambiente social de interacción. La educación a través de trabajos grupales, juegos cooperativos y espacios de socialización posibilitan al educando tener nuevas comprensiones del mundo que pueden contribuir al desarrollo humano, ya que como se dice en investigaciones aquellas personas que se rodean respuestas empáticas tienden a facilitar procesos educativos, sociales, laborales y no menos importantes procesos interno de personalidad y estados de ánimo.

Se propone un objetivo general para este proyecto, con el fin de orientar este trabajo pedagógico, el cual busca utilizar la didáctica del juego como posibilitadora de espacios de aprendizaje de manera libre y utilizando como primer medio la imaginación libertad y socialización.

### **Objetivo general**

Fortalecer habilidades socioemocionales a través del juego como encuentro social, que contribuya a la resolución de conflictos sociales para alcanzar una empatía en estudiantes de grado noveno del Colegio El Porvenir IED.

### **Objetivos específicos**

1. Identificar expresiones emocionales presentes en los estudiantes y su comprensión de utilizado a través del juego cooperativo como diagnóstico inicial en los estudiantes de 904
2. Diseñar una propuesta educativa que permita el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales para favorecer la convivencia social en los estudiantes de grado 904
3. Evaluar los cambios y fortalezas de habilidades sociales y emocionales que se obtienen significativamente en la práctica educativa de los estudiantes de 904.

## Metodología

El presente proyecto curricular particular ha optado por un enfoque cualitativo que busca comprender al ser humano desde sus experiencias y formas propias de abordar el mundo valorando sus subjetivades y motivaciones personales (Sampieri, 2010). Esta metodología se centra en consultar los patrones y significados de una población durante la propuesta educativa, siendo esta pertinente para comprender un fenómeno que está en constante cambio según los acontecimientos de un contexto y que estos comportamientos serán la base para analizar el impacto en los estudiantes sobre su actitud frente a diversos factores sociales, comunicativos y culturales en los que se encuentran inmersos.

De hecho, el aporte de este enfoque radica en la posibilidad de interpretar y comprender los fenómenos desde la naturalidad del contexto, lo que abre la posibilidad de garantizar que esta propuesta tenga bases epistemológicas que vayan acorde a lo investigado desde la transformación de las habilidades socioemocionales de los estudiantes, quien se caracteriza por manifestaciones observables y que son de importancia para su evaluación (Sampiere, 2010). Adicional, la propuesta se sustenta en un diseño fenomenológico hermenéutico que busque la comprensión de significados y experiencias humanas a través de las interpretaciones de la realidad según las subjetivades de individuos en contexto (Sepúlveda citando Husserl, 2021) de esta manera se crea conocimiento a partir de la experiencia vivida dando importancia a la conciencia que se siente de la practica en relación con el contenido y el ambiente, se crea interpretaciones de la realidad misma intentando comprensiones más precisas desde su ser en contexto

Adicional, el alcance es exploratorio (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado, & Baptista, 2014). pues, permitirá un acercamiento a la población de manera poco conocida permitiendo manifestar algunas formas de ser en torno a lo estudiado, comprendiendo el

fenómeno de manera profunda y contextualizada para garantizar la caracterización recurrente a la investigación. Así mismo se tiene un alcance descriptivo en esta metodología (Sampieri, 2014), que se basa en precisar las formas de expresarse el fenómeno en específico que en este caso será describir todo proceso empático, social y emocional del sujeto con respecto al avance del proyecto, conociendo, así como es y cómo se manifiesta este fenómeno.

Este proyecto cuenta con el uso de la observación participativa como técnica de recolección de datos que busca describir de forma detallada toda la realidad social en la que se desenvuelve el estudiante permitiendo la alta gama de datos específicos para la comprensión, se proponen dos instrumentos de recolección, por un lado el diario de campo entendido según (Sampieri, 2010) como las notas y descripciones que hace el investigador como observador activo del proceso, logrando interpretar y construcción según el sentido. Realizando este proceso mediante la observación objetiva resaltando todo elemento importante de la problemática a discutir. Como segundo instrumento tenemos el diario de experiencias que busca el registro experimental y significativo de los estudiantes, para realizar un análisis más rico en sentido y subjetividad resaltado el proceso significativo de los estudiantes.

### ***Evaluación***

Siguiendo la perspectiva pedagógica con un aprendizaje significativo, se deben recrear nuevos procesos cognitivos que los estudiantes adquieran de forma significativa y los apropien para su diario a vivir, es por esto por lo que este proyecto se plantea una evaluación procesual valorando de forma continua el proceso de enseñanza aprendizaje a lo largo de cada sesión, siendo un proceso donde los estudiantes trabajen y regulen estas nuevas formas y habilidades emocionales y sociales, permitiendo que se vuelva aprendizajes que trabajen en su diario a vivir como lo anuncia Villavicencio citando a Castillo, (2009). “La evaluación

procesal sirve como mecanismo de comprensión y de mejora, para ajustar y regular sobre la marcha los procesos educativos y curriculares” P. 93 esta propuesta se presenta con un modelo de evaluación cualitativa centrando todas sus miradas en un diseño para la observación de la conducta, los procesos sociales, formas de comportamiento antes los hechos del contexto, estructuras cognitivas y formación integral del sujeto, parte importante que no nos puede contribuir otra forma de evaluación, siendo está diseñada con el propósito de relatar una realidad social del individuo con el fin de evaluar muchos más procesos subjetivos, de metafísica realista que se construye gracias al lenguaje y la interacción siendo esta propicia para este proyecto que pretende analizar estas habilidades.

así mismo este proyecto centra su intervención es generan esas nuevas formas de ser en el mundo, identificando y reconociendo al otro que nos rodea como una parte fundamental de nuestro desarrollo y además esto como el aprendizaje forma parte de este ser humano empático consciente de sus emociones y de las demás, facilitando procesos de convivencia siendo capaz de formar procesos de respeto y de confianza, comprendiendo la diferencia como parte natural de su cultura. Por tal razón las nuevas experiencias de aprendizaje son fuente de observación focalizando en las nuevas conductas motrices de relación que surgirán como resultado del proceso de intervención.

posteriormente este análisis de datos para hacer la verificación y conclusión de la investigación consta de realizar este rastreo desde las nuevas analogías que parten de la categorización con el fin de hacer procesos de análisis que buscan la interpretación del docente que finalmente se culminara con una estrategia didáctica de triangulación de los resultados con la idea de darle soporte académico a nuestros resultados.

### ***Micro diseño***

Para ver y detallar la propuesta educativa sobre la educación física para empatía en situaciones de interacción motriz es necesario reconocer que la intención curricular el promover ser capaces de tener un reconocimiento y comprensión de las emociones propia y ajenas esto con el fin de promover esa identificación de las habilidades que muchas veces dejamos de lado porque hacen parte de nuestras subjetividades, así mismo promover un descubrimiento de nueva formas de controlar y gestionar las emociones temiendo como referencial los sentires del cuerpo, y mitigando el choque de emociones que puedan detonar diversas problemas aún más grande causantes de conflictos sociales y la presión directa en la convivencia social, en términos de intentar dar un trasfondo a esta propuesta se realiza una integralidad de conocimientos internos con el fin de poder trascender a respuestas sociales, buscando que las habilidades emocionales puedan influir de forma significativa en las habilidades sociales permitiendo así una construcción cultural del término de convivencia.

para poder lograr esta propuesta como currículo se pretende realizar un diseño de 10 sesiones que permiten al educando poder encontrarse con tres competencias que deben trabajar de forma significativa con el fin de integrar conocimientos que posibiliten conseguir un avance en una última instancia para el fortalecimiento de la empatía desde la mirada del sujeto, es por esto que se pretende guiar al estudiante por una serie de actividades que le permitan reconocer, construir estrategias emociones y posible resolución pacífica de problemas con fin de aportar a la convivencia escolar.

A continuación, encontraremos la estructura de los temas que se realizaron por sesión, enfocándonos en los tiempos, seguido de conocer lo que este proyecto denomina los diarios de reflexión docente- estudiante y estudiante, siendo este recuadro fundamento para la planeación de cada sesión, demostración del objetivo y su evaluación cualitativa.

Tabla 3: Micro diseño

Micro Diseño							
Currículo por competencias			Metodología				
Teoría	Competencias	Desempeños	Medio	Método	Evaluación		
Currículo por competencias Zabala y Arnau	Saber - Ser Autoconocimiento	Reconoce sus emociones y las de los demás durante actividades físicas y reflexiona sobre ellas	Espejo emocional	Juego cooperativo	Juego de comunicación y roles	Observación directa Diario de la reflexión grupal	
		Regula su conducta ante la frustración, el error y la presión grupal	Semáforo de emociones				
		Asume con responsabilidad las normas de juego, aceptando consecuencias	Bomba emocional				
	Saber - Hacer Autocontrol	Se adapta corporalmente a diferentes desafíos del entorno o del grupo	Mímica de emociones		Círculo de las palabras del cuerpo		Juegos de resolución de problemas
		Utiliza el cuerpo como medio de comunicación expresiva	Teléfono corporal				
		Aplica estrategias de cooperación o resolución de problemas en actividades lúdicas	El camino invisible				
	Saber - Convivir Relación con los otros	Participa activamente en grupo escuchando y respetando a los demás	Círculo de la confianza		Escapes emocionales		
		Resuelve conflictos mediante el diálogo y propone situaciones constructivas	El nudo humano desafiante				
		Acepta las diferencias individuales en el trabajo cooperativo	El puente de la cooperación				
			La carrera de la incertidumbre				
			Escape emocional				

Nota: matriz de micro diseño que relaciona las unidades con la metodología

## Análisis y resultados

Para el análisis de esta propuesta curricular se emplea la teoría fundamentada, la cual busca generar teoría a partir de los datos obtenidos mediante la descripción cualitativa de la metodología. Este enfoque permite realizar un análisis desde la experiencia empírica y simbólica de los estudiantes, caracterizándose por un proceso sistemático de organización e interpretación de los datos para otorgarles sentido (Strauss & Corbin, 2014).

Este proyecto pretende implementar la teoría fundamentada a partir de tres pasos; primero, se configuran unidades de significado encontradas en las narraciones del instrumento de recolección, identificando conceptos claves de las experiencias. Segundo, realizar agrupaciones de estas categorías o conceptos significantes según interés particulares, permitiendo crear categorías emergentes. Tercero, la creación de una categoría central a cada categoría emergente que tenga en común significados y experiencias, encontrando así familias semánticas de contenido que generara la configuración de teoría (Strauss & Corbin, 2014).

De este modo se organizaron unas familias semánticas que se basan en una agrupación general de varios conceptos que comparten características y fundamentos similares o complementarios, esto mediado por una coherencia con el objetivo de estudio de la educación socioemocional desde la educación física para la empatía garantizando así una comprensión de lo observado y de sus experiencias de manera sistemática, también se encuentra unas categorías emergentes que buscan nombrar y darle una organización a cada comentario o narrativa de manera significativa con el objetivo de descubrir elementos en común para su comparación y simplificación. Estas categorías son nombradas de manera libre sin ningún proceso de manipulación del concepto o de la categoría que lo define,

simplemente es un nombramiento teórico para su pronta recategorización mediada por el objetivo.

*Tabla 4: Familia semántica Conciencia Emocional*

Familia semántica	Categorías emergentes	Frecuencia
Conciencia Emocional	conciencia emocional	1
	lenguaje emocional	4
	expresión emocional	3
	reconocimiento emocional	15
	regulación emocional	17

*Nota.* Elaboración propia a partir de los diarios de campo (2025).

La tabla 1 presenta los resultados de la familia semántica, conciencia emocional, que en el discurso de los estudiantes se configura por siete categorías emergentes, a saber: la primera, *lenguaje emocional*, se reconoce una labor emocional muy dependiente de la persona, con una invalidez a el trabajo social para el aprendizaje del lenguaje emocional. La segunda categoría es, *expresión emocional*, entendido como la forma directa de mostrar algún sentimiento a un grupo social, con una mayor utilización de gestos y movimientos que promueven una comprensión.

La Tercera categoría, *reconocimiento emocional*, se comprende como el proceso de comprensión de un sentimiento, gesto corporal, facial, habilidades y esfuerzos que permiten la interpretación de su sociedad para facilitar procesos de la vida, se entiende que no es una característica que sea fácil de obtener porque muchas veces es muy difícil y de gran esfuerzo lograrlo, pero de fortalecer esto permitirá que se faciliten las relaciones sociales

La cuarta y última categoría es, regulación emocional que se basa en disposición que tiene la persona hacia la situación compleja y de frustración que provoca cambios emocionales afectando la actuación, se manifiesta como esa habilidad que se crean en el momento para salir de esta problemática, se hacen uso del respeto, la resolución, la autoevaluación la escucha activa y sobre todo el diálogo

***Fragmentos del discurso.***

*C-258 la actividad se cierra sin cumplir el objetivo, los estudiantes se sienten frustrados, se acercan a dialogar sobre la retroalimentación.*

*C-202 Algunos gestos corporales de disgusto, nunca vamos a llegar, pero luego se ponen en posición y se logra el cometido. Comprendiendo el valor de crear nuevas formas de hacerlo para lograr un objetivo*

*C-260 Pasé de estar nerviosa a sentirme muy bien porque ayudé a ganar el reto.*

*C-28 Los gestos faciales fueron un enfoque primordial en la interpretación.*

*C-178 Identificar un sentimiento, se puede sentir familiar para una posible ayuda o compañía.*

*Tabla 5: Familia semántica – comprensión socioemocional*

Familia semántica	Categoría Emergente	Frecuencia
Comprensión socioemocional	confianza interpersonal	2
	comportamiento prosocial	13
	habilidades para relacionarse	21
	conciencia social	31
	preocupación empática	7

*Nota.* Elaboración propia a partir de los diarios de campo (2025).

La tabla 2 presenta los resultados de la familia semántica, comprensión socioemocional, que en el discurso de los estudiantes se configura por cinco categorías emergentes, a saber: la primera categoría es *conciencia social*, entendida como la capacidad de trabajar en grupo entendiendo las diferencias y habilidades de cada individuo para cumplir con un objetivo propuesto, logrando la participación y compromiso grupal que ayudara a nuevos aprendizajes. La segunda categoría emergente es *habilidades para relacionarse*, entendida como esa capacidad del estudiante de interpretar la actividad según el objetivo a alcanzar destacando la posibilidad de escuchar al otro, integrarse socialmente a través de su cuerpo, su habilidad física y emocional y aportar de manera activa o cooperativa a trabajo asignado, logrando un esfuerzo grupal a tal punto de recrear estrategias comunicativa y de expresión que facilite la resolución, así mismo el disfrute y alegría por la actividad permitiendo esa disposición que tanto hace falta en grupo.

Como tercera categoría tenemos, el *comportamiento prosocial*, entendido como esta capacidad que tienen estos estudiantes de asumir una forma de actuar en pro de beneficios y cohesión que permiten un rendimiento mejor en el grupo, esto caracterizado por la participación, el cumplimiento de tareas básicas en grupo, la clarificación de metas en común el esfuerzo y el respeto en comunidad y como observación más importante la capacidad de decidir en grupo, opinar y contribuir. La cuarta categoría emergente es, *preocupación empática* que según el discurso se entiende como forma del estudiante de generar un interés por el otro, construyendo nuevos discursos en pro de mejorar la relación con los demás y facilitando las actividades, comprendiendo a sus compañeros desde la empatía de no dificultar acciones con algunas habilidades no apropiadas. Finalmente, la quinta categoría es

*confianza interpersonal*, se entiende como la oportunidad de poder confiar en un compañero que no pretende juzgar ni burlarse.

***Fragmentos del discurso***

C-147. *“Es importante conocernos primero y aprender a escucharnos”*

C225- *“Escuchar las ideas de los demás y no ignorar.” “Trabajar en equipo y no burlarse.” “Enfocarnos más en la actividad y no en la recocha.” “Tener más paciencia y respeto.”*

C-147. *“Es importante conocernos primero y aprender a escucharnos”*

C-39 *“La actividad al ser dinámica y con una meta en grupo hizo que se esforzaran por conseguirlo”*

C36 *“La actividad al ser dinámica y con una meta en grupo hizo que se esforzaran por conseguirlo”*

*Tabla 6: Familia semántica – conciencia social*

Familia Semántica	Categoría Emergente	Frecuencia
Convivencia social	toma de decisiones responsable	14
	Efectos antipáticos	17

*Nota.* Elaboración propia a partir de los diarios de campo (2025).

La tabla 3 presenta los resultados de la familia semántica, convivencia social, que en el discurso de los estudiantes se configura por dos categorías emergentes, a saber: la primera categoría es toma de *decisiones responsables*, definida como la búsqueda de estrategias grupales para posibilitar tener menos errores en la práctica, tomar decisiones rápidas y ser líder en buscar soluciones, además de esto se reconoce el criterio de cada persona de integrar

o rechazar movimientos, que vayan a favor de su actividad en el grupo, estas decisiones responsables buscan cooperan para culminar alguna tarea en específico y esa tolerancia y resolución ante la frustración que diariamente acompaña a los individuo.

La segunda categoría es *efectos antipáticos*, según el discurso es considerado por esa poca disposición de los individuos a alguna actividad que fomenta un impedimento en complementar un objetivo, o en el ánimo con la que esta se realiza, también el desinterés por parte de los estudiantes repercute en el resultado final, fomentando muchas falencias en la participación y desempeño, así mismo otro efecto que repercute es la falta de liderazgo y el desprecio por quien lo asume, su egocentrismo y la falta de reconocimiento de sus habilidades y debilidades.

### ***Fragmentos del discurso***

C-242 "*Frustración por fallar... unos estudiantes motivan al grupo... otros proponen estrategias sin hacer trampa.*"

C-75 "*Las burlas... afectan mucho, no se puede participar ni socializar.*"

*Tabla 7: Familia semántica- comprensión empática*

Familia Semántica	Categoría Emergente	Frecuencia
Comprensión Empática	empatía cognitiva	6
	perspectiva cognitiva empática	14
	motivación	4
	empatía afectiva	24

*Nota.* Elaboración propia a partir de los diarios de campo (2025).

La tabla 4 presenta los resultados de la familia semántica, comprensión empática, que en el discurso de los estudiantes se configura por cuatro categorías emergentes, a saber: la

primera categoría es *empatía cognitiva*, se entiende según el discurso como un la base para el entendimiento entre grupos, basando su concepto principalmente en la comprensión de significados del cuerpo, expresión corporal y lenguaje no verbal, que comúnmente son un gran reto de interpretar debido a su poca cercanía con la emoción y la persona. Teniendo presente que para su comprensión es necesario esforzarse por conocer los individuos desde la diferencia, y las formas propias de cada sujeto para manifestar un sentimiento y emoción, permitiendo construir conocimientos a partir de esta cercanía con las personas y teniendo presente algunas habilidades como la escucha activa, observación de las situaciones complejas, esfuerzos por analizar movimientos corporales y gesticulaciones que permiten un descubrimiento y así mismo un desempeño a la hora de trabajar en grupo.

La segunda categoría emergente como resultado de esta familia semántica es la *empatía afectiva*, según el discurso es comprendida por esa forma de reconocer las emociones como familiares, o compartidas en alguna situación, ya que muchas veces se desconoce lo que se siente pero percibiendo la situación y el comportamiento hay una mayor relación con el sentimiento, esto es de gran ayuda para saber si algo puede llegar a afectar a la persona, así como también el saber de la emoción y del cómo se puede sentir la otra persona permite que haya una mejor asociación y probablemente un contagio de emociones positivas y de estados de ánimo propios del momento, generando que este reconocimiento y sentimiento mutuo recree acciones de confianza y entendimiento del otro, permitiendo que la comunicación fluya, que haya una integración, una escucha activa conformado de respuestas sensibles y calmadas, el disfrute de las actividades y el aumento de la creación de estrategias de prevención de riesgos y emociones.

Finalmente, la última categoría llamada *motivación* es reconocida según el discurso como esa forma que tiene el estudiante para asumir algún reto o actividad, dónde el

dinamismo y la motivación a la mejora constante es una fuente de emoción para un trabajo mejor y colaborativo.

***Fragmentos del discurso***

C-48 *“Entre más conozcamos a la persona más comprensión”*

C-187 *“La comprensión de emociones permite compartirlas con otros”*

C-47 *“El reconocimiento emocional mediante la expresión corporal y lenguaje no verbal... es una habilidad de comprensión de la información”*

C-178 *“Identificar un sentimiento... se puede sentir familiar para una posible ayuda o compañía”*

C-223 *“Mi compañero sintió nervios de no poder guiarme... más seguro con el agarre que con la voz”*

## **Análisis de la experiencia**

### ***Reflexión en relación con la experiencia***

Este proyecto se centra en la formación de un ser humano empático, capaz de reconocerse a sí mismo y de reconocer al otro como agente importante en su aprendizaje y la convivencia social, aspectos clave para la comprensión de las reflexiones y la transformación en la conducta de los estudiantes y los saberes, permitiendo encontrar nuevas formas de comunicarse con ellos mismos y contribuir a la resolución de problemas tema importante para esta población, siendo la práctica educativa esta forma propia para adquirir habilidades y destrezas sociales, debido a esto el rol docente se evidencio en la creación de espacios de experiencia motriz, siendo un agente mediador y con la capacidad de intervenir desde la guía y en la búsqueda de este significado y formas positivas de abordar la práctica, teniendo como objetivo el desarrollo de un ser humano empática que busca la convivencia social.

Los estudiantes en esta intervención didáctica demuestran una actitud positiva y participativa ante la práctica, siendo de gran interés para la población la intervención del docente en formación con el ánimo de adquirir nuevas experiencias, se demuestra un ambiente de subjetividades dentro la práctica, dónde se reconoce al estudiante y sus emociones y motivaciones. Esta práctica educativa permitió que se enriquecieran muchas de los conceptos que fortalecen de manera objetiva la teoría y la práctica, permitiendo un relación de conocimientos emocionales, de interacción y conductuales que involucran al estudiante a asumir roles y experiencias corporales que proporcionan la relación y la interpretación del mundo, esto sugiere coherencia con el objetivo de aprendizaje y las competencias de esta propuesta encontrando prácticas desde el ser, hacer y reconocer la sociedad.

Para esta reflexión es necesario reconocer que la implementación permitió un encuentro con el otro, la participación y el trabajo colaborativo para alcanzar objetivos, así mismo se encuentra diversas problemáticas que dificultan la didáctica y la sesión práctica, es por esto que se repiensa la práctica para generar diferentes experiencias mediadas por el contexto, pero buscando el propósito generar de la propuesta curricular. Pero teniendo presente que esta labor docente es de muchas manifestaciones inciertas que generan de la experiencia una vocación, la voluntad y paciencia de hacer significativa y representación el momento.

Así mismo esta propuesta permitió contribuir al ideal de ser humano empático por medio del encuentro entre las subjetividades, lo cual es de gran interés para esta propuesta para adquirir habilidades para la vida valorando como un proceso largo y que perdurará en el tiempo, y que de esta manera se puede identificar diferentes aspectos a mejorar como el proceso de afrontar la frustración y encontrar soluciones, contribuir a la comunicación de los sentimientos para la comprensión ser en la escuela y de esta manera pretender nuevas formas de currículo que posibiliten una mejor transformación.

Finalmente como reflexión no se puede dejar de lado el aprendizaje que obtuve como docente, resaltando el esfuerzo por comprender la sociedad desde sus individuales y formas propias de afrontar la vida, siendo un reto constante por la búsqueda de la motivación en la escuela y las habilidades didácticas en la relación de teoría práctica, por lo tanto se comprende la labor docente por trabajar una propuesta curricular pero no dejando de lado la creatividad en la práctica y el amor con el cual cada clase se hace realidad y se pone en práctica el conocimiento y la forma de educar.

***Reflexión en relación el Proyecto Curricular Particular***

Esta propuesta curricular busca fortalecer las habilidades sociales y emocionales del estudiante para comprender un ser humano empático que comprenda las emociones propias logrando identificar y nombrar diferentes emociones desde la experiencia representado así una conciencia general de sentido interno del ser y promoviendo el conocimiento del otro desde sus emociones y subjetividades puestas en una situación específica que permite el reconocimiento y empatía para contribuir a una sociedad en convivencia y con el ideal de interceder en la resolución de muchas de los conflictos sociales y de relación que se presentan en la escuela y repercute directamente en su vida, siendo esta una problemática que se encuentra de manera general pero que hasta la actualidad no han sido mucho los avances para su solución, es por esto que esta propuesta busca la comprensión, regulación y la resolución de problemas.

Por esto la formación de currículo surge como la necesidad de la educación física de brindar espacios de sociales e interacción motriz, encontrando diversas características en la práctica que fortalezca el proceso y que de esta manera se beneficia este espacio como un lugar de encuentro y de exploración propias de la realidad mediadas por el juego y trabajo grupal. Este currículo permitió desarrollar un máximo de 12 sesiones objetivas pero que así mismo se completó con varios encuentros extracurriculares, se puede reflexionar que trabajar este propósito de formación permitió encontrar grandes cambios significativos en su conducta, y su manera de manejar diversos problemas típicos de este contexto con un poco más de tacto y logrando integrar en sus decisiones el sentir por las emociones ajenas

Así mismo se puede comprender de las sesiones prácticas que surgieron muchos cambios, como tiempos, espacios, disposición, temáticas que garantizaron una improvisación de muchos escenarios, con el objetivo de mantener la orientación temática, permitiendo

encontrar muchas oportunidades de educación desde diferentes situaciones, también cada sesión demostró un fuerte trabajo en la motivación de los chicos para un trabajo positivo en la actividad, así mismo estas intervenciones se caracterizaron en su parte central el desarrollo en cooperación de la dinámica punto importante como agrupación de los conocimientos aprendizajes anteriores y aquellos trabajos que se comprende al finalizar cada sesión con la experiencia y reflexión del grupo acerca de la práctica.

Esta propuesta curricular particular basada en un ideal de ser humano permitió contribuir de manera positiva a su comprensión de un ser humano empático, es por medio de estas sesiones que una gran cantidad de estudiantes permitieron encontrar fundamentos que genera bases para sus habilidades puesta en práctica para la resolución de problemas, decisiones asertivas con el objetivo y con la convivencia y finalmente se fortalece el proceso de colaboración desde la diferencia, esto permitiendo reconocer esta propuesta educativa como un paso más para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales en el aula, permitiendo resaltar el objetivo de un espacio de comprensión emocional, que permite que muchas de las actividades se hagan con un resultado más efectivo y viable para su aprendizaje y directamente como un desarrollo significativo para lograr descubrir formas de asumir el mundo y reestructurando habilidades para la vida.

Cómo posibilidad de mejora de esta propuesta curricular desde la comprensión de las habilidades socioemocionales se evidencia que una fuerte relación de las competencias utilizadas con los resultados encontrados en las familias semánticas, sin embargo, también se evidencian algunos aspectos que son importantes seguir fortaleciendo para que la práctica sea más enriquecedora. La primera de estas comprensiones es resaltar la necesidad de completar a un desarrollo de un lenguaje emocional a lo largo de las sesiones, ya que muchas de la reflexiones por parte de los estudiantes se enmarcaron en discursos desde la conciencia

emocional pero así mismo hay audiencias de verbalizar lo que se está sintiendo, ya que está conciencia debe estar dotada de sentido, saber nombrarla, interpretarlo y comunicarlo (Bisquerra, 2011) es raíz de esto que se debe potenciar de una forma más constante y progresiva, no solo en el inicio de las sesiones sino en un proceso continuo con la gestión por parte del docente para ampliar estas narrativas, brindando espacios más amplios de reflexión, incrementar como un diario escrito de experiencias con un seguimiento constante.

En segundo lugar se encontró que muchas de las acciones en torno a las regulaciones emocionales, se lograron con una presencia del docente, consolidando una dependencia de estos chicos por tener una guía, lo que se piensa en currículos posteriores es tener un enfoque autónomo y progresivo donde el estudiante se enfoque más en sus decisiones y responsabilidades de sus propias habilidades sociales y emocionales en contexto, enfatizando en ese proceso de integrar conocimientos nuevos con las relaciones establecidas con una estructura cognitiva previa (Ausbel, 1983). Esto con la finalidad de fortalecer este proceso secuencial del aprendizaje.

Por otro lado con la idea de comprender y fortalecer el proceso de relación desde la convivencia y la empatía se encontró que hay prácticas que afectan directamente desde la burla, el desinterés y la poca tolerancia ante el liderazgo o frustración siendo estos unos efectos controversiales que dificultan la práctica, se puede proponer que en una nueva propuesta curricular se integren juegos y dinámicas donde el punto central, sea el proceso de comunicación y de interdependencia que generen en los estudiantes esfuerzos por comprensión del otro como un factor de aprendizaje y no cómo un oponente, siendo este un constructor de sentido común y de actitudes de convivencia.

Se analiza este proyecto desde la teoría fundamentada se puede evidenciar una frecuencia baja de una confianza interpersonal, lo que se puede proponer es permitir crear

espacios donde se fortalezcan estas actitudes de seguridad emocional con la relación de estudiante a estudiante, siendo de ayuda para una cohesión grupal, esto por medio de actividades donde interdependencia sea positiva y genere acciones de liderazgo donde no solo recaiga en un estudiante y una retroalimentación grupal manifestación de una comprensión de la diferencia.

Finalmente, esta propuesta sería pertinente abordar una evaluación formativa, donde los desempeños que se propusieron permitan evaluar de manera más organizada la información, proponiendo una rúbrica de evaluación cualitativa que se caractericen por indicadores de empatía, escucha, autorregulación, siendo esta evaluación un proceso compartido de conciencia.

### ***Reflexión en relación con el Rol Docente***

Cómo resultados finales de reconocer la labor docente como un proceso continuo de comprensión de temáticas, actitudes y espacios, permitiendo encontrar un docente que se preocupa por una producción de conocimiento, esto mediado por habilidades sociales y emocionales que contribuyen de manera positiva y representacional al grupo, reconociendo habilidades, destrezas y valores en la práctica educativa.

Este rol docente surge de la comprensión entre los objetivos propuestos en esta intervención y la práctica en su esencia, permitiendo reconocer esa labor de guía y colaborador capaz de producir conocimiento desde la práctica y la experiencia y no como un agente técnico que transmite información, en esta práctica se resalta una concepción de enseñanza desde el conocimiento significado que permitió crear bases duraderas en los estudiantes y con una estima de ser transmitidos en su cultura.

Esta labor docente se caracterizó por un proceso dialógico y reflexivo que positiva espacios de conocimiento en comunidad, permitiendo encontrar esa brecha entre las

situaciones, y el proceso cognitivo que genera esas capacidades de decidir desde la comprensión, estas habilidades también permitieron hacer de la práctica más complementaria siendo rica en expresiones y contribuye al docente como un agente científico.

Enseñanza tuvo diferentes puntos de encuentro con la práctica y la teoría, contribuyendo a la empatía desde la representación propia del docente quien asume y reconoce los sentimientos de una población y trata de contribuir a sus emociones y sus motivaciones desde los cambios y transformaciones en la sesión, demostrando así una actitud compasiva y de relación con una población que percibe la seguridad y desarrollo de un proceso educativo, así mismo el ejemplo de educador a estudiante debe ser muy representativo, sin ninguna imposición de poder pero creando situaciones de aprendizaje.

El rol docente con respecto a lo que se pensó como ideal ser humano, se puede reconocer la ardua labor por dirigir y guiar el proceso de construcción de una sociedad empática, que reconozca primeramente sus emociones y la de los demás con el objetivo de promover convivencia, se concibe esta labor como una transformación de la población y del propio maestro, quien guía en el camino del sentir y del expresar.

## **Conclusiones**

Para finalizar este proyecto curricular particular se evidenció que la propuesta educativa desde el fortalecimiento de habilidades sociales y emocionales desde las competencias establecidas; saber ser, saber hacer y saber estar en sociedad, se puede comprender que la práctica educativa desde el juego como interacción social permitió potenciar y notar mejoras respecto al reconocimiento emocional y la regulación, permitiendo encontrar espacios más propicios de comprensión y cooperación entre los estudiantes centrados en la empatía y la resolución de problemáticas sociales desde el diálogo y la construcción social favoreciendo la subjetividad y formas propias de comprender el mundo.

Los diarios de campo permitieron un análisis de las situaciones de permite evidenciar el desarrollo y construcción de una sociedad más ética y empática con la capacidad de utilizar su lenguaje como comprensión de conductas y emociones, de este mismo modo esta metodología, brindo espacios dotados de sentido e interacción entre los estudiantes, siendo el juego este recurso pedagógico que utilizo la diversión y los diversos objetivos recreativos con el ánimo de generar y fortalecer procesos de cooperación y oposición donde se pudieron describir las formas de comunicarse y la conciencia emocional se compuso con un gran valor significativo en estos juegos, asumiendo respuestas éticas pero comprensivas y empáticas permitiendo el libre desarrollo.

Estos hallazgos permiten identificar que la relación de las conductas motrices y el movimiento son capaces de complementar una propuesta educativa llevada hacia el reconocimiento y conciencia emocional, siendo este ese espacio donde se conecta las manifestaciones internas y externas dando una repuesta a los diversas cuestiones y problemas de la realidad, surgiendo respuestas espontaneas pero con un grado de emergencia por parte del alumno y en concordancia con la teoría de desarrollo emocional se evidencia como se integró las competencias para asumir nuevas habilidades sociales, como la expresión, comunicación, manifestación de ideas, adaptación y las habilidades emocionales como la expresión emocional, la comprensión empática, la interpretación del cuerpo y el movimiento, esto para dar sentido a un ser humano que utiliza las herramientas en su vida diaria.

De esta manera el proyecto consolida valorar la respuesta empática que se evidencia en los estudiantes y su aporte a la sociedad y la resolución de conflictos, brindando al estudiantes trascurrir por diferentes espacios de tensión y frustración donde las habilidades sociales y emocionales sean generadoras de aprendizajes significativos que le permitan asumir nuevas formas de ver y actuar en el mundo, permitiendo comprender y analizar esta

educación física como un espacio de educación integral a partir de experiencias enmarcadas en la conducta, un movimiento que ya se aprenda antes de hacer, con el fin de aportar a la convivencia social.

Por otro lugar se tiene presente los conceptos de empatía cognitiva que se caracteriza por la comprensión de perspectiva del otro y la empatía cognitiva que defiere en la capacidad de sentir con el otro, el proyecto curricular particular fortaleció estas dos formas de comprensión emocional desde el juego que exigían interacciones conscientes, comprensión de señales corporales para adelantarse a la respuesta motriz teniendo presente los objetivos y la subjetividad de la actividad, y contribuyo a la intervención cooperativo entre los estudiantes quien interpretan constante el contexto, no solo desde el que hacer educativo si no desde la sensibilidad interpersonal, por tal motivo el proyecto se enmarca en una propuesta de toma de perspectiva incluyendo al otro como ese fundamento que necesita la sociedad para poder ser comprendida.

Los diarios de campo y la reflexiones que se realizaron mediados por preguntas o actividades, evidenciaron una mejor capacidad por parte de los estudiantes en cuanto a su identificación de emociones y el análisis riguroso de su conducta y su posicionamiento ante el problema, este fortalecimiento no surgió de la nada, si no que se considero al docente como un agente creador de experiencias, quien acompaña la vivencia motriz con momentos de reflexión guiada.

De este modo la propuesta educativa también permitió evidenciar límites y tensiones, reconociendo que este proyecto se debe continuar fortaleciendo, con el fin de cultivar en las acciones de los sentimientos esa apropiación de la empatía como un recurso educativo, social y cultural, donde sus comportamientos continúen siendo de ayuda ante situaciones

problemáticas, haciendo uso de las habilidades sociales y emocionales para intentar solucionar y actuar en pro de una convivencia social.

Finalmente, la intervención dejó como resultado un modelo pedagógico coherente con las demandas actuales de la escuela, capaz de integrar el cuerpo, la emoción y la convivencia desde un enfoque crítico y humanista. El proyecto no solo generó evidencias sobre el impacto del juego en la empatía, sino que consolidó un marco de actuación docente fundamentado, reflexivo y transformador. Se concluye que la Educación Física, trabajada desde la Sociemocionalidad, se convierte en un espacio formativo que contribuye de manera significativa a la construcción de subjetividades sensibles, cooperativas y conscientes de sí y de los demás.

### Referencias

- Alvarado, L. F. (2023). *Trazando caminos de emociones en comunidad: material pedagógico audiovisual para la Educación Socioemocional de estudiantes de 6° del Colegio El Japón IED.*. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/19300>
- Alzina, R. B. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de investigación educativa*, 21(1), 7-43.
- Ausubel, D. (1983). Teoría del aprendizaje significativo. *Fascículos de CEIF*, 1(1-10), 1-10.
- Ávila Francés, M., (2005). Socialización, educación y reproducción cultural: Bordieu y Bernstein. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 (1), 159-174.
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de cultura económica.
- Berruezo, P. P., Mila, J., de Redacción, C., Anton, M., Arnaiz, P., Bottini, P., ... & Rozas, L. (2004). *Revista Ibero-americana de Psicometría y Técnicas Corporales*.

- Bisquerra Alzina, R. (2005). La educación emocional en la formación del profesorado.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Bisquerra, R. (2006). *Educación emocional y bienestar*. Madrid: Wolters Kluwer.
- Boyer, P. C. (1996). La sociología de Pierre Bourdieu. *Reis*, 75-97.  
<https://doi.org/10.2307/40183987>
- Bronfenbrenner, U. (1987). La ecología del desarrollo humano: experimentos en entornos naturales y diseñados (A. Devoto, Trad.). *Paidós Ibérica*.
- Cuesta-Benjumea, C. D. L. (2006). La teoría fundamentada como herramienta de análisis. *Cultura de los cuidados, año X, n° 20, 2º semestre 2006; pp. 136-140*.
- De Jesús, C. (2024). Introducción a la Investigación Cualitativa. Corporación Universitaria de Asturias.
- Eraso, M. J. M., & Varón, H. S. P. (2022). El cuerpo trans\*: territorio de poder, lugar de resistencia al poder heteronormativo. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 13(1), 260-277.
- Esteban, M. S. (2003). *Investigación cualitativa en educación*. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA-MUA.
- Fleta, P. G., Serra, M. M., Bahillo, G. R., & Burgués, P. L. (2014). La educación emocional a través de las prácticas motrices de expresión. Perspectiva de género. *Educatio Siglo XXI*, 32(1 Marzo), 49-70.
- Fundamentals of SEL - CASEL*. (2024, 27 noviembre). CASEL. <https://casel.org/what-is-sel/>
- Gadamer, H. G., & Olasagasti, M. (1992). *Verdad y método* (Vol. 1). Salamanca: Sígueme.
- Galvis Leal, P., & Ospina Lozano, L. E. (2021). Eje curricular de la dimensión socio-emocional para la educación física: por una pedagogía de la sensibilidad.

- Garrido, N. (2017). El método de James Spradley en la investigación cualitativa. *Enfermería: cuidados humanizados*, 6(SPE), 37-42. <https://doi.org/10.22235/ech.v6iespecial.1449>
- Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.
- Guidet Moreno, A. M., & Sánchez Vanegas, N. (2014). La educación física con proyección social, medio para el fortalecimiento de las relaciones interpersonales en población vulnerable a través de los juegos cooperativos.
- Heidegger, M. (2005). Ser y tiempo (JE Rivera Cruchaga, trad.). *Santiago de Chile: Universitaria*.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación McGraw-Hill. *México Df*, 217-2.
- Herrán Galeano, B. A., Alfonso Varòn, C. D., Giraldo Cardona, J. D., & Sepúlveda Zambrano, Y. Y. (2023). La experiencia corporal, la ruta para formar seres humanos empáticamente emancipados.
- Husserl, E. (2013). Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica. Libro primero: Introducción general a la fenomenología pura. *Trad. José Gaos. Ed. Antonio Ziriòn Quijano. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica*.
- Kawulich, B. B. (2005). La observación participante como método de recolección de datos.
- Lagardera, F., & Lavega, P. (2004). La ciencia de la acción motriz.
- Maestre Bruña, I., Almagro, B. J., & Paramio-Pérez, G. (2016). El desarrollo de la educación emocional a través de la Educación Física escolar. *e-Motion: Revista de Educación, Motricidad e Investigación*, (5), 69-96. <https://doi.org/10.33776/remo.v0i5.2744>

- Martínez, M. (2006). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista de investigación en psicología*, 9(1), 123-146.
- Otero Lagardera, F., & Lavega i Burgués, P. (2003). *Introducción a la praxiología motriz* (No. 19650). Editorial Paidotribo.
- Parlebas, P. (2001). Juegos, deporte y sociedades. *Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo, 371.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Editorial Paidotribo.
- Parlebas, P. (2008). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz* (Vol. 36). Editorial Paidotribo.
- Perrenoud, P. (2009). Enfoque por competencias, una respuesta al fracaso escolar. *Pedagogía social. Revista interuniversitaria*, (16), 45-64.
- Rogers, C. R. (1989). *The carl rogers reader*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rogers, CR (1987). *El camino del ser*. Barcelona, España: Kairós.
- Sampieri, H., Pilar, F. C., & Baptista, L. M. D. P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta edición) México. DF: Mc Graw-Hill.
- Sánchez Muñoz, R. (2015). Ética y amor. La filosofía de Edmund Husserl. *Universitas Philosophica*, 32(64), pp. 179-196, ISSN 0120-5323, ISSN en línea: 2346-2426, doi: 10.11144/Javeriana.uph32-64.eah
- Saraví, J. R. (2020). Repensando la enseñanza de las prácticas corporales en Educación Física. Una investigación desde la lógica interna del skate. *Entramados: educación y sociedad*, 7(8), 138-146.

- Spreng\*, R. N., McKinnon\*, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of personality assessment*, 91(1), 62-71.
- Stake, R. E. (1995). The art of case study research.
- Strauss, A., y Corbin, J. (2016). *Bases de la investigación cualitativa: técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.
- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación* (Vol. 1, p. 348). Barcelona: Paidós.
- Urgelés, A. L. (1989). Pedagogía de las conductas y praxeología motrices. *Apunts. Educació Física i Esports*, 2(16-17), 10-23.
- Villavicencio, L. M. (2009). La evaluación procesal y su rol en el cambio en la educación superior. *Educación*, 18(34), 19-38.
- Villavicencio, L. M. (2009). La evaluación procesal y su rol en el cambio en la educación superior. *Educación*, 18(34), 19-38.
- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=717876773002>
- Zagalaz Sánchez, M. L., Cachón Zagalaz, J., & Lara Sánchez, A. J. (2009). El perfil del profesor de Educación Física en España: Reflexiones desde la formación inicial y permanente. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 9(35), 322–348. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3092865>
- Zubiría Samper, J. (2017). *Aprendizaje dialógico*. Bogotá: Magisterio.