

Educación Física para la Educación Emocional: una Experiencia Corpoemocional

Autora:

Manrique Ospina Michel Natalia



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

2025

Educación Física para la Educación Emocional: una experiencia Corpoemocional

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

Autora:

Manrique Ospina Michel Natalia

Tutor:

Magíster en Actividad Física y Salud

Marco Aurelio Rodríguez Mora

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física - PC LEF

Bogotá, D.C.

AGRADECIMIENTOS

A todos los maestros y maestras que hicieron parte de un proceso formativo muy enriquecedor, para cada una de las personas que influyó en mi formación, no me queda más que palabras de gratitud por enseñarme a pensar, por brindarme experiencias corporales y pedagógicas impactantes e inolvidables. Sin duda alguna, me llevo de cada maestro y maestra enseñanzas que marcaron mi vida, mi ser y mi vocación por esta hermosa profesión.

Especialmente me siento muy agradecida con mi tutor de tesis, Marco Aurelio Rodríguez Mora, querido maestro gracias por haber guiado en cada paso a este proyecto, por creer en mí de una manera motivadora, por escucharme no solo como maestro sino como persona, porque a pesar de todas las adversidades que afronté con el proyecto y en el transcurso de mi vida personal siempre creyó en mí y en mi potencial, muchas gracias por haber sido tan buen tutor, pero aún más gracias por brindar también la parte más humana al recordarme siempre que podía sacar mi proyecto adelante, aun cuando emocionalmente sentí que no tenía fuerzas para continuar. Quedo inmensamente agradecida por esa labor como maestro y esa esencia como persona.

No menos importante, estoy totalmente agradecida con el maestro Hernando Chávez, querido profe muchísimas gracias por ser un maestro tan entregado a la Educación Física y a la facultad en todos los sentidos, es una labor demasiado admirable, para mí, único como maestro y como persona, gracias por haber confiado en mí de una manera tan positiva, al abrirme las puertas en las clases de Taller de Cuerpo III de la Licenciatura en Educación Física de la forma más respetable y agradable, gracias por darle la importancia necesaria a la Educación Física para la Educación Emocional.

Por último, la mayor gratitud es para la Universidad Pedagógica Nacional, puesto que realmente transforma y marca la vida de cualquier persona, en mi caso fue una transformación en grandes medidas, transformó mi ser de una manera bastante profunda y

humana. Me enseñó a ver la vida desde diversas perspectivas, para asimismo poder ser una maestra que de verdad aporte en su entorno social y en cada persona que pase por el trayecto profesional, gracias por permitirme sentir un amor y esperanza profunda por educar en aras del desarrollo del potencial humano y del progreso social. Gracias por tanto conocimiento y amor por el mismo, gracias por tantas experiencias que marcaron mi vida.

DEDICATORIA

En principio, una especial dedicatoria a mi familia por haber estado incondicionalmente para mí, por haberme inculcado valores y principios muy humanos, por sentir orgullo hacía mí y recordármelo en el camino, el amor y la gratitud que siento por mi familia es incalculable.

Especialmente quiero dedicar a la memoria de mis seres queridos que ya no están porque los amo y fallecieron justamente en los años que construí el proyecto aquí presente, mi prima hermana Angie Tatiana Ospina Domínguez, quien fue diagnosticada con cáncer cerebral a sus 21 años y luchó contra este durante tres duros años, hasta que el primero de enero de 2023 su cerebro dejó de reaccionar totalmente, sin embargo, demostró una resiliencia y fortaleza única, emprendió y luchó hasta el último suspiro; siempre le gustó que yo estudiará esta profesión en la Universidad, gracias porque a pesar del doloroso duelo, su historia marcó mi vida y me trajo muchas lecciones, me dio fortaleza, más ganas de vivir y valorar todo aquello que no se puede comprar con dinero. Sin duda ella siempre será la persona que más admiro.

Aún sigue siendo difícil aceptar que mi tío Emerson Yair Ospina Sosa, quién fue mi figura paterna y un pilar de la familia, dejó este mundo terrenal hace menos de ocho meses, a raíz de la epilepsia, sin embargo, esta dedicatoria también es en su memoria porque realmente fue una de las personas que desde niña me enseñó a pensar, a no callar mis ideas

o pensamientos, a indagar y leer para poder argumentar y desarrollar esas ideas de manera más profunda, no menos importante también me inculcó valores como la honestidad, el respeto, la sencillez, el orden, entre muchos otros. Inmensamente agradecida con la persona que fue mi tío, siempre creyó en mí, en mi formación profesional, él siempre quiso verme culminar mi proceso formativo y aún después de perder a su propia hija también demostró una fortaleza ejemplar.

En resumen, esta dedicatoria también va dirigida a todas las personas que lucharon y a las que siguen luchando a diario contra el cáncer o cualquier tipo de enfermedad, a todas las personas que siguen de pie luchando aun viviendo adversidades o conflictos internos graves, es demasiado admirable la fortaleza que puede llegar a tener el ser humano.

Tabla de Contenido

Introducción	1
Justificación	7
1.CAPÍTULO I	10
Caracterización Contextual	10
1.2.1 Nacionales.	15
1.2.2 Locales.....	16
1.2.3 Referentes internacionales.....	18
1.3.1 Educación Física:.....	20
1.3.2 Educación Física y Salud:.....	21
1.3.3. Educación emocional.....	21
1.3.4 Inteligencia emocional:.....	22
1.3.5 El equilibrio:	24
¿Qué es equilibrio?	24
1.3.6 Equilibrio emocional	24
1.4 Marco Normativo Legal	24
1.5 Intención Pedagógica	27
2. CAPÍTULO II	29
Perspectiva Educativa	29
2.1 Ser humano a formar:	31
2.1.2 Objetivo:	33

2.2 Teoría de desarrollo humano:.....	35
2.3 Modelo y enfoque curricular	36
3. CAPÍTULO III.....	44
Diseño Curricular	44
3.1 Estructura curricular	44
3.2 Ejes temáticos.....	46
3.3 Matriz de relaciones	47
Disciplinar: expresión corporal	48
Humanística: ser humano	48
Temas.....	49
4. CAPÍTULO IV.....	52
Informe y desarrollo de implementación	52
4.1 Macro contexto.....	52
4.2 Micro contexto	52
4.3 “TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ADAPTADO PARA NIÑOS Y ADULTOS. TEST DE MESQUITE”	54
4.5 Implementación curricular	65
4.7 Ejes temáticos/ Características/ Metas de aprendizaje.....	69
4.8 Metas de aprendizaje/ actividades.....	71
4.9 Análisis.....	77
5. CAPÍTULO V	83
Evaluación, Análisis y Conclusiones	83

5.1 Evaluación.....	83
5.2 Resultados y conclusiones.....	91
Referencias	97

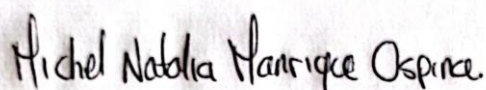


Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Educación Física
Taller de Confrontación IX 2023-2

Bogotá 7 de diciembre de 2023

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

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



Firma de estudiantes:



Introducción

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

Las respuestas internas del ser humano con respecto al movimiento pueden ser variadas desde una perspectiva estrictamente biologicista, sin embargo, para términos de la presente propuesta curricular, se orienta hacia la promoción de la educación emocional e inteligencia emocional como conceptos que se recogen en el desarrollo multidimensional del ser humano y específicamente en la dimensión emocional, en la cual se pretende enfatizar.

En este sentido, se puede decir que el desarrollo de la educación emocional en los contextos educativos debe normalizarse, en pro de generar un impacto real a nivel social, sin embargo, esta dimensión emocional o afectiva es casi invisible, ya sea en el sistema educativo o curricular, en el núcleo familiar, en el desarrollo de la personalidad y la sociabilidad, o en este caso, especialmente el desarrollo de educación física. En todos los entornos mencionados se denota el desequilibrio emocional que puede generar el desconocimiento de las propias emociones, las de los otros y asimismo la relación con el ambiente implícito. (García, 2012)

Es decir, la emocionalidad es de suma relevancia para el buen desarrollo como seres sociales, pero aún más como seres humanos, es por esto por lo que la falta de educación

emocional afecta directamente la dimensión emocional y asimismo la multidimensionalidad que nos conforma como seres complejos y emocionales, puesto que, comprendemos y entendemos nuestra propia existencia más allá de la racionalidad como eje principal del conocimiento, y añadimos la importancia de la afectividad y la experiencia corporal.

Cabe resaltar que la dimensión emocional tiene una amplia gama conceptual y asimismo es aplicada en diversas disciplinas tales como la psicología social, la psicología deportiva, la pedagogía, la medicina, entre otras. Para la Educación Física desde una perspectiva humanista se aclara la importancia del equilibrio multidimensional para el desarrollo del potencial humano, de esta manera, las principales dimensiones que conforman la complejidad y el equilibrio del ser son: la dimensión corporal o física, la dimensión emocional o afectiva y la dimensión cognitiva o psicológica. (Hernández, 2015)

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

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

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

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

Finalmente la Educación Física como proyección social a raíz de la intención que se pretende mediante la disciplina para la solución de problemas sociales, que en este caso tienen que ver con la Educación Emocional, los hábitos de vida, las interacciones y relaciones sociales, como también la construcción de una cultura de movimiento a favor del desarrollo humano y las habilidades y destrezas no solo físicas sino también emocionales, expresivas, sociales, comunicativas, cognitivas, entre otras.

Es preciso mencionar los capítulos que conforman el PCP, principalmente una caracterización contextual que indica los fundamentos del proyecto, exactamente la descripción y explicación de la problemática, necesidad u oportunidad de mejora, en este caso es el poco desarrollo de la Educación Emocional en los contextos educativos, genera problemas de bienestar emocional a nivel personal, social y no menos importante educativo. Cabe aclarar que en el primer capítulo es imprescindible el estudio de antecedentes

investigativos relacionados con los enfoques del PCP, es decir tesis a la luz de la dimensión emocional, la corporeidad y socio afectividad, estos se fundamentan por medio de antecedentes locales, nacionales e internacionales; referentes conceptuales; marco normativo legal e intención pedagógica.

El segundo capítulo, el cual es la perspectiva educativa prácticamente es la base conceptual y teórica más importante, puesto que relaciona y articula el proyecto y su implementación con teorías de modo formal. Para este capítulo se menciona el ser humano a formar el cual es un ser humano consciente corpo emocionalmente, especialmente en la clase de Educación Física , un ser humano que tiene la capacidad de desarrollar su educación emocional no solo en el contexto educativo sino en los diversos contextos de su propio entorno, no obstante, esta habilidad es muy relativa y se desarrolla durante toda la vida del ser humano, es decir, no se puede pretender desarrollarse totalmente en un solo semestre, por ende, la principal pretensión e intención pedagógica es reflexionar y dialogar en torno a la importancia de la Educación Emocional.

A través de una pedagogía Inter estructurante, claramente teniendo en cuenta un currículo abierto y flexible que permita la diversidad de temáticas, se desarrollan temas y metas de aprendizaje en torno al diálogo y a la reflexión pedagógica constante, sin dejar de lado la expresión corporal como tendencia de la Educación Física, entendiendo esta articulación a la luz de habilidades no convencionales en la Educación Física tales como habilidades comunicativas, expresivas y no menos importante afectivas, es decir, aunque la expresión corporal se puede desarrollar e interpretar únicamente por medio del cuerpo y de la comunicación no verbal, en este caso particular se interrelaciona el dialogo como parte imprescindible para fortalecer las habilidades ya mencionadas dentro de la expresión corporal y asimismo que haya un mejor desenvolvimiento en el lenguaje corporal.

En el tercer capítulo se denomina diseño curricular, y exactamente se plantea la articulación de los temas y coherencia didáctica del PCP, específicamente se da por medio de principalmente un árbol de objetivos el cual abarca las metas de aprendizaje más importantes y específicas del PCP, posteriormente la matriz de relaciones es un esquema relevante para entender las relaciones y conexiones horizontales, se basa en dos ejes temáticos, los cuales son capacidades perceptivo motrices y consciencia corpoemocional, las cuales tienen en cuenta el equilibrio y las sensopercepciones, la educación emocional y el esquema corporal.

A través del método de enseñanza Inter estructurante y dialogante se desarrollan seis temas que articulan la corporeidad con la Educación Emocional, para desarrollar experiencia corpoemocionales que favorezcan el desarrollo del potencial humano.

El cuarto y quinto capítulo explican el análisis de la implementación curricular, la evaluación diagnóstica la cual fue un test psicológico que se puede aplicar en cualquier contexto pero que puede determinar el nivel de inteligencia emocional de quien lo responda, plantea un análisis amplio del propósito formativo con lo que realmente pasó en las diferentes clases prácticas, asimismo como se evaluó y qué instrumentos fueron utilizados en este caso el principal es el test, como también instrumentos personales como preguntas orientadoras, notas de voz como diarios de campo, evidencia video fotográfica y diálogo constante, ayudaron a fortalecer la intención pedagógica y las relaciones interpersonales dentro del grupo de tercer semestre en la clase de Taller de cuerpo III.

Exactamente el grupo 01 de Taller de cuerpo III de la Licenciatura en Educación Física, el cual estuvo conformado por estudiantes entre los 17 y 25 años de edad, un total de 31 estudiantes, 10 mujeres y 21 hombres. Quienes se sumergieron en experiencias corpoemocionales que llevaron a la constante reflexión pedagógica, comunicación asertiva, expresión corporal y verbal, reconocimiento y bienestar emocional.

A partir de una evaluación y autoevaluación cualitativa, se preguntan aspectos relevantes en torno al PCP y al rol de la maestra en formación, como también preguntas que tiene que ver con la autoconciencia, para poder comprender y analizar cómo se puede desarrollar la Educación Física para la Educación Emocional, por ende se puede concluir que esta interrelación realmente es poco convencional en el contexto educativo, lo que implicó que el desarrollo de las habilidades comunicativas, expresivas y afectivas fueran relativas e impredecibles, puesto que los comportamientos, formas de sentir, pensar y actuar son muy diversos.

La Educación Física como disciplina permite abarcar la multidimensionalidad del ser, por esto la Educación Emocional y las experiencias corpoemocionales pueden ser la clave perfecta para un buen desarrollo del potencial humano, comprendiendo las emociones como facultad imprescindible para el autoconocimiento del ser humano y asimismo para la empatía, lo que influye en el desarrollo personal, social y no menos importante a nivel educativo contribuye al fortalecimiento de un sistema educativo que presenta brechas en Educación Emocional, lo que implica un desequilibrio en el bienestar emocional y salud en general.

Justificación

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

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

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

Esta propuesta está dirigida a diferentes sectores, para engrosar el discurso sobre las implicaciones prácticas de la Educación Física no solo en el ámbito escolar, sino también como parte de la cultura de movimiento que es necesaria en la actualidad dadas las diferentes y diversas problemáticas en términos de desequilibrio emocional que se vienen presentando.

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

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

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

A lo largo de nuestra vida, las personas podemos experimentar emociones positivas y negativas, y no depende de nosotros. Sentirse triste, enojado, frustrado o estresado es una parte inherente de la vida; sin embargo, la parte que podemos controlar es cómo respondemos a estas emociones. Las personas emocionalmente equilibradas son capaces de controlar sus impulsos y responder con calma ante situaciones traumáticas o estresantes, las emociones tienen el poder de perturbar nuestro pensamiento, nuestra salud física y mental. (Piqueras, J; Ramos, V; Martines; Oblitas, 2009)

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

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

Es de suma relevancia entender el proyecto a partir del acto pedagógico, puesto que la implementación curricular se desarrolla en un grupo de licenciados en formación, de los cuales 4 de ellos ya ejercen la profesión en escuelas de formación deportiva, no obstante las rutas de aprendizaje y enseñanza se dan por igual para todas las personas del grupo quienes serán los y las maestras del futuro, por esto es tan importante que su formación sea multidimensional y le den la relevancia necesaria a la inteligencia emocional dentro de la clase de Educación Física, desarrollando experiencias corpoemocionales enriquecedoras no sólo para sus estudiantes y entorno sino para el propio acto pedagógico y el amor por esta bella profesión.

La licenciatura y formación de maestros debe comprender y desarrollar una educación integral e interestructurante que permita la expresión corporal y verbal fortalecida, la comunicación y escucha activa, relaciones socio afectivas más sanas o menos negativas, una relación intrapersonal favorable y un bienestar emocional equilibrado, esto por parte de los y las maestras, en estudiantes y no menos importantes en la construcción de enseñanzas educativas que tienen en cuenta la complejidad del ser humano, su capacidad de empatía, de trabajo en equipo, desarrollo personal, social y educativo y que mejor que mediante la corporeidad y las experiencias corpo- emocionales.

1.CAPÍTULO I

Caracterización Contextual

1.1 Oportunidad, Problemática o Necesidad:

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

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

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

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

otras áreas lo correspondiente al movimiento como por ejemplo, el deporte, la fisioterapia, la terapia ocupacional, la psicología, entre otras.

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

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

Más recientemente, las enfermedades relacionadas con la psiquis, o los estados de balance emocional han venido abriéndose campo en el interés de los expertos, pero también la fuerte influencia que tiene la internet, los videojuegos y las redes sociales, hacen de la sociedad vulnerable a riesgos de salud pública (Sánchez, 2014).

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

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

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

Los jóvenes en Colombia no son ajenos a estas situaciones, sino que, por el contrario, son una población demasiado vulnerable a afectaciones de la salud física, cognitiva y emocional (Romero, et al 2017). Según la organización mundial para la salud, ofrece una serie de datos y cifras que podrían considerarse alarmantes, a saber:

“En 2020 murieron más de 1,5 millones de adolescentes y jóvenes adultos de entre 10 y 24 años de edad, lo que supone casi 5000 al día; el que presenta el menor riesgo de muerte es el de los jóvenes adolescentes de entre 10 y 14 años; las principales causas de defunción de adolescentes y jóvenes adultos son las lesiones y los traumatismos, la violencia, las conductas auto lesivas, enfermedades infecciosas como las infecciones respiratorias y las dolencias ligadas a la maternidad; la mitad de todos los trastornos de salud mental en la edad adulta comienzan antes de los 14 años, pero en la mayoría de los casos no son detectados ni tratados; en 2020 dieron a luz 41 de cada 1000 chicas de entre 15 y 19 años de edad y finalmente, el hecho de empezar tempranamente a consumir sustancias está asociado a un

mayor riesgo de caer en dependencias y otros problemas durante la vida adulta” (Tomado del artículo Salud del adolescente y el joven adulto).

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

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

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

Por su parte, una de las intenciones de la E.F. es fomentar la construcción de corporeidades, que no sólo atiendan al desarrollo de la identidad según la cultura propia de

cada contexto sino también a la formación de hábitos que se relacionan con el bienestar físico y emocional.

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

Desde el PC-LEF se plantea el término “desarrollo del potencial humano” que va más allá de las capacidades físicas, y abarcan un amplio espectro de posibilidades que se dan a partir de las otras dimensiones, partiendo desde la ya mencionada corporal, y tomando la espiritual, emocional, axiológica, cognitiva, comunicativa, entre otras. Es decir, que la apuesta que se hace desde el PC-LEF tiene como propósito comprender la complejidad del ser humano, dotarlo de historia, cultura y vivirlo desde la experiencia corporal humanizada.

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

Es relevante para este PCP fundamentar estos tres conceptos: Educación Física, inteligencia emocional y Desarrollo del Potencial Humano, con el ánimo de describir cual es el papel que juega esta disciplina EF dentro de los procesos de inteligencia emocional y las habilidades emocionales.

Sin embargo, en la práctica resulta mucho más difícil de lo que se explica en estas líneas, dado que la sociedad se expone a diferentes factores que están en detrimento del propósito de una vida saludable, tales como la expansión de la información masiva en las redes sociales y la internet, la hiper individualidad, la comercialización de cierta clase de

productos alimenticios que pueden afectar la salud corporal del ser humano, la réplica de conductas sustentadas en ideologías emergentes que promocionan erróneos conceptos de emocionalidad, la exposición al desequilibrio emocional, por otro lado la postura deportiva excesiva de la E.F. que impide que esta desarrolle sus propósitos reales.

1.2 Antecedentes

1.2.1 Nacionales.

- Fundación Universitaria Los Libertadores por Mateo Gómez Mendieta; John Maier Mora Espinosa

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

- Institución Universitaria Tecnológico de Antioquia por Bibiana Agudelo Molina; Luz Adriana Arias Quiroz; Silvia Gisela Guerrero Amador

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

- Universidad del Rosario por David Hernández Zambrano

Una perspectiva de las teorías de la emoción: hacia un estudio de las implicaciones de las emociones en la vida del hombre: explica la oposición que ha tenido la razón frente a las emociones, pero asimismo la influencia que ha tenido esta

dualidad no solo en el ámbito educativo sino en toda la sociedad. Es un artículo filosófico que teoriza con bases en la historia claramente.

- Pontificia Universidad Javeriana por Claudia Alejandra Rodríguez

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

1.2.2 Locales

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

- La educación física y el ocio para la construcción de una salud multidimensional.

2016. Jairo Andrés Sánchez Martín y Daniel Leonardo Quinayas Mogollón. PCP.

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

Se considera como antecedente dado que en primera instancia el concepto salud multidimensional transita ya desde hace unos años, y la llegada del COVID 19 para el

2021 hizo hincapié en las formas como se abordan las dimensiones del ser humano en términos de salud y bienestar.

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

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

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

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

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

Se considera como antecedente, no sólo por su riqueza conceptual, el panorama que establece, el discurso fundamental para la Educación Física, sino por su valor conceptual en el concepto de desarrollo humano como conjunto de procesos que en el sujeto se traducen en la permanente reorganización de carácter simbólico, morfofuncional y praxeológico.

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

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

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

1.2.3 Referentes internacionales

- España:

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

En un marco de educar para la vida se propone la educación emocional, encaminada al desarrollo de competencias emocionales, las cuales se consideran competencias básicas para la vida. Se expone el concepto de educación emocional, con sus objetivos y contenidos. Para poder implantar programas de educación emocional se requiere una formación del profesorado.

- Costa Rica:

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

Este estudio explora las percepciones de los niños sobre las barreras y los facilitadores para realizar actividad física durante los recreos, con el fin de ofrecer el insumo necesario para

las autoridades e investigadores educativos para el desarrollo de intervenciones y de políticas que promuevan la actividad física en este grupo de edad en el entorno educativo

- España:

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

El propósito del estudio fue validar el Inventario de Inteligencia Emocional (SSRI) de Schutte et al. (1998) en una muestra de deportistas españoles de diferente nivel de pericia. Participaron 2091 deportistas (1519 hombres y 572 mujeres) de edades comprendidas entre los 11 y los 59 años

- España:

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

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

- Organización mundial de la salud:

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

1.3 Referentes Conceptuales

1.3.1 Educación Física:

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

Como primer referente Gallo (2009) que indica ‘no hay nada que podamos decir, sentir, pensar, o desear, en lo que no esté implicado nuestro cuerpo y, a su vez, no hay concepción de cuerpo que no esté atravesado por el lenguaje y la cultura y, así pues, lo cultural, social, simbólico y discursivo se materializan “en” y “a través” del cuerpo’, de esta cita se resalta la necesidad que tiene el cuerpo físico y metafórico para el buen desarrollo de las dimensiones humanas, un cuerpo que es también definido como un sujeto que se desenvuelve en una sociedad, sujeto como experiencia vivida a través de la motricidad, las experiencias motrices, adicional a esto y con la definición desde el Ministerio de Educación Nacional (MEN), en el apartado Orientaciones Pedagógicas Para la Educación Física, Recreación y Deporte (2010), define la competencia expresiva corporal así: “La competencia expresiva corporal, debe entenderse como el conjunto de conocimientos acerca de sí mismo (ideas, sentimientos, emociones), de técnicas para canalizar la emocionalidad (liberar

tensiones, superar miedos, aceptar su cuerpo), de disponibilidad corporal y comunicativa con los otros, a través de la expresión y la representación posible, flexible, eficiente y creativa, de gestos, posturas, espacio, tiempo e intensidades.” p. 28. Todos estos elementos integradores son esenciales para lograr el buen desarrollo de las dimensiones humanas pues son importantes a nivel motriz, cognitivo, emocional y social.

1.3.2 Educación Física y Salud:

Esta relación de conceptos es la base fundamental del enfoque particular del proyecto, el concepto de E.F. se definió en el párrafo anterior y el concepto de Salud se define desde la OMS como el “estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”. Es decir, que existen tres niveles de la salud, biológico, psicológico y social, pero también existen diferentes enfoques de la salud como lo son: salud física, salud mental, salud emocional, salud social, salud espiritual, salud ambiental, salud ocupacional, salud económica y la unión de todos estos, da como resultado la salud integral o multidimensional. Con base en esto, es preciso mencionar la importancia en términos generales de las diversas dimensiones humanas en la salud, asimismo cabe mencionar que la armonía y equilibrio de esto conlleva un mejoramiento en el desarrollo del potencial humano y de una vida sana en todos los aspectos complejos del ser humano.

1.3.3. Educación emocional

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

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

Para comprender mejor la estructura teórica que sustenta la educación emocional, intentaremos conceptualizar los diferentes temas que la constituyen, puesto que una emoción es cualquier reacción o cambio de humor intenso y temporal, con connotaciones físicas.

“Se define la educación emocional como: Un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral. Para ello se propone el desarrollo de conocimientos y habilidades sobre las emociones con el objeto de capacitar al individuo para afrontar mejor los retos que se planten en la vida cotidiana. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social”. (Bisquerra, 2000: p. 243)

1.3.4 Inteligencia emocional:

La habilidad de inteligencia emocional para este proyecto es totalmente relevante e imprescindible, sin embargo, el desarrollo de esta habilidad se da en el transcurso de toda la vida; cabe aclarar los conceptos principales y fundamentos de esta habilidad. La inteligencia emocional es un concepto estudiado a la luz de la psicología, pero se extiende a cualquier contexto social y educativo, ya que favorece las relaciones intra e interpersonales, asimismo la relación con el mundo, en ese sentido se estudia a partir de la sociedad en general, en contextos laborales, educativos, personales, deportivos, entre otros.

Desde esta perspectiva Goleman, Daniel (1995) abarca la inteligencia emocional a partir del funcionamiento cerebral que se da desde el hemisferio izquierdo como el cerebro racional y el hemisferio derecho como el cerebro emocional, en donde se desarrollan y controlan el cuerpo, sus acciones, pensamientos y no menos importante, sentimientos. Es preciso mencionar que su teoría se basa en dos tipos de competencias, las personales y las sociales, teniendo en cuenta su complementariedad como un proceso organizativo que desarrolla y fortalece la inteligencia emocional, una habilidad totalmente potenciadora para el desarrollo humano.

Para empezar, las competencias personales son tres: la autoconciencia, la autorregulación y la automotivación. La primera es realmente la base de esta habilidad, puesto que lo primero es identificar y reconocer las propias emociones, los tipos y los picos de emociones en sí mismo, con el fin de aprender a conocer más el propio ser, lo que conlleva un mejor afrontamiento a las adversidades; la segunda es el siguiente paso que ayuda al manejo de emociones en cualquier contexto, es necesario no solo conocer las emociones sino saberlas manejar, autorregular el pico de emociones y sobrellevar los impulsos, para generar soluciones a través de la predisposición reflexiva y la tranquilidad; la última capacidad personal es totalmente relevante, puesto que ser capaz de motivarse a sí mismo implica superar retos, buscar nuevos retos, tener entusiasmo, seguridad y creer en sí mismo.

Con esto, es posible desarrollar las capacidades sociales posteriormente, las cuales son la empatía y por último las habilidades sociales, en principio la empatía que es la capacidad de identificar y comprender los pensamientos, emociones y acciones ajenas para poder generar buenas relaciones, resolución de problemas, trabajo en equipo y confianza. Para terminar la habilidad social es el resultado de estas capacidades y su organización de desarrollo, lo que implica la influencia que tienen una persona sobre otra u otras, de maneras sanas y en pro de

la comunicación asertiva, los vínculos sociales amigables y comprensibles, el buen manejo de problemas o conflictos a través de soluciones inteligentes emocionalmente.

1.3.5 El equilibrio:

Proviene de la palabra latina “aequilibrium”, que significa balance, equilibrio o armonía entre múltiples cosas, por tanto, el equilibrio emocional es en realidad la capacidad de controlar y responder con decisión a los estímulos ambientales.

¿Qué es equilibrio?

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

1.3.6 Equilibrio emocional

En psicología, la capacidad de una persona para responder emocionalmente de manera adecuada a estímulos externos se denomina "equilibrio emocional".

Según la definición de la RAE, una emoción es cualquier reacción o cambio emocional intenso y temporal con una connotación somática y equilibrio proviene de la palabra latina “aequilibrium”, que significa balance, equilibrio o armonía entre múltiples cosas.

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

1.4 Marco Normativo Legal

Es de suma relevancia tener en cuenta la normatividad con respecto al enfoque principal sobre la dimensión emocional como lo es en este caso. Puesto que la E.E no ha sido

arraigada a los currículos ni a los contextos educativos de manera tal que genere un impacto social e intrapersonal mediante el equilibrio emocional, es decir que la Educación emocional es vigente, pero se invisibiliza en los contextos educativos, de modo que el sistema enfatiza en otras áreas y materias académicas que tienen que ver con aspectos generales y de orden científico lo cual es relevante, tal como la emocionalidad debería serlo para el buen desarrollo humano y en el sistema educativo.

Cabe aclarar que la educación emocional está presente y es mencionada en varios artículos y análisis de carácter legal en Colombia, a continuación, el marco normativo pertinente en este PCP:

-Congreso de la república de Colombia

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

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

-Ministerio de Educación Nacional:

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

Se concibe el desarrollo infantil como “un proceso de cambios no lineal, continuo e integral, producto de la multiplicidad de experiencias corporales, emocionales, sociales y

cognitivas que obtienen niños y niñas al interactuar con el mundo que los rodea” (Ministerio de Educación Nacional, 2009, p. 14-15)

-Ley 115 de 1994, Ley general de Educación:

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

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

-Organización mundial de la salud: OMS

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

-Ministerio de salud y protección social:

¿Para qué sirve realizar actividad física de forma regular? Los hábitos saludables permiten reducir el riesgo de muerte temprana por enfermedades crónicas no transmisibles, mejorando

la calidad de vida de cada individuo que haga uso de su propio cuerpo mediante el movimiento.

1.5 Intención Pedagógica

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

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

Teniendo en cuenta el carácter significativo de la autorreflexión, el autorreconocimiento, las capacidades emocionales y las experiencias corporales, hallamos pertinente fortalecer estos aspectos a nivel educativo y social en cada una de las personas, a partir de las relaciones intra e interpersonales, es decir, el reconocimiento del otro también es clave para nuestra intención pedagógica, la cual puede entenderse a la luz de un enfoque curricular emancipador, este busca en el acto pedagógico una transformación en los

estudiantes y en el contexto educativo sin dejar de lado en ningún momento la relevancia de la educación emocional como fundamental para el buen desarrollo del potencial humano y sus implicaciones.

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

2. CAPÍTULO II

Perspectiva Educativa

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

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

De este modo el ser humano a formar en el PCP implica enfatizar en el desarrollo humano de las personas mediante el fortalecimiento y el equilibrio de la dimensión emocional, por lo tanto hayamos pertinente la teoría de desarrollo humano que plantea Martha Nussbaum en una de sus libros, exactamente “Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano”

El área humanística se plantea a la luz de la teoría de desarrollo humano de Martha Nussbaum. Se hará un abordaje frente a qué ser humano se quiere formar, nos basaremos en esta teoría de desarrollo de la filósofa puesto que, enfatiza en las capacidades funcionales

humanas centrales, en ese orden de ideas, este proyecto pretende implementar un diseño curricular de E.F usando como base fundamental la educación emocional y sus implicaciones.

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

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

En cuanto al área disciplinar se abarca la tendencia de E.F la expresión corporal, es la más congruente con lo que se pretende ya que se busca reflejar el cómo se siente y cuando siente el ser no solo en la educación física, sino también en la cotidianidad. El equilibrio de la parte interna (cognitiva), la parte externa (física) y su interconexión con la dimensión emocional, tienen en cuenta en este caso como premisa la importancia de la relación de esas corrientes dándole importancia a todos los aspectos que constituyen al ser humano en la actualidad.

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

2.1 Ser humano a formar:

Un ser humano corporeo emocional consciente de la importancia que tiene la inteligencia emocional, exactamente en el desarrollo del potencial humano, es decir, que sea consciente sobre el reconocimiento de sus emociones y de quienes rodean el ambiente, sus relaciones e incidencias en el desarrollo educativo y emocional, a partir del contexto pedagógico y sus proyecciones para fortalecer el desarrollo del potencial humano en todas sus dimensiones, como también los aspectos fundamentales y complejos, asimismo un ser humano con sentido de pertenencia respecto al territorio, a la corporeidad y las relaciones intra e interpersonales.

Es de suma relevancia aclarar que el ser humano a formar se considera a través de la multidimensionalidad y la complejidad implícita en el desarrollo de la vida humana; no obstante, el enfoque e interés principal a nivel educativo es la dimensión emocional del ser humano, sin ignorar su interrelación con las demás dimensiones, su influencia a nivel corporal, cognitivo y social.

En ese orden de ideas, el fortalecimiento y apropiamiento de la E.E en cada ser humano que forma parte de la sociedad, la cultura y de los diversos contextos educativos, se convierte en oportunidad de mejora que puede transformar el pensamiento, el sentir, las experiencias corporales y no menos importante la réplica de estos intereses en el acto pedagógico de cada persona, puesto que la población se encuentra inmersa en la formación docente.

Es por esto por lo que el ser humano a formar junto al propósito formativo en el PCP aquí presente tienen en cuenta un ser humano consciente a nivel emocional, en la clase de E.F como y en la vida diaria también, puesto que la I.E y el reconocimiento de esta dimensión aportan y fortalecen el potencial del desarrollo humano, mediante aspectos introspectivos,

autorreflexivos, como el autocontrol y el reconocimiento de las emociones, asimismo aspectos de orden social, puesto que las relaciones y los vínculos humanos tienden a ser complejos en gran medida porque la E.E nunca se ha visto como prioridad en el sistema educativo principalmente, pero es evidente que hacen parte del ser y del desarrollo social.

En ese sentido, el ser humano consciente a nivel emocional, podrá principalmente, comprender sus sentimientos y emociones para sobrellevar una vida tranquila y vivencial, mediante prácticas que conllevan experiencias corporales enriquecedoras.

Nuestras emociones se manifiestan constantemente en todos los momentos de la vida, hasta cuando dormimos se desatan emociones. A modo de reflexión y progreso es necesario reconocer la dimensión emocional en su amplia gama y clasificación, pero aún más importante, la comprensión, conservación de la emocionalidad como principal fuente de desarrollo humano.

Sin embargo, el ser humano a formar ha estado expuesto al sistema educativo que invisibiliza la E.E, de hecho, es una dimensión demasiado infravalorada en la educación, en la sociedad y en la individualidad, puesto que nos enseñan a reprimir las emociones o a no expresarlas, para mantener una postura respetable y un carácter forjado por el dualismo de la razón y el cuerpo, pero dónde quedaría el sentir, algo tan crucial para el ser humano.

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

En ese orden de ideas la educación somática también tiene relevancia y abarca todas las dimensiones, a partir del ser humano holístico, el cual reconoce su composición y existencia

como un todo, no por partes o fragmentos sino como una interrelación multidimensional la cual tiene en cuenta el principio de complementariedad. El cuerpo vivido en la educación somática trasciende en las prácticas corporales, puesto que entiende la conciencia y las emociones como complemento de la experiencia corporal.

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

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

2.1.2 Objetivo:

La intención formativa de este proyecto es el reconocimiento de la inteligencia emocional como habilidad principal del potencial de desarrollo humano y sociocultural, puesto que la inteligencia emocional generada en los espacios educativos fortalecerá el proceso formativo, las interacciones sociales y relaciones interpersonales, pero no menos importante fortalecerá la personalidad, autonomía, autopercepción y la relación intrapersonal del ser humano a nivel holístico.

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

Es necesario aclarar respecto a la intención formativa, que lo mencionado acerca del reconocimiento del cuerpo vivido y la complejidad del ser humano, es de suma relevancia para el desarrollo social y personal, en ese sentido se tiene como premisa el buen desarrollo de la inteligencia emocional inmersa en la educación, para un mejor porvenir humanista.

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

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

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

2.2 Teoría de desarrollo humano:

La filósofa estadounidense Martha Nussbaum demuestra y enseña que la forma más completa de desarrollo humano es mediante la educación, dándole así a la humanidad la oportunidad de tener una existencia bien lograda desde las capacidades básicas generando la posibilidad de tener bienestar. Su premisa refiere a que una vida se debe tener equilibrada con el ser y con el hacer, asimismo ahonda en términos como lo son: la salud, la integridad corporal, las emociones, crear comunidad, habla del juego como método y de la individualidad como posibilidad. (Nussbaum, M. 2012)

Es preciso mencionar que esta teoría de desarrollo humano emerge a raíz de la necesidad por interrelacionar la calidad de vida con la teorización de la justicia social básica, es por esto, por lo que la teoría comprende las capacidades del ser humano en la vida como una amalgama que conforma una serie habilidades personales, sociales, ambientales y educativas.

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

En ese orden de ideas, es preciso mencionar específicamente su obra literaria, la cual se halla pertinente para el PCP aquí presente. El libro “Crear capacidades: propuesta para el desarrollo humano” publicado en el 2012, es una propuesta teórica para el desarrollo humano a nivel filosófico y sociológico, es decir, se tiene en cuenta el desarrollo humano a partir de “las capacidades funcionales humanas centrales” con un trasfondo independiente a las

capacidades generales, se enfatiza más en la complejidad del ser por medio de las capacidades, las cuales se denominan como libertades. (Nussbaum, M. 2012)

Las capacidades se entienden por medio de las libertades u oportunidades dadas por la combinación entre las facultades personales y el entorno político, social y económico. Es decir, las capacidades humanas abarcan la complejidad, no obstante, se interpretan como libertades sustanciales, exactamente como capacidades combinadas. Sin duda, las características de una persona mediante las capacidades intelectuales y emocionales, los aspectos de su personalidad, su estado de salud y de forma física, el aprendizaje interiorizado, sus habilidades de percepción y movimientos. (Nussbaum, M. 2012)

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

2.3 Modelo y enfoque curricular

Por parte del modelo curricular, se halló pertinente relacionar y abarcar el modelo interestructurante y dialogante, el cual es abordado desde varias perspectivas y asimismo varios autores. Cabe resaltar a Luis Not y Julián de Zubiria, puesto que generan grandes aportes a este modelo pedagógico interestructurante y dialogante, sin embargo, existen otros precursores que dieron bases teóricas y argumentativas relevantes para el desarrollo pedagógico de este modelo.

Es importante mencionar algunos fundamentos de este modelo pedagógico, por ejemplo, Henry Wallon (2006) Aborda esta pedagogía desde el reconocimiento del ser humano mediante el sentir, el pensar y el actuar, teniendo en cuenta esa multidimensionalidad y

asimismo sus interrelaciones. En ese sentido, plantea tres ámbitos que se interrelacionan, empezando por las emociones, puesto que se encargan de conectar lo social con lo biológico, por otro lado, la evolución del acto al pensamiento y su influencia en la vida, por último, los fenómenos psicomotores y la importancia de su desarrollo en las personas.

Conviene mencionar a Louis Not (1983) quien aporta desde una perspectiva psicológica a este modelo pedagógico, a partir de la enseñanza dialogante que construye el saber a través de la identidad personal, como también socialmente, teniendo en cuenta la libertad de iniciativa frente al otro ya sea por parte del que enseña o el que aprende, siendo una construcción constante y recíproca del saber.

Louis Not es el principal referente del modelo pedagógico interestructurante, puesto que plantea una didáctica y pedagogía activa y de retroalimentación constante, que para un desarrollo integral es necesario darles importancia a las diversas dimensiones del ser humano. En este enfoque se profundiza en la importancia de la participación y escucha activa por parte de todos los actores educativos en el acto pedagógico, no hay una supremacía en la reflexión de los conocimientos por parte de la maestra, ya que su rol es de mediadora y guía en pro de la construcción de conocimientos y experiencias.

En el proyecto aquí presente se propende a desarrollar experiencias corpo emocionales en cada una de las sesiones o clases implementadas, teniendo en cuenta esta didáctica interestructurante y dialogante a la luz de la educación física, teniendo en cuenta las diversas formas de pensar, de actuar, de sentir y transformar dentro de un contexto educativo y socio motriz específicamente, donde la influencia de las habilidades afectivas, comunicativas y expresivas pueden fortalecer y nutrir el acto pedagógico y no menos importante las habilidades personales y sociales.

La creatividad, la crítica y el dialogo son imprescindibles para este enfoque puesto que llevan la ruta del aprendizaje significativo y apuntan a una articulación entre cognición,

actitudes y prácticas, por ende, se puede relacionar directamente con la Educación Física ya que es un espacio teórico práctico el cual puede ser más complejo a la hora de implementación curricular y didáctica, no obstante, claramente es posible resaltar la educación física como una de las áreas que revelan el progreso y desarrollo del potencial humano a nivel educativo, personal y social, esto en gran medida por su interconexión con las demás facultades del ser humano y asimismo de la sociedad.

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

2.4 Tendencia de Expresión corporal:

La tendencia de expresión corporal consta en los movimientos o gestos que acompañan un relato, una acción o un diálogo entre seres humanos por lo cual se permite afirmar que la expresión corporal permite denotar como se siente una persona y lo que quiere expresar dicho ser.

Los contenidos más importantes de la expresión corporal son el movimiento y los gestos que básicamente son los ejes en los que nos debemos centrar para indagar qué es lo que quiere expresar o hacer sentir un ser humano ya que ese es el dialecto del cuerpo el que permite crear una conversación por medio de movimientos, por ejemplo en la danza se encuentra como desde los movimientos se intenta demostrar un sin fin de sentimientos e incluso hay movimientos específicos que tienen un significado exacto y a su vez puede ser simple o complejo.

Es preciso mencionar la estructura teórica que conforma la tendencia de Expresión corporal, lo cual abarca la importancia de las capacidades físicas o energéticas, cognitivas, de

movimiento y expresión, de modo que existe una amplia relación entre estas capacidades y en ese sentido se entiende la multidimensionalidad. (Mosquera, 2010)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Se quiere fomentar la educación emocional por medio de este proyecto como en su momento Rafael Bisquerra también lo propuso ya que se ve una herramienta para todo el sector educativo, puesto que, durante más de cuarenta años, el término “integración curricular” ha circulado para referirse a la introducción de contenidos relacionados con el desarrollo personal

en los cursos académicos. Esta es otra clave para el profesor Bisquerra, integrar temas que son centrales para las personas, como la educación moral, en cualquier materia del plan de estudios.

Muchos consideran que se trata de una tarea de enormes proporciones; sin embargo, el primer paso para lograr este objetivo es concienciar a los docentes. Si se toma en serio la educación emocional, su transversalidad estará cada vez más cerca de la realidad. (Bisquerra, 2018)

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

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

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

Para cerrar este capítulo es de suma relevancia recalcar la E.E como principal fuente del desarrollo humano, puesto que la dimensión emocional conforma la personalidad del ser humano, asimismo la conducta, la socialización, el pensamiento, la acción y el sentir, de manera que se nutre el ser humano en su multidimensionalidad y fortalece sus habilidades

holísticas para un buen vivir lleno de experiencias corporales que enriquecen la vida, la sociedad, la cultura, al ser humano, no menos importante la salud.

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

3. CAPÍTULO III

Diseño Curricular

3.1 Estructura curricular

En este capítulo se especificará respecto al diagnóstico de la problemática y se dará a conocer la matriz de relaciones que entrelazan las unidades, temas y actividades con las metas de aprendizaje y el núcleo problémico, cabe aclarar que el contexto educativo en general necesita de los aspectos que tienen que ver con la EE, sin embargo y especialmente se dará el impacto e intervención en la facultad de EF de la UPN sede Valmaria.

En ese sentido, conviene mencionar que la Universidad transforma vidas, formas de pensar, de sentir y de actuar, por esto específicamente la facultad de EF trasciende aún más allá, puesto que el PCLEF da una significación del cuerpo a partir de una integralidad, un reconocimiento de la complejidad del ser y de la corporeidad, lo que conlleva algo totalmente relevante y clave para el desarrollo del potencial humano, las experiencias corporales y su trascendencia en la vida, en la sociedad y en la cultura.

Así pues la implementación realizada dentro de la facultad e inmersa en la comunidad universitaria por medio de la EF relacionada con el equilibrio emocional no es más que la intención de fomentar en principio la importancia del enfoque en la educación y las sociedad en general y no menos importante el sentido de pertenencia desde lo más profundo del ser llevándolo a diferentes planos, es decir, desde la academia, desde la profesión y a partir del territorio universitario que nos pertenece a nivel simbólico, que también le da un significado al cuerpo que trasciende más allá de lo físico motriz

Es preciso mencionar los primeros objetivos trazados y pensados en aras del fortalecimiento de la I.E a la luz de los intereses particulares, intención formativa y perspectiva educativa, respectivamente es decir que, en palabras puntuales pero pertinentes para la implementación y trasfondo curricular, el ser humano como ser emocional consciente de la importancia que tiene la inteligencia emocional en el desarrollo del potencial humano como un pilar para que la educación física trascienda en el fortalecimiento de habilidades del ser humano en su multidimensionalidad.

El ser humano a formar será capaz de desarrollar su inteligencia emocional, asimismo de expresar y comunicar lo que siente, piensa y actúa, por medio de la corporeidad en un contexto educativo de constante reflexión y diálogo. TEMA: equilibrio emocional, tipos de emociones y sentidos del cuerpo.

A partir de la expresión corporal, el cuerpo y su lenguaje se desenvolverá en un contexto social que también enfatiza en el desarrollo personal, mediante capacidades expresivas, afectivas y comunicativas. TEMA: conciencia corporal, capacidades perceptivo motrices y habilidades sociales.

La pedagogía dialogante será la ruta más apropiada para los intereses de reflexión, comunicación y expresión de los sentimientos, pensamientos y acciones, un ser humano que dialoga por medio de su personalidad, asimismo a través de las interacciones en el contexto educativo.

Es preciso especificar la meta de aprendizaje planteada en un principio, no obstante, es necesario aclarar que en el camino o implementación curricular emergen circunstancias, reacciones, interacciones, lenguajes corporales y no menos importante una amalgama emocional, que conlleva la exposición de la inteligencia emocional en cada persona, la expresión de diversas personalidades, formas de pensar y actuar. Por ende, reflexionar y dialogar con respecto al desarrollo y comprensión de la inteligencia emocional a nivel personal,

social y educativo influye en el desarrollo de la Educación Física y asimismo como licenciadas y licenciados en formación podemos influir en una habilidad tan imprescindible para el ser humano como la Inteligencia emocional.

3.2 Ejes temáticos

EJE TEMÁTICO 1: INTELIGENCIA EMOCIONAL: Comprender de manera clara la capacidad de inteligencia emocional, teniendo en cuenta concepciones teóricas y en ese sentido su construcción, a través de actividades prácticas que generen un mejor autoconocimiento e interacciones a través de la corporeidad

EJE TEMÁTICO 2: EMOCIONALIDAD DEL CUERPO: Identificar las nociones de la emocionalidad en la vida, en las relaciones y en el propio ser a través de la corporeidad con el fin de ponerlo en práctica para llegar a experiencias corpo emocionales

EJE TEMÁTICO 3: CONSCIENCIA CORPORAL Y EMOCIONAL: Interpretar la capacidad de inteligencia emocional desde una postura personal y asimismo como licenciados en formación, pretendiendo una transformación en los imaginarios de la profesión y directamente en el acto pedagógico

A partir del árbol de objetivos, el cual se conforma por lo mencionado anteriormente, en una estructura curricular previa al macrodiseño, se abren las puertas a una coherencia didáctica pertinente en la Educación Física para la Inteligencia emocional: una experiencia corpo emocional. Es de suma importancia delimitar, categorizar, organizar, interconectar, complementar y ahondar los conceptos planteados, puesto que el proyecto es de carácter investigativo y esto debe prevalecer no solo en la implementación curricular, sino también en la coherencia didáctica, la perspectiva educativa, la intención formativa, el ser humano a formar, para darle un sentido real y trascendente a todo aquello que involucre la comprensión de la educación emocional como un pilar en la educación y el acto pedagógico.

3.3 Matriz de relaciones

DISCIPLINAR			HUMANÍSTICA		
EXPRESIÓN CORPORAL			SER HUMANO CONSCIENTE		
E.F PARA LA IE			RECONOCIENDO		CARACTERÍSTICAS DEL SER HUMANO
CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES	Equilibrio	El equilibrio como habilidad para el buen desarrollo de aspectos físicos. Además, con una amplia comprensión sobre la importancia de la inteligencia emocional y su equilibrio.	COMPETENCIAS PERSONALES	AUTOCONCIENCIA	Ser humano consciente de sus emociones y reacciones corporales.
	Sensopercepciones			AUTORREGULACIÓN	Aprende a manejar y sobrellevar las emociones
				AUTOMOTIVACIÓN	Ser humano reflexivo y auto motivante.
CONSCIENCIA CORPORAL EMOCIONAL	Equilibrio emocional	Comprende el esquema corporal desde la introspección de la dimensión emocional y su relación con la praxis.	COMPETENCIAS SOCIALES	EMPATÍA	El reconocimiento de las demás personas es clave para la buena convivencia.
	Esquema corporal			HABILIDAD SOCIAL	Interpreta y comprende la realidad de los demás de manera empática.

Ilustración 1: Elaboración propia

Disciplinar: expresión corporal

CAPACIDADES PERCEPTIVO MOTRICES: Equilibrio y sensopercepciones

Reconoce el equilibrio como habilidad relevante para el buen desarrollo de aspectos físicos, por ejemplo, la postura, la respiración, la orientación espacio temporal, el lenguaje corporal, la expresión, comunicación, gestualidad y control corporal. Además, con una amplia comprensión sobre la importancia de la inteligencia emocional y su equilibrio.

CONSCIENCIA CORPO EMOCIONAL: equilibrio emocional, esquema corporal

Comprende el esquema corporal a partir de la ubicación espacio temporal, como también desde la introspección de la dimensión emocional y su relación con la praxis, mediante las habilidades perceptivo motrices, afectivas, comunicativas y expresivas.

Humanística: ser humano

Competencias personales: autoconciencia. Ser humano consciente de sus emociones y reacciones frente a realidades o situaciones que se dan en los contextos sociales y educativos, identifica y reconoce sus fortalezas y debilidades. Autorregulación, Aprender a manejar y sobrellevar las emociones evitando el pico de reacciones emocionales negativas.

automotivación, Ser humano reflexivo y auto motivado para sí mismo, reconoce su amor y valor propio a través de sus cualidades emocionales, corporales y mentales.

competencias sociales: empatía, El reconocimiento de las demás personas es clave para la buena convivencia, las interacciones y relaciones sanas que enriquecen el proceso personal y asimismo el ambiente social ameno y sano, entendiendo lo que siente el otro y brindando ayuda o apoyo cuando sea necesario. habilidad social, Interpreta y comprende la realidad de los demás de manera empática, reconociendo el valor, fortalezas y debilidades de

las demás personas que le rodean, propiciando interacciones agradables, sanas y respetuosas para aplicarlo en todos los contextos y relaciones sociales

Temas

1. Equilibrio y emociones: Reconocimiento de las nociones sobre emocionalidad, su relación con la educación física y el contexto educativo.
2. Lenguaje corporal: expresión del lenguaje corporal, a través de preguntas orientadoras sobre tipos de emociones.
3. Percepción de los sentidos: Identificación de la importancia de los sentidos corporales en relación con las emociones.
4. Creatividad corporal: a través de las habilidades expresivas, afectivas y comunicativas, se desenvuelve y desarrolla la creatividad a nivel personal y social
5. Deporte colectivo: las interacciones dentro del contexto deportivo manifiestan emociones y personalidades de alto impacto que conllevan interpretaciones y reacciones complejas, reconocer y reflexionar al respecto mejora la habilidad de inteligencia emocional en la Educación Física.
6. Capacidades expresivas, afectivas y comunicativas: desarrollar estas capacidades mejora el desarrollo de la personalidad y contribuye a la influencia con los demás, como también al reconocimiento de la corporalidad entrelazada con la emocionalidad.

Teniendo en cuenta la matriz de relaciones anteriormente planteada es importante darle el sentido y peso necesario para conformar de una manera más congruente los contenidos, temas unidades y metas de aprendizaje del macrodiseño que se pretende implementar, es por esto por lo que se mencionan las relaciones horizontales pertinentes para

relacionar la educación física con el equilibrio emocional, asimismo los beneficios o desventajas del propio desequilibrio emocional no solo dentro de la clase de educación física o cualquier otra sino en la vida y cómo a partir de la corporeidad y la habilidad perceptivo motriz se puede llegar a una complementación y bienestar emocional, llevando un proceso de aprendizaje en lo que sentimos y pensamos asimismo el equilibrio de estos aspectos en la vida personal y social de las personas.

A continuación, los ejes de análisis y temáticos más relevantes para el PCP:

- Núcleo problémico: El desequilibrio emocional en el contexto educativo genera problemas de salud emocional y mental, por el no desarrollo de la IE, en ese sentido, revela que el imaginario de la educación física efectiva debe transformarse en educación física afectiva.
- METAS DE APRENDIZAJE: El desarrollo consciente del ser humano respecto a la emocionalidad y su influencia desde la educación física para tener un mayor bienestar, equilibrio e inteligencia emocional.

A partir de los siguientes ejes temáticos se tendrá en cuenta las relaciones horizontales y transversales de las áreas como también posteriormente la importancia de esto sobre los contenidos, y actividades de la implementación a realizar.

Por otro lado, es preciso mencionar que, como instrumento de evaluación de diagnóstico, no se puede pasar por alto los detalles específicos al respecto, puesto que se debe identificar el tipo de instrumento y asimismo darle la coherencia didáctica pertinente para el PCP.

El instrumento utilizado será el test emocional de Mesquite, un test adaptado para niños y adultos, el cual consta de 8 preguntas con casos hipotéticos que implican múltiples reacciones que podría llegar a tener cualquier persona, esto con el fin de medir la inteligencia

personal de cada ser humano por medio de cierto puntaje. Cabe aclarar que es un test psicológico, ya que es creado por una psicóloga, sin embargo, abarca bastante el contexto educativo y sociocultural.

Es preciso aclarar respecto al test emocional utilizado, que él mismo ayuda a reconocer la inteligencia emocional personal, comprende y evalúa principalmente habilidades como autoconciencia emocional, autocontrol emocional, empatía y habilidades sociales, asimismo evalúa otras habilidades emocionales como, por ejemplo, la resiliencia, la motivación y la capacidad de tomar decisiones.

Cabe mencionar los beneficios de este test, ya que la educación emocional es tan relevante para todos y durante toda la vida, aplicar el test favorece el autoconocimiento, las relaciones interpersonales, el bienestar emocional y al desarrollo en habilidades de liderazgo.

Para cerrar este capítulo, conviene mencionar la importancia de la evaluación diagnóstica, puesto que el PCP conlleva un peso de carácter investigativo, el cual debe vislumbrarse mediante este tipo de instrumentos, en este caso un especial un test emocional a la luz de la psicología, adaptado para niños y adultos, además es importante mencionar otros instrumentos como los cuestionarios, la observación, diarios de campo, rúbricas, no obstante en este PCP también se usa como instrumento y recurso la grabación verbal en cambio de por ejemplo un diario de campo; los demás instrumentos realizados si son utilizados como convencionalmente.

Es por esto, por lo que se puede generar un análisis más profundo que comprenda cómo este instrumento principal que es validado por una ciencia humana y por expertos del campo, influye en el proyecto y en el acercamiento a la población de una manera más coherente y precisa, en aras de darle el sentido multidimensional desde la E.E en relación con la E.F, claramente es lo que da pie a las interpretaciones, reflexiones y no menos importante al desarrollo pedagógico mediante la implementación curricular.

4. CAPÍTULO IV

Informe y desarrollo de implementación

4.1 Macro contexto

La Universidad Pedagógica Nacional, es una de las 32 universidades públicas de la república de Colombia, según el informe estadístico de las universidades públicas; la cual empezó sus labores académicas como institución de educación superior femenina principalmente el primero de febrero de 1955, posteriormente en el año 1962 se convirtió en Universidad mixta y de carácter Nacional.

4.2 Micro contexto

La facultad de Educación Física ubicada en el campus de Valmaría, se conforma por tres licenciaturas, en recreación, en deporte y licenciatura en Educación Física (EF), como sus nombres lo dicen son licenciaturas muy prácticas como también teóricas, especialmente la de EF, ya que su programa curricular imparte al ser sentipensante actuante, reconoce la multidimensionalidad del ser y abarca aspectos holísticos que favorezcan o fortalezcan el desarrollo del potencial humano a través de la EF.

Desde este programa curricular que será uno de nuestros pilares ya que la implementación será realizada en Valmaría, se debe tener una amplia comprensión al respecto, principalmente se divide en dos ciclos el primero de fundamentación consta de los primeros cuatros semestres y su eje de análisis es la EF como hecho y práctica social; por otro lado el ciclo dos es de profundización y se divide en dos niveles, de quinto semestre a séptimo el primer nivel, su eje de análisis es la EF como disciplina académico pedagógica y

de octavo a décimo el segundo y último nivel de profundización el cual da resultado de una EF como proyección social.

Lo mencionado anteriormente se da con la intención de contextualizar y aclarar los aspectos generales que competen, sin embargo, lo más importante es la aclaración de la población a intervenir, sus características y una descripción cualitativa bien específica. El grupo 01 de tercer semestre de la licenciatura en EF será intervenido con este PCP en el espacio de taller de cuerpo III con el profesor Hernando Chávez, en el espacio académico se busca relacionar los contenidos curriculares con los intereses particulares del proyecto.

En ese sentido, cabe mencionar que la educación emocional (EE) juega un papel importante para el proceso formativo de la Licenciatura en Educación Física, puesto que reconoce e imparte la emocionalidad a partir de la corporeidad, algo clave para el buen desarrollo de la disciplina en el acto pedagógico, asimismo es importante que desde el primer ciclo de fundamentación se trate y desarrolle este tipo de ejes temáticos enfocados a la EE.

Es de suma relevancia aclarar las características específicas del grupo intervenido, el cual está conformado por 31 personas, 21 hombres y 10 mujeres entre los 17 y 25 años aproximadamente, desde el principio se pretende conocer a cada una de las personas del grupo de manera un poco profunda a través de sus puntos de vista y perspectivas en torno a los enfoques que nos competen, por esto se realiza en principio el test emocional de Mesquite que se especificara próximamente, pero primero es importante reconocer a cada una de las personas que hacen parte del grupo y asimismo del PCP aquí presente.

Reconocer en el sentido profundo emocionalmente no es tarea fácil menos cuando apenas empieza la travesía, por ende, se genera un constante diálogo desde el principio, pidiendo que expresen sus pasiones, sus vocaciones e intereses, sus formas de sentir y nociones respecto a la inteligencia emocional, lo que más adelante toma nombre de rompehielos verbal, puesto que la expresión y el lenguaje corporal realmente juegan un papel

importante en este PCP, no obstante la comunicación y el rompehielos verbal resultan siendo imprescindibles para poder desarrollar y comprender la Inteligencia emocional como habilidad para el desarrollo del potencial humano. Gracias a estos reconocimientos se empieza a formar una conexión y construcción de experiencias corpoemocionales.

Por un lado son personas que aún están en el descubrimiento de nociones y concepciones relevantes de la EF, es decir, aún algunos tienen ciertos imaginarios de la disciplina que deben erradicarse como por ejemplo el dualismo del cuerpo- mente, la mayoría está construyendo su discurso a partir de este dualismo, por otro lado son personas que les gusta bastante diferentes deportes asimismo son activos físicamente, teniendo en cuenta el tipo de personalidades, algunas personas son algo tímidas, calladas y/o tranquilas, por otro lado también hay personalidades extrovertidas y divertidas; esto según lo que es posible percibir desde el rol de maestra. Es preciso mencionar el test de Mesquite en su total exactitud.

4.3 “TEST DE INTELIGENCIA EMOCIONAL ADAPTADO PARA NIÑOS Y ADULTOS. TEST DE MESQUITE”

Preguntas

- 1) Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes comienzan a enojarse. Sabiendo que conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?
 - a) Intentas cambiar de tema
 - b) No haces nada
 - c) Tratas de llamar a una de las partes en privado para evitar que la discusión salga de control
 - d) Continúas comiendo y bebiendo

2) ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

- e) Siempre
- f) Casi siempre
- g) Casi nunca
- h) Nunca

3) Una persona que se siente angustiada y triste debe:

- i) Ocultar lo que siente
- j) Decir lo que siente
- k) Decir lo que siente e intentar resolverlo
- l) No debe decir nada a nadie para que no se rían de él/ella

4) Un amigo se ha enojado injustamente contigo. Tú:

- m) Hablas con él en privado para preguntarle qué le ha sucedido
- n) Te ocultas de él para no hablarle. Prefieres quedarte con la duda de lo que le ha ofendido.
- o) Durante la noche recuerdas lo ocurrido y sufres
- p) Le preguntas a un amigo en común si sabe las razones del enojo de tu amigo contigo.

5) Para ti, padres e hijos deben:

- q) Esconder sus sentimientos y/o pensamientos
- r) Deben hablar entre ellos sobre lo que creen necesario sin límites
- s) Los padres nunca deben hablar con los hijos de sus angustias o

problemas, pero los hijos sí deben hacerlo

t) Nunca te lo habías preguntado y no sabes qué responder

6) Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:

u) Te impacientas

v) Comienzas a caminar ansiosamente

w) Aguardas a que terminen y das tu opinión o dices aquello que tengas que decir

7) Cuando has cometido un error, tú:

x) Lo sabes porque tu conciencia te lo dice

y) No sientes nada malo

z) Te arrepientes y pides perdón a quien corresponda

8) Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando.

Tú ¿Qué haces?

a) Solamente le miras

b) Te sientas a su lado y simplemente aguardas a que él te hable

c) Le preguntas que le ha pasado y esperas a que él responda. Si no lo hace simplemente colocas tu brazo en su hombro en señal de apoyo y comprensión

d) Le preguntas insistentemente cada 5 minutos que es lo que le ocurre

Cómo se puntúa el Test de Mesquite

Vamos a ver las puntuaciones para cada una de las preguntas hechas

Puntuación

Pregunta 1

1. 3
2. 0
3. 4
4. 0

Pregunta 2

1. 0
2. 1
3. 3
4. 4

Pregunta 3

1. 0
2. 2
3. 4
4. 0

Pregunta 4

1. 4
2. 0
3. 1
4. 2

Pregunta 5

1. 0
2. 4
3. 2
4. 0

Pregunta 6:

1. 0
2. 2
3. 4

Pregunta 7:

1. 2
2. 0
3. 4

Pregunta 8:

1. 0
2. 2
3. 4
4. 1

Resultados del Test de Inteligencia emocional de Mesquite. Vamos a continuación a establecer los resultados

De 0 a 6 puntos: escasa inteligencia emocional

Tienes poca inteligencia emocional lo que significa que debes desarrollar la misma mediante ejercicios y juegos. Te en cuenta que todo se aprende y no te sientas mal pero sí considera aprender sobre esta gran estrategia que te permitirá conocer más a quienes te rodean.

De 7 a 15 puntos: inteligencia emocional moderada

Ya sabes lo que es la inteligencia emocional y en parte la llevas a la práctica. Sin embargo, ¡puedes mejorar! Debes saber que el conocimiento de otros nos hace más ricos internamente y nos fortalece. Además, las personas valorarán el esfuerzo ¡No te rindas y sigue adelante!

De 15 a 25 puntos: inteligencia emocional elevada

Si has alcanzado esta puntuación ¡enhorabuena! Eres una persona con cierto nivel o grado de inteligencia emocional. Sabes reconocer cuando otras personas están tristes. Puedes leer el lenguaje corporal y actuar en consecuencia de cada situación. Recuerda que lo que tienes es una herramienta muy valorable. Enseña a otros sobre la inteligencia emocional y nunca dejes de sentir empatía por tu entorno.

De 26 a 32 puntos: inteligencia emocional superdotada

Realmente has alcanzado el top de la inteligencia emocional. Tal vez seas un niño sencillo con una gran comprensión de lo que ocurre en tu entorno. Esto puede llevarte a ser muy sensible en ciertas ocasiones, pero tú sabes cómo responder ante esto. Eres una perla para tus compañeros y entorno así que valora lo que eres y recuerda siempre que con humildad se consigue más que por la fuerza. Enseña con el ejemplo aquello que ya eres naturalmente.

4.4 Análisis

Una vez aclarado el test de manera exacta, es preciso mencionar que se aplicó por medio de Forms, es decir desde el celular de cada persona se realiza el test

individualmente y de manera anónima claramente, esto se realiza mientras se va dialogando respecto a cada persona y un aporte o comentario sobre lo que sienten por estudiar esta licenciatura y sus implicaciones en cada una de sus vidas, esto para dar algo más de confianza y reconocimiento de cada persona.



ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

32 de 32 respuestas correctas

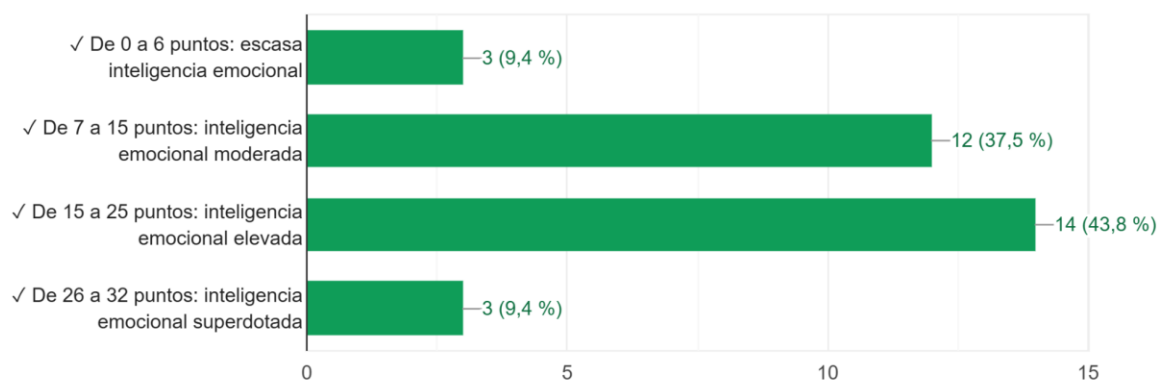
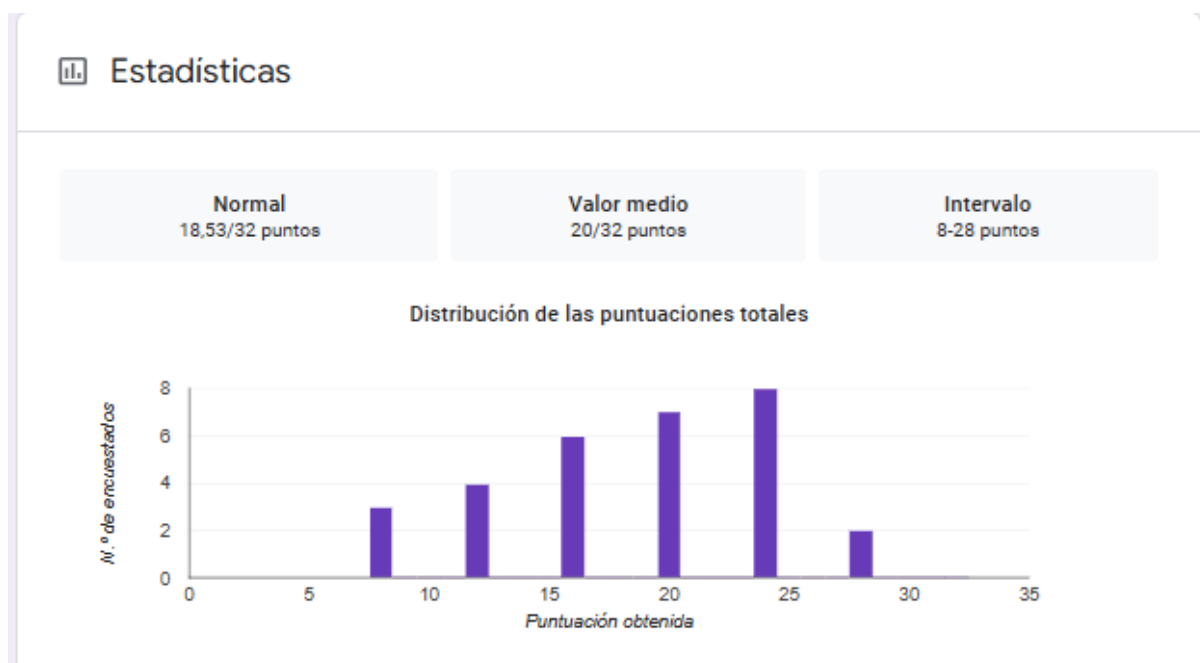


Ilustración 2: Resultados Test de Mesquite



ESCALA DE INTELIGENCIA EMOCIONAL

30 de 30 respuestas correctas

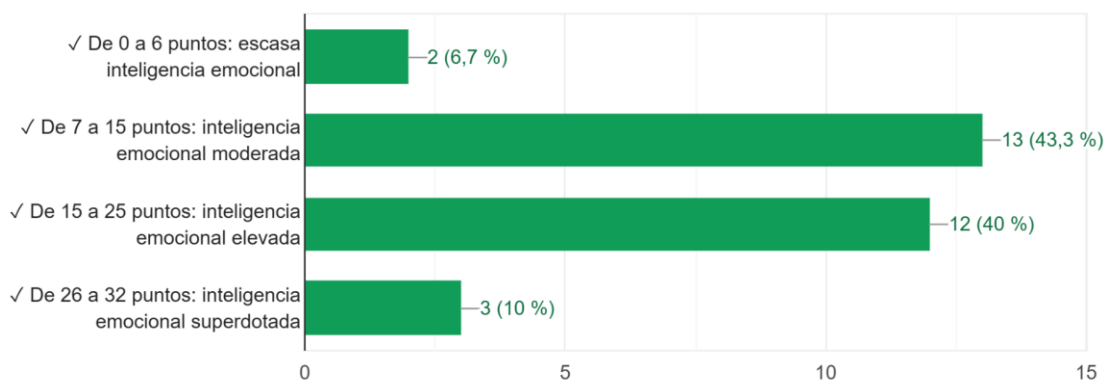


Ilustración 3: Resultados Post test de Mesquite

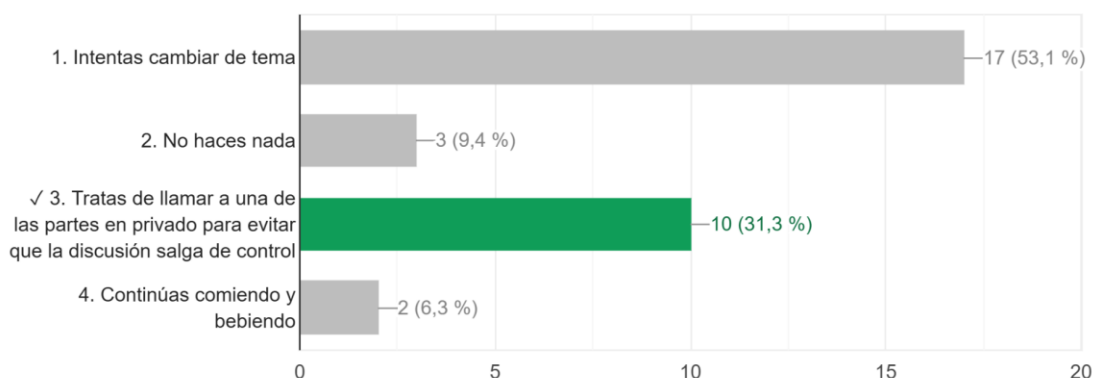
Es preciso analizar el test y sus resultados particulares, ya que realmente las personas piensan, sienten y actúan de maneras muy diversas, como ya se ha mencionado el test es adaptado para niños y adultos, por lo tanto la edad también puede influir, no obstante, la población ronda entre los 17 y 25 años lo cual implica una consciencia y pensamiento autónomo tal vez presente en la mayoría, en ese sentido, podría pensarse que todos deberían responder de la misma manera, pero al aplicar el test se hallan algunas diferencias

inesperadas, respuestas que implican un bajo nivel de inteligencia emocional y esto se puede interpretar como que la educación emocional realmente ha sido precaria en la sociedad y en el contexto educativo.

Para especificar, en varias preguntas hubo respuestas en los puntos menos apropiados y de bajo puntaje de inteligencia emocional, no obstante, este es el fin de la evaluación diagnóstica, reconocer las diferentes formas de pensar, sentir y actuar de cada persona que conforma el grupo. En ese sentido, las personas que tuvieron bajo nivel de inteligencia emocional, pueden identificar que es una habilidad que se debe desarrollar de manera imprescindible, ya que estas situaciones hipotéticas, pueden presentarse en cualquier contexto social y educativo, por esto, es importante que lo identifiquen y reconozcan que hay cosas que se deben mejorar y fortalecer.

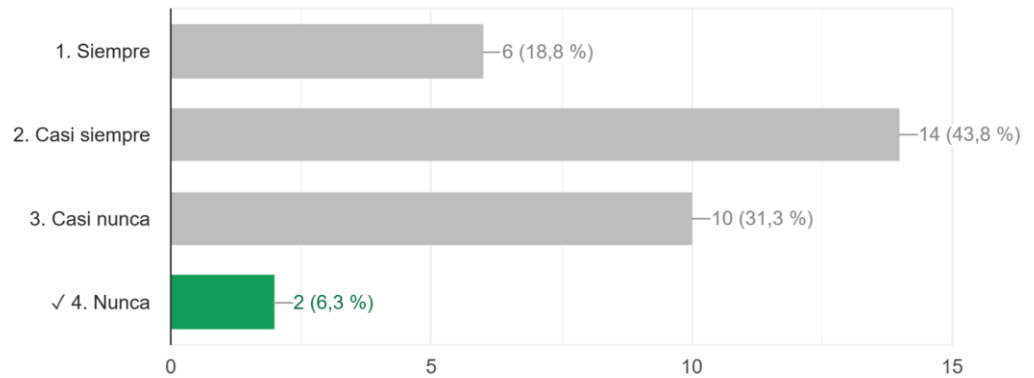
1) Te encuentras en una reunión familiar o con amigos y pronto notas que la conversación ha elevado el nivel de la voz y que los participantes...¿ue conoces muy bien a ambas partes tú ¿qué haces?

10 de 32 respuestas correctas



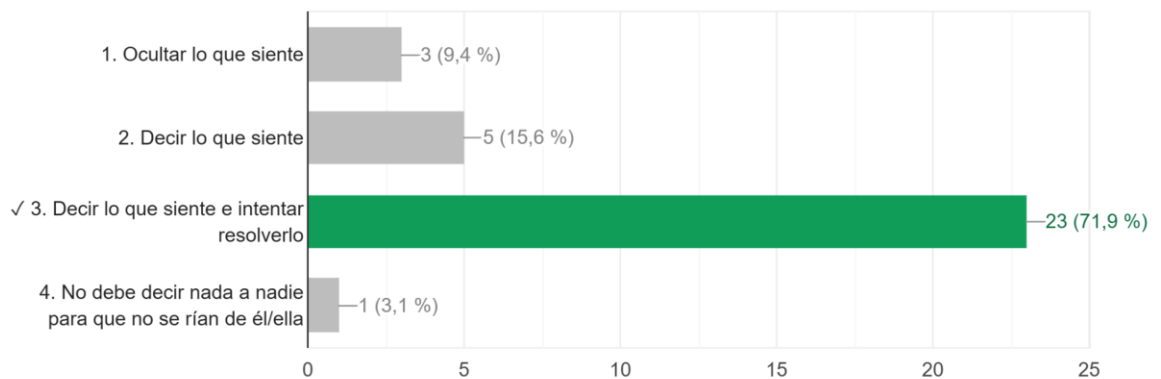
2) ¿Crees que eres una persona a la que le cuesta expresar lo que le pasa?

2 de 32 respuestas correctas



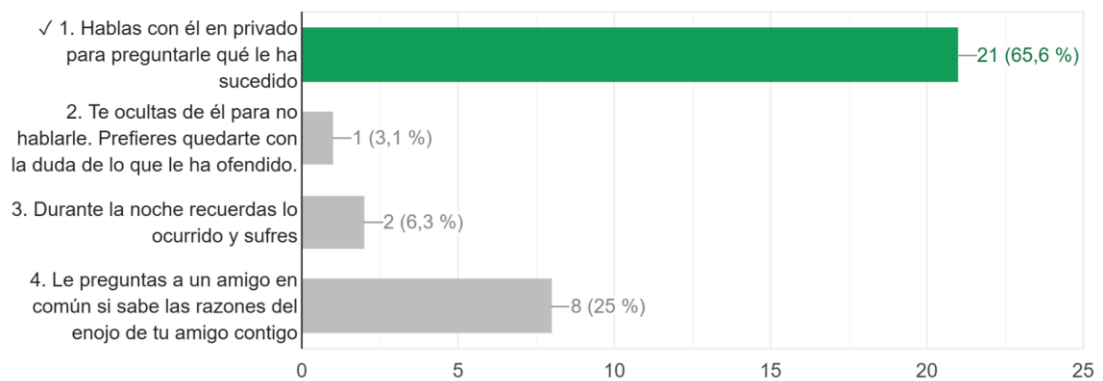
3) Una persona que se siente angustiada y triste debe:

23 de 32 respuestas correctas



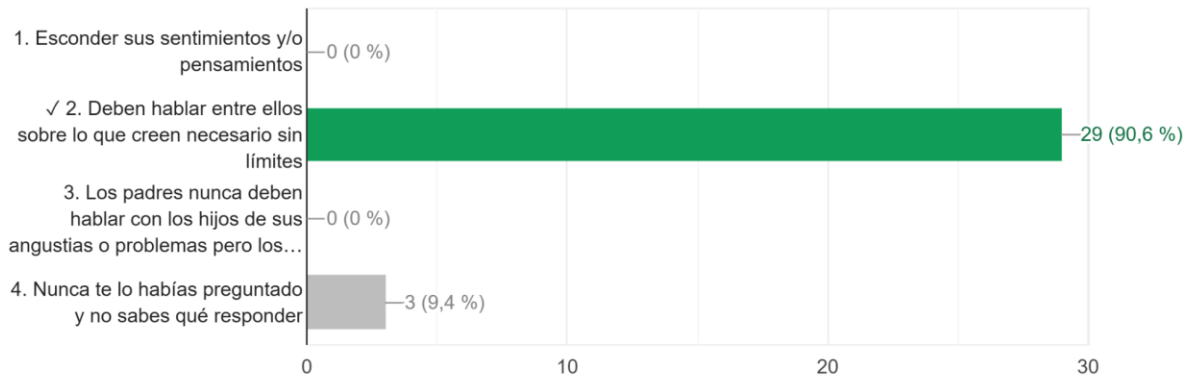
4) Un amigo/a se ha enojado injustamente contigo. Tú:

21 de 32 respuestas correctas



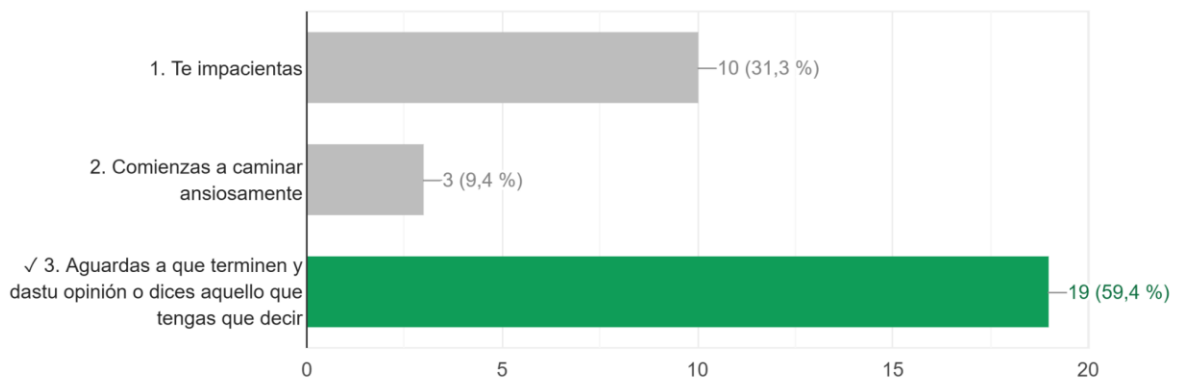
5) Para ti padres e hijos deben:

29 de 32 respuestas correctas



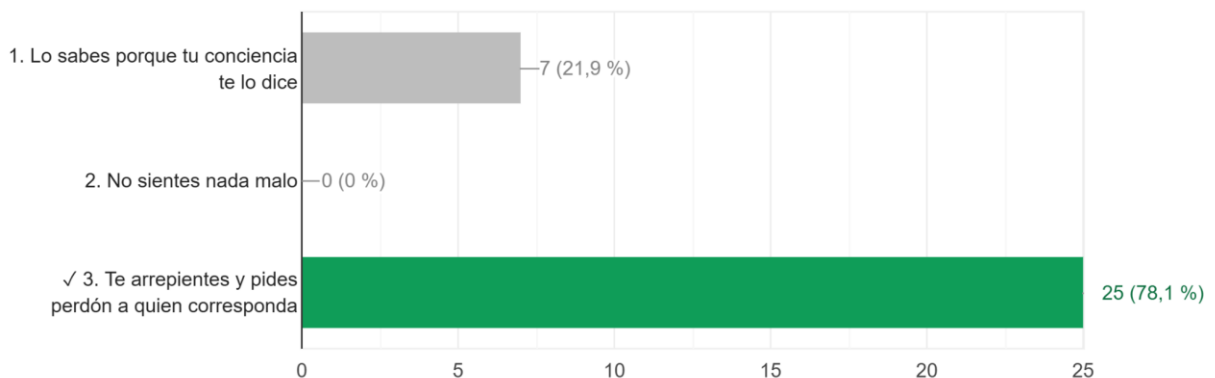
6) Cuando tienes que aguardar a que otros terminen de hablar tú:

19 de 32 respuestas correctas



7) Cuando has cometido un error, tú:

25 de 32 respuestas correctas



8) Un amigo tuyo llega a la escuela completamente desconsolado y llorando. Tú ¿Qué haces?

23 de 32 respuestas correctas

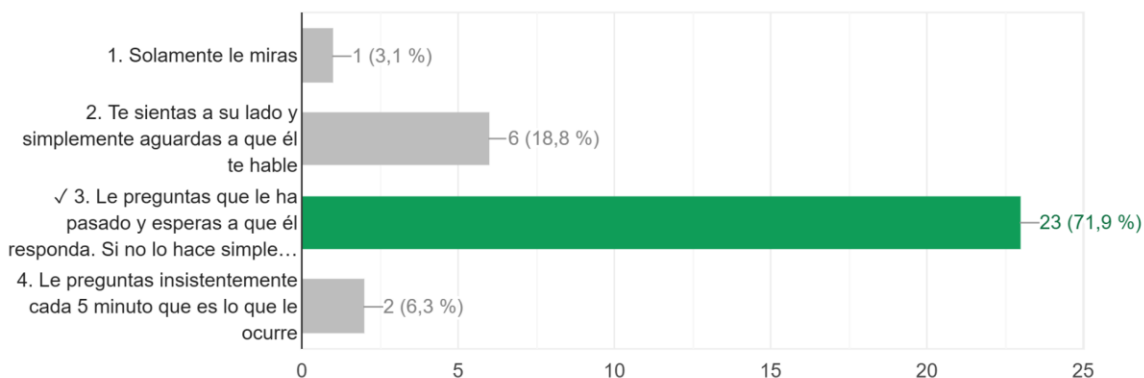


Ilustración 4: Porcentajes test

Cabe aclarar que es un test psicológico, sin embargo, abarca bastante el contexto educativo y sociocultural. El test emocional utilizado, ayuda a reconocer la inteligencia emocional personal. Comprende y evalúa principalmente habilidades como la autoconciencia emocional, el autocontrol emocional, la empatía y las habilidades sociales, asimismo evalúa otras habilidades emocionales como, por ejemplo, la resiliencia, la motivación y la capacidad de tomar decisiones.

El fin de la evaluación diagnóstica, reconocer las diferentes formas de pensar, sentir y actuar de cada persona que conforma el grupo. En ese sentido, las personas que tuvieron bajo nivel de inteligencia emocional pueden identificar qué es una habilidad que se debe desarrollar de manera imprescindible, ya que estas situaciones hipotéticas, pueden presentarse en cualquier contexto social y educativo, por esto, es importante que lo identifiquen y reconozcan que hay cosas que se deben mejorar y fortalecer.

4.5 Implementación curricular

Para tener en cuenta los principales temas curriculares que se usaron en la implementación y claramente en el macro diseño, exactamente fueron seis temas. El primero, equilibrio y emociones, para reconocer las nociones sobre emocionalidad y su relación con la E.F; lenguaje corporal, desarrollando la expresión del lenguaje corporal a través de preguntas orientadores sobre emociones; percepción de los sentidos, ya que es importante identificar los sentidos corporales en relación con las emociones; creatividad corporal a través de las habilidades expresivas, afectivas y comunicativas; deporte colectivo a partir de las interacciones en contextos deportivos, puesto que se manifiestan las emociones y asimismo las personalidades, reacciones e interacciones; comunicación efectiva para desarrollar estas capacidades de manera más influyente en el ambiente y relaciones interpersonales.

Entrando más en detalle, las actividades se dieron al tener ciertas variaciones emocionales a través de las preguntas orientadoras, en actividades de expresión escénica, bailes y coreografías, actividades lúdicas, un match de retos/ actividades recreo deportivos y no menos importante, rompehielos verbales/ corporales, cabe aclarar que cada actividad y micro diseño fueron a la luz de la EE, asimismo de las percepciones, emociones y pensamientos de cada persona, entonces lo práctico era el medio, pero también fue importante cada reflexión pedagógica y dialogante pensada y generada al principio, durante y al final de cada práctica curricular.

No se puede dejar de lado los instrumentos de evaluación y asimismo los instrumentos personales utilizados de modo investigativo, principalmente el test de Mesquite (2013), no obstante, los instrumentos personales utilizados también favorecieron el análisis y comprensión del PCP, a raíz de audios explicando cada sesión a detalle en función de comentarios, actividades, actitudes, comportamientos, relaciones y percepciones. Las

preguntas orientadoras, por su parte, contribuyeron en varias actividades específicas las cuales siempre tenían en cuenta los aspectos y fundamentos de la EE a nivel teórico; la evidencia video fotográfica por su parte permitió identificar la expresión y lenguaje corporal de manera más clara para ese mismo análisis, asimismo contribuyó en varias actividades y permitió que las personas se soltaron con más confianza al realizar bailes, figuras, prácticas pre deportivas y comentarios sobre lo que sucedía en cada sesión.

Para finalizar la evaluación con respecto a la implementación del PCP y cada práctica se dio a través de la aplicación del post test de Mesquite, teniendo en cuenta un protocolo investigativo coherente en cuanto a revisar diferencias en los resultados, asimismo el impacto de la comprensión de E.F para la I.E, realizando nuevamente este ejercicio, por consiguiente, una evaluación cualitativa mediante preguntas abiertas de carácter reflexivo argumentativo, en torno a las prácticas desarrolladas, las emociones y percepciones que tuvo cada persona sobre el PCP a nivel curricular y educativo, como también sobre el rol de la maestra en formación su congruencia didáctica y el desarrollo de la I.E en el acto pedagógico, por otra parte el reconocimiento de la importancia de su desarrollo en la vida, pero especialmente en el desarrollo educativo.

En ese sentido, es preciso mencionar como el desarrollo de las diversas habilidades, expresivas, comunicativas, afectivas, perceptivo motrices y las interacciones sociales en la clase de educación física mediante diversas actividades y temáticas en torno a las interrelaciones de la EF para la EE, pueden conllevar reflexiones profundas con respecto a nuestras emociones y reacciones corporales en la educación y en la sociedad, dando la oportunidad de desarrollar una consciencia corpoemocional fortalecida y grata que conlleva un mayor bienestar e integridad de nuestra parte más humana.

4.6 Macro diseño

MACRODISEÑO						
META DE APRENDIZAJE: Reflexionar y dialogar con respecto a la importancia de la inteligencia emocional a nivel personal, social y educativo, por medio de la Educación Física.						
TEMAS	MÉTODO DE ENSEÑANZA	TEMAS	CARACTERÍSTICAS	SESIONES	METAS DE APRENDIZAJE	EVALUACIÓN
C A P A C I D A D E S P E R C E P T I V O M O T R I C E	D I A L O G A N T E	Equilibrio y emociones: Reconocimiento de las nociones sobre emociones, su relación con la educación física y el contexto educativo.	Desarrolla habilidad perceptivo motriz y expresión de emociones	1	Aplicación del diagnóstico. Desarrollar un encuentro emocionalmente dinámico y con un sentido disciplinar que incide en el proceso formativo y afectivo de todos los actores educativos presentes.	R E T O R I C A L I M E N T A C I Ó N - A U T O E
				2	Generar un espacio de diálogo respecto a las problemáticas socioculturales de la UPN su relación con la perspectiva del equilibrio emocional y sus implicaciones a partir de la corporeidad.	
		Lenguaje corpoemocional: expresión del lenguaje corporal, a través de preguntas orientadoras sobre tipos de emociones.	Desarrollo y puesta en escena. Reconoce los tipos de emociones	3	Identificar las emociones y sentidos del cuerpo por medio de la expresión corporal y el trabajo en equipo.	
				4	A partir de preguntas orientadoras en torno a las capacidades emocionales generar un espacio de aprendizaje corporal y emocional, reconociendo la importancia de estas capacidades en la vida y en el contexto educativo	
		Percepción de los sentidos y emociones: Identificación de la importancia de los sentidos corporales en relación con las emociones.	Identifica la importancia y relación de los sentidos corporales a nivel motriz.	5	Empezar a reconocer los sentidos corporales por medio de actividades de sensibilización, en parejas que impliquen la comunicación asertiva y el movimiento corporal	
				6	Experimentar los sentidos por medio del cuerpo, reconociendo su importancia en las clases de educación física y su aplicación.	

S					V
C O N S C I E N C I A C O R P O R E M O		<p>Creatividad corpoemocional: a través de las habilidades expresivas, afectivas y comunicativas, se desenvuelve y desarrolla la creatividad a nivel personal y social</p>	<p>Potencia la creatividad mediante el cuerpo y la expresión de emociones.</p>	<p>7 Trabajar en equipo por medio de la comunicación verbal y el cuerpo para realizar una dinámica de circuitos motrices, exceptuando la vista de algunas personas para generar la comunicación asertiva necesaria.</p>	A
		<p>8 Realizar una puesta en escena en torno a la inteligencia emocional y las capacidades que abarca, para realizar un reconocimiento de esto y no menos importante, desarrollar la creatividad por medio del lenguaje corporal y verbal.</p>	L		
		<p>Deporte colectivo emocional: las interacciones dentro del contexto deportivo manifiestan emociones y personalidades de alto impacto que conllevan interpretaciones y reacciones complejas, reconocer y reflexionar al respecto mejora la habilidad de inteligencia emocional en la Educación Física.</p>	<p>Trabaja en equipo y reconoce a los demás en el juego deportivo o competitivo a través de la emocionalidad</p>	<p>9 Desarrollar un espacio lúdico en torno a retos grupales, que impliquen la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas dados en la clase de Educación Física, a partir del juego y movimiento corporal, relacionando esto con el deporte.</p>	U
		<p>10 Jugar un partido de fútbol con un sentido emocional, en donde el trabajo en equipo es indiscutible, ya que las reglas tendrán variantes emocionales, teniendo en cuenta la participación de jugadoras de la selección femenina de fútbol con el grupo, para reconocer la diversidad de habilidades futbolísticas y emocionales.</p>	A		
<p>Comunicación efectiva/afectiva: desarrollar estas capacidades mejora el</p>	<p>Comunica y expresa tanto pensamiento,</p>	<p>11 Expresar emociones por medio de actividades lúdicas convencionales con variantes dinámicas, que implican</p>	C		
I Ó N - R E F L E X I					

C		desarrollo de la personalidad y	como		comunicación asertiva y resolución de	Ó
I		contribuye a la influencia con	emociones de		problemas en actividades expresivas,	N
O		los demás, como también al	manera		teniendo en cuenta la creatividad e	
N		reconocimiento de la	asertiva y		imaginación.	
A		corporalidad entrelazada con la	empática			
L		emocionalidad a partir de la				
		comunicación.				

Ilustración 5: Elaboración propia

El macrodiseño generado a raíz de un árbol de objetivos principalmente el cual da paso para clarificar los intereses y metas de aprendizaje particulares, posteriormente la matriz de relaciones apunta a una delimitación en los ejes temáticos de la estructura curricular propuesta, para así conformar una estructura curricular macro que incide en las prácticas educativas directa y propositivamente, por ende es necesario fundamentar el macrodiseño curricular del PCP, a continuación se aclara la macroestructura textualmente.

Meta de aprendizaje: Reflexionar y dialogar con respecto a la importancia de la inteligencia emocional a nivel personal, social y educativo, por medio de las experiencias corpoemocionales.

Método de enseñanza: Dialogante

4.7 Ejes temáticos/ Características/ Metas de aprendizaje

1. Capacidades perceptivo motrices

- **Equilibrio y emociones:** Reconocimiento de las nociones sobre emocionalidad, su relación con la educación física y el contexto educativo/Desarrolla habilidad perceptivo motriz y expresión de emociones.

- **Lenguaje corpoemocional:** expresión del lenguaje corporal, a través de preguntas orientadoras sobre tipos de emociones. Desarrolla habilidad perceptivo motriz y expresión de emociones/
Desarrollo y puesta en escena. Reconoce los tipos de emociones
- **Percepción de los sentidos y emociones:** Identificación de la importancia de los sentidos corporales en relación con las emociones/
Identifica la importancia y relación de los sentidos corporales a nivel motriz.

2. Consciencia corpo emocional

- **Creatividad corpoemocional:** a través de las habilidades expresivas, afectivas y comunicativas, se desenvuelve y desarrolla la creatividad a nivel personal y social. / Potencia la creatividad mediante el cuerpo y la expresión de emociones
- **Deporte colectivo emocional:** las interacciones dentro del contexto deportivo manifiestan emociones y personalidades de alto impacto que conllevan interpretaciones y reacciones complejas, reconocer y reflexionar al respecto mejora la habilidad de inteligencia emocional en la Educación Física/ Trabaja en equipo y reconoce a los demás en el juego deportivo o competitivo a través de la Inteligencia Emocional.
- **Comunicación efectiva/afectiva:** desarrollar estas capacidades mejora el desarrollo de la personalidad y contribuye a la influencia con los demás, como también al reconocimiento de la corporalidad entrelazada con la emocionalidad a partir de la comunicación. Comunica y expresa tanto pensamientos, como emociones de manera asertiva y empática.

4.8 Metas de aprendizaje/ actividades

Capacidades perceptivo motrices

- **Equilibrio y emociones:** Reconocer la dimensión emocional y la importancia del equilibrio emocional a través del contexto pedagógico, experimentando el equilibrio desde la habilidad perceptivo motriz y la corporeidad, lo que lleva a Interactuar por medio del lenguaje verbal y corporal lo que se siente, se piensa y se actúa.

1. Equilibrio estático y dinámico: Aplicación del diagnóstico.

Desarrollar un encuentro emocionalmente dinámico y con un sentido disciplinar que incide en el proceso formativo y afectivo de todos los actores educativos presentes. Teniendo en cuenta el desarrollo del equilibrio como habilidad perceptivo motriz. Los test emocionales son poco convencionales, sin embargo la aplicación de este genera una comprensión emocional en un contexto educativo que puede llevar a una reflexión pedagógica, asimismo la relación con la habilidad de equilibrio fomenta la experiencia corpoemocional.

2. Equilibrio colectivo: Generar un espacio de diálogo respecto a las problemáticas socioculturales de la UPN su relación con la perspectiva del equilibrio emocional y sus implicaciones a partir de la corporeidad. La intervención a través de la sensibilización sobre problemáticas de suicidio en la sociedad y especialmente en la UPN tienen que ver con la salud mental y emocional. Esto genera un diálogo relevante para la comprensión del desarrollo de la I.E en el contexto educativo.

No se deja de lado la experiencia corpoemocional conectando el equilibrio en equipo.

- **Lenguaje corpoemocional:** Identificar nociones sobre las emociones y sentidos, para que los y las estudiantes por medio de la creatividad escénica y asimismo a través de la expresión corporal y verbal, desarrollen un taller práctico que reconoce a la educación emocional.
 1. Expresión escénica emocional: Identificar las emociones y sentidos del cuerpo por medio de la expresión corporal y el trabajo en equipo. La expresión corporal es bastante relevante a nivel comunicativo, expresivo y afectivo, sin embargo, es una facultad que no se desarrolla normalmente con tanta importancia como otras habilidades físicas o cognitivas, en este caso se evidencia de manera clara que el grupo no conecta bien con el ejercicio de expresión escénica en relación con los tipos de emociones, es decir, la creatividad corporal e imaginación se quedó corta en una actividad que pudo haber sido más interiorizada y asimismo expresada. La tendencia de expresión corporal juega un papel imprescindible en la práctica, por ende es preciso aclarar que aunque la expresión corporal sea muy desprendida de la comunicación verbal específicamente, en el proyecto se comprende como la retroalimentación de las diversas formas de comunicar, pueden favorecer las habilidades personales y sociales que se desarrollan en la Educación Emocional. Lo mencionado se da a través de actividades de expresión escénica emocional.

2. **Vóley emocionante:** Desarrollar una reflexión teórica práctica a través de una actividad pre deportiva en torno a preguntas orientadoras sobre la I.E y las diversas nociones al respecto. La dinámica pre deportiva genera un alto interés y participación del grupo generando una experiencia corpoemocional enriquecedora, puesto que el trabajo colectivo se respalda no solo deportivamente sino argumentativamente, es así como lo teórico práctico se relaciona y se aclaran nociones de la I.E.
- **Percepción de los sentidos y emociones:** Empezar a reconocer los sentidos corporales por medio de actividades de sensibilización, en parejas y/o equipos que impliquen la comunicación asertiva y el movimiento corporal experimentando los sentidos por medio del cuerpo, reconociendo su importancia en las clases de educación física y su aplicación.
 1. **Fútbol sentido/expresivo:** Trabajar colectivamente en un juego de fútbol con una dinámica más expresiva y emocional. Combinar un juego deportivo más expresivo, colectivo, emocionante, para identificar interacciones, reacciones, comentarios, comportamientos, actitudes, entre otras características pertinentes para comprender la I.E en la E.F.
 2. **Sintiendo sin ver:** Retroalimentar y articular la práctica anterior para reflexionar sobre el acto pedagógico. Desarrollar una actividad en parejas con oclusores teniendo en cuenta la comunicación asertiva y escucha activa, asimismo ejercicios de equilibrio. Los momentos chocantes pueden generar conflictos

entre las personas del grupo y realmente hubo diferencias en la actividad anterior, esto llevó a disgustos, comentarios despectivos y bastantes groserías. A raíz de esto se genera una charla al respecto y varios expresan sus emociones y perspectivas del momento, con más participación de la normal.

Consciencia corpoemocional

- **Creatividad corpoemocional:** Realizar actividades a la luz de inteligencia emocional y las capacidades que abarca, para realizar un reconocimiento de esto y no menos importante, desarrollar la creatividad por medio del lenguaje corporal, verbal y las sensopercepciones.
 1. Sensopercepción corpoemocional: Vivir una experiencia sensoperceptiva a través de la alteración de la coordinación y el equilibrio exceptuando la vista, en medio de circuitos de relevos para reconocer los sentidos en la acción motriz de manera más consciente. Exceptuar la vista puede convertir circuitos motrices sencillos en actividades complejas, por esto el trabajo en equipo es necesario y la comunicación juega un papel relevante para el desarrollo de estas actividades sensoperceptivas.
 2. Expresión escénica, creativa y emocional: Reconocer la I.E a través de las habilidades que abarca por medio de la expresión escénica, la creatividad e imaginación contextual. El reconocimiento de habilidades personales y sociales de la I.E a través de contextos hipotéticos específicos que guían a las

nociones pertinentes de los intereses curriculares, se dan nuevamente a través de la expresión escénica, aclarando que pueden ser creativos corporalmente y que pueden agregar momentos cómicos, dramáticos o hasta exageraciones en las actitudes a representar, de esta manera se da mucho más expresiva y reflexiva la actividad.

- **Deporte colectivo emocional:** Desarrollar un espacio lúdico en torno a retos grupales, que impliquen la comunicación asertiva, el trabajo en equipo, la resolución de problemas dados en la clase de Educación Física, a partir del juego y movimiento corporal, relacionando esto con el deporte.
 1. Match de retos corpoemocionales: Realizar un match recreo deportivo de retos en los diversos espacios de Valmaría. El trabajo en equipo prevalece en el sentido de realizar los retos de manera consensuada y práctica para que haya un buen desarrollo. Es necesario que cada reto sea evidenciado por medio de fotos y vídeos. El desenvolvimiento de diversas actividades como coreografías, posturas de equilibrio, retos deportivos, entre otros, anteriormente habían sido poco expresivos frente a todo el grupo, no obstante, al hacerse en grupos más pequeños y de confianza se realizan estos retos con más entusiasmo, carisma, voluntad, diversión y alegría.
 2. Fútbol expresivo: Balonpiie (integridad, inclusión y equidad): Integrar a todas las personas del grupo por medio del balompié,

la comunicación, las destrezas deportivas, pero no menos importante la empatía dentro del juego. Entre los gustos e intereses del grupo se fue evidenciando que a la mayoría les apasiona el deporte, por esto, las actividades deportivas toman supremacía en algunas sesiones, sin embargo, no se deja de lado la experiencia corpoemocional. Los errores de organización se identifican y se reflexionan pedagógicamente.

- **Comunicación efectiva/afectiva:** Expresar emociones por medio de actividades lúdicas convencionales con variantes dinámicas, que implican comunicación asertiva y resolución de problemas en actividades expresivas, teniendo en cuenta la creatividad e imaginación.
 1. **Lúdica emocional:** Reflexionar en torno a las experiencias corpoemocionales vividas en la E.F para la I.E, a través de la práctica y actividades lúdicas relacionadas con las habilidades comunicativas, expresivas y afectivas teniendo en cuenta la reflexión pedagógica profunda, específicamente en la última sesión. Cerrar el espacio con el grupo es uno de los momentos más importantes en la implementación, es por esto, por lo que se lleva a cabo una variedad de actividades lúdicas y reflexivas, sobre las emociones y sensaciones que emergen en esas experiencias corpoemocionales y no menos importante en la vida, puesto que el diálogo siempre fue una premisa y punto clave en la E.F para la I.E.

2. Balonpiie: Organizar y liderar un evento a público abierto, el cual une a diversos grupos que conformen equipos de fútbol para un torneo relámpago que tiene como premisas la integridad, la inclusión y la equidad. Articulando específicamente aspectos del PCP. El evento organizado presentó varias falencias a nivel logístico, grupal y personal, sin embargo, la experiencia corpoemocional se dio y presentó variedad de emociones, actitudes, estrategias, comentarios, diferencias, comportamientos, entre otras características que están inmersas en la I.E dentro del contexto educativo, esto ayudó a un análisis que, aunque complejo, bastante poderoso a nivel corpoemocional.

4.9 Análisis

A modo de análisis, son claras algunas rutas, principalmente la comprensión e importancia de la Educación Emocional a través de la Educación Física específicamente, como también a nivel personal y social; las actitudes, comportamientos, interacciones y desarrollo de experiencias corpo emocionales, influyen en el desarrollo del potencial humano, en el enriquecimiento y fortalecimiento en el acto pedagógico y formativo, para asimismo buscar réplicas de quienes profundicen en la EE desde su rol docente.

Es de suma relevancia tener muy presente que el PCP va encaminado hacia la formación de maestros y maestras, teniendo en cuenta factores cruciales para el proceso formativo corpoemocional, las habilidades diversas, las relaciones interpersonales, la expresión corporal y verbal, el acto pedagógico en general debe influenciarse por un

desarrollo más integral, en los procesos de formación docente, puesto que el rol de maestros tiene una relación muy directa con el desarrollo personal y social de la humanidad.

En ese sentido, maestros y maestras deben educarse emocionalmente, claramente existen facultades y dimensiones muy relevantes para el ser humano, por eso mismo se debe comprender esa multidimensionalidad y darle validez a todas las dimensiones, en este caso a partir de la Educación Física es posible desarrollar y visibilizar la Educación Emocional, para darle un sentido real, humano, sensitivo, experiencial o en palabras de este proyecto un sentido corpoemocional o basado en las experiencias corpoemocionales.

Las experiencias corpoemocionales pretenden no solo fundamentar y ampliar las nociones y rutas de Educación Emocional, sino también brindar un espacio académico teórico práctico que permita la expresión corporal a través de diversas actividades a la luz de habilidades comunicativas, afectivas, expresivas, perceptivo motrices, habilidades personales, sociales y no menos importante socioafectivas. Sin importar los enfoques o bases teóricas, el ser humano siente un sinfín de emociones constantemente las cuales se reflejan a nivel físico, fisiológico, intrapersonal, social e interpersonal, por ende, el autoconocimiento y autorregulación emocional permiten fortalecer las relaciones e interacciones sociales.

Claramente dentro del contexto educativo es necesario reconocer y visibilizar las emociones y la importancia de educar emocionalmente ya sea a nivel interno o como maestros que comprenden al ser humano desde una perspectiva corpoemocional, desde un simple rompehielos verbal el cual permite reconocer las emociones y sentimientos en una clase de Educación Física, por esto las actividades tienen que ver con la relación directa entre habilidades diversas de la corporeidad, en relación con el reconocimiento de las emociones que emergen sin excepción en el día a día y su importancia en el desarrollo del potencial humano.

A partir de cada clase qué relaciona una tendencia de expresión corporal la cual abarca habilidades poco convencionales dentro de la EF, asimismo le da mucha importancia al lenguaje corporal porque expresar emociones con el cuerpo también fortalece el bienestar emocional, no obstante el diálogo dentro de una pedagogía interestructurante se puede relacionar de manera coherente, puesto que esa Inter estructuración permite una comunicación y retroalimentación constante entre todos los actores educativos, es decir, los y las estudiantes deben tener un rol muy activo en los espacios académicos y a la hora de construir el conocimiento y desarrollo del potencial humano, así que se pueden gestionar las emociones a partir de la corporeidad pero esto también implica un diálogo y comunicación verbal que influye a nivel educativo de una manera más humana y empática.

Para complementar a partir de la teoría de desarrollo humano la cual fundamenta el área humanística, se comprende a la luz de “Crear capacidades” una teoría filosófica que abarca las emociones como capacidad imprescindible para el desarrollo humano, puesto que la conciencia ética y un sentido humano de una política ética dado a través de las capacidades, en ese sentido, dentro de los contextos educativos se deben enseñar y construir estas facultades en cada ser humano y en colectivo, por ende el PCP hace mención y relación teórico práctica de las emociones en el entorno educativo y el desarrollo del potencial humano.

En ese orden de ideas, las sesiones fueron previamente preparadas en torno a la expresión corporal y sus habilidades principales, teniendo en cuenta siempre el rol de cada estudiante, sus expresiones, comportamiento y actitudes que demuestran los diversos tipos de emociones, pero que también se expresan verbalmente a nivel personal y social, puesto que el autoconocimiento es determinante en la Educación Emocional, asimismo lo es la empatía y el reconocimiento de quienes nos rodean, entonces las actividades de los eje temáticos tienen que ver directamente con las experiencias corpo-emocionales, las cuales corporalmente

cumplen funciones motrices, físicas, expresivas y demás, pero no se quedan cortas estas experiencias a la hora de fundamentar un sentido humanista en relación directa con la dimensión emocional y como desde la corporeidad se desarrolla el autoconocimiento, la autorregulación emocional y la empatía lo que posteriormente se refleja en las habilidades sociales y favorece lo diversos contextos sociales y educativos.

Cabe aclarar que, aunque la interconexión de la EE en la EF parece ser muy relevante y hasta imprescindible para la educación del ser humano, dentro de la implementación desarrollada se identificó que para la mayoría era algo extraño o poco convencional, sin embargo, se fue construyendo una ruta didáctica que permitiese esa comprensión y articulación para poder vivir experiencias corpoemocionales enriquecedoras y reflexivo pedagógicas. Para empezar, dialogar sobre lo que se siente y se vive, es complejo en una sociedad y era digital, sin embargo, en cada sesión se incentivó el poder expresar verbalmente las emociones de cada quien, la premisa siempre fue esa, el empezar a identificar y comprender la Educación Emocional que tiene cada persona.

Cada actividad lúdica también se influencia directamente por la Educación emocional, a través de preguntas orientadoras en torno a los tipos de emociones, nociones sobre la dimensión emocional, cómo aplicarla siendo maestros y maestras, lo que conlleva un autorreflexión y retroalimentación pedagógica constante sin dejar de lado las habilidades perceptivo motrices, las sensoropercepciones, el trabajo en equipo y todo lo que tiene que ver con la corporeidad, aquella que interconecta las dimensiones del ser de una manera más sensible y humana, aquella que pretende enseñar a escuchar a quienes nos rodean de manera empática, aquella que se fortalece a través de habilidades comunicativas, expresivas y afectivas, entendiendo y desarrollando el cuerpo más allá de lo físico y del tradicional dualismo entre cuerpo y mente.

La pretensión también fue siempre romper esquemas y cuestionar la propia disciplina, entenderla mediante diversas perspectivas y si es posible desarrollar a nivel multidimensional la Educación Física y sus tendencias. Específicamente en este PCP se decide abarcar actividades de orden expresivo, tales como actividades de expresión escénica en relación con la EF para la EE, sus nociones y fundamentos, por otro lado coreografías de baile grupales o lo que en el proyecto se denomina exactamente como creatividad corporal, no obstante, las actividades poco convencionales en la EF son difíciles de promocionar, por ende hubo estrategias de implementación para llamar la atención del grupo y darle un contraste de sus propios intereses y gustos de experiencias corpoemocionales, es decir, se empezó a relacionar algunas prácticas pre deportivas en pro de mayor disposición y participación activa.

Exactamente se pretendía que todas las personas del grupo comprendieran el sentido de las experiencias corpoemocionales y la relevancia que eso tiene en la formación de un maestro o maestra, que se permitiera expresar ideas, emociones, anécdotas, aportes, comentarios y sugerencias, siempre en constante retroalimentación, sin dejar de lado el desarrollo de la corporeidad y la comprensión de la misma. La lúdica también fue clave en algunas de las actividades, dejando el juego y el trabajo en equipo, dominar las relaciones grupales y las emociones emergidas en los momentos de la práctica, lo que implica un mayor acercamiento y fortalecimiento de la Educación emocional, por medio de la articulación con nociones y fines corpoemocionales.

La reflexión se dio de manera positiva en la mayoría de momentos necesarios, la comunicación asertiva y participación activa también se reflejó en varias personas e hizo de las prácticas experiencias corpoemocionales de impacto, hablando, escribiendo, moviendo, bailando, interpretando, comprendiendo y sintiendo como seres corpoemocionales que tienen una gran responsabilidad en sus manos como maestro y como seres humanos, contribuir en la

construcción de un mundo más humano, más sentipensante actuante, que enseñe a pensar, a sentir y actuar con consciencia corpoemocional, como ser humano corpoemocional.

Se identifica que las personas no le dan prioridad a sus emociones ya sea en clase, realizando actividades o en la reflexión pedagógica, sin embargo la intención siempre fue fomentar en gran medida la importancia de las emociones, su reconocimiento y desarrollo de manera sana y amena, conectando a través de la escucha como maestra, la comprensión, la incentivación, el ánimo y empatía necesaria, para aplicar todo el discurso y actividades propuestas y previamente diseñadas para un grupo de licenciadas y licenciados en formación de Educación Física, que empiezan aprender y a sentir diferente, que se cuestionan con respecto a las emociones y su influencia en el bienestar, la salud, la buena convivencia, la relación con el ambiente y no menos importante aspectos personales como el autoestima, la autonomía, la autocrítica, el autoconocimiento, la educación desde una ruta pedagógica corpoemocional amplía el saber y las experiencias humanas en gran medida.

5. CAPÍTULO V

Evaluación, Análisis y Conclusiones

Para presentar el último capítulo es imprescindible mencionar el papel de la evaluación, su elaboración, su aplicación, su metodología, su interrelación con el proyecto, sus rutas y didáctica, teniendo en cuenta los factores y enfoques mencionados en los anteriores capítulos. Para culminar de manera oficial la implementación curricular a través de una evaluación y autoevaluación cualitativa formal se da un claro mensaje de agradecimiento por la disposición, voluntad y participación del grupo, como también por ser parte del PCP y proceso formativo, puesto que hubo enseñanzas recíprocas que enriquecieron no sólo el PCP sino la propia experiencia corpoemocional.

Es importante plasmar los factores y momentos determinantes que fundamentaron la implementación curricular, lo cual se divide de la siguiente manera:

PRE IMPACTO	Micro diseño/ creación y articulación de preguntas orientadoras/
IMPACTO	Desarrollo de sesión teórico práctica/ reflexión y diálogo pedagógico constante/ evidencia video fotográfica/
POST IMPACTO	Diario de campo verbal/ análisis de diarios/ conversatorios/ entrevistas/ conclusiones

Ilustración 6: Elaboración propia

5.1 Evaluación

La evaluación diagnóstica es el primer paso para poder darle un sentido evaluativo al proyecto, también la evaluación formativa, puesto que son necesarias y pertinentes para el

desarrollo e implementación de este proyecto, principalmente la evaluación diagnóstica se genera por medio del test de Mesquite el cual se realiza en la primer sesión y en la culminación formal de las prácticas, puesto que es necesario para la investigación realizar este protocolo conforme a los test, por ende los resultados previos y posteriores tienen resultados comparativos, cualitativos y descriptivos.

De esta evaluación diagnóstica se evidencia una pequeña mejora en el nivel de inteligencia emocional de las 31 personas que conforman el grupo, en las 8 preguntas de situaciones hipotéticas se elevan las respuestas más positivas teniendo en cuenta la empatía, sin embargo realmente la mejora no es de tanto porcentaje, puesto que las situaciones siguen siendo las mismas y aunque la mayoría haya reflexionado y profundizado las experiencias corporeomocionales, es difícil desarrollar y transformar la EE en un solo semestre, como también erradicar totalmente los imaginarios y costumbres sobre las emociones.

Por otro lado, la evaluación formativa del PCP juega un papel relevante para la culminación formal del proyecto, por ende, se empieza a plantear diversas preguntas con respecto a la implementación del PCP y las percepciones que hubo, a nivel curricular, respecto al rol de la maestra en formación dentro de las prácticas y no menos importante, preguntas relacionadas con la autorreflexión y autoevaluación en torno a la Educación emocional.

¿Qué percepción tuviste sobre la EF para la EE?

19 respuestas

Tuve la mirada, de cómo la inteligencia emocional, afecta en la educación física de forma positiva o negativa, como esta puede aportar o disminuir nuestra actitud, comportamiento, o simplemente mantener nuestro estado de ánimo

Normalmente si físicamente estamos bien de algún manera, pero si en la inteligencia emocional no estamos totalmente sano va afectará mucho el rendimiento

La inteligencia emocional fundamental para la educación física para saber tomar las mejores decisiones dentro del contexto social.

Es muy importante saber este tema pues no muchas veces se tiene en cuenta lo que piensan lo demás y lo que sienten no todo es como parece y como lo vemos , es muy importante conocer a las personas y saber sobre sus emociones y que la educación física sea ese espacio para integrarla y comprenderla

Me pareció que el tener el manejo de estas emociones me beneficio en el como realizo mis actividades prácticas o teóricas, asumiendo mi IE y manejando la de la manera correcta

-¿Cómo te sentiste en el espacio de EF para la EE?

19 respuestas

Siento que en este espacio, logro evidenciar, la apropiación del tema por parte de la profesora, siento que en todo momento hubo disposición por parte de ella, para poder completar sus tareas, o investigaciones que ella tuviera que realizar, de igual manera, la necesidad de preguntarnos y dialogar con nosotros para ver cómo estaba nuestro estado de ánimo

Bien, es importante si mentalmente estás sano físicamente igual

Me sentí bien, ciertos momentos de los espacios fueron interesantes.

Fue interesante pues se logró abrir espacios donde diferentes personas hablaron lo que sentían y lograrán desahogarse un poco , me logré sentir cómodo y ayudó a tomar conciencia de lo que es desarrollar esta inteligencia emocional

Bien, ya que aprendí de un tema que no es común a a la hora de las clases de EF

Me sentí con una responsabilidad en la que debía tener un equilibrio de emociones en diversas situaciones y también de aprendizaje para tener una mejor inteligencia emocional

-¿El pcp ayudó en la comprensión y relación de la EF para la EE?

19 respuestas

Si ayudo, ya que al tener, y a propiciarse de los temas se logra comprender esa relación, siento que en la manera que uno explica, que uno se expresa, puede hacer que se comprenda mejor los temas sin la necesidad de ser un profesor dictador

Si, a veces ni solo es sentirse bien pero llega alguna circunstancia y te quiebras afecta mi tener inteligencia emocional

Si, control de emociones, para toma de decisiones con inteligencia.

Si pues se logró llegar a tomar conciencia sobre este tema y como debemos tenerlo en cuenta

Si, fue muy clara la intención de la inclusión de este tema a la EF

Para mi la relación es el control de nuestras emociones en distintas prácticas con nosotros mismo y con los demás, por ejemplo un deportista al perder algún campeonato el no sentirse frustrado sino aprender de la derrota y trabajar o mejorar más, y por último la relación creería también que es el reflexionar de la inteligencia emocional en lo personal, social y educativo.

-¿Crees que los contenidos abordados son relevantes para el desarrollo del potencial humano?

19 respuestas

Si. Los contenidos que aborda la profesora, son necesarios, y aportan a este desarrollo del ser humano, ya que como sabemos somos un ser multidimensional, entonces siento que entraría allí el desarrollo cognitivo, y social, temas que serían importantes para comprender este potencial humano

Si, todo empieza por la mente la toma de decisiones son las que hacen al ser humano

Si, permitiendo que el ser humano tenga más conciencia de desarrollar esta habilidad que es la IE para la vida.

Si muy importantes pues la inteligencia emocional depende mucho e influye este desarrollo como el tema del equilibrio

Me parece que si son relevantes ya que los temas eran muy bien pensados hacia las emociones en pro de beneficiar la inteligencia emocional en todo momento

Si debido a que al nosotros como seres humanos el tener una inteligencia emocional desarrollada nos ayuda a tener el control de distintas situaciones ya sean personales o sociales

-¿Coincides en la importancia del desarrollo de la EE en la pedagogía?

19 respuestas

Totalmente, el desarrollo de la inteligencia emocional, logra en nosotros crecer como personas, así mismo tomar las mejores decisiones, en un momento de una posible clase de educación física, de angustia, temor, o ira, podríamos nivelar el cómo comportarnos de la mejor manera

Si coincido es difícil actuar sin tener una conciencia emocional que te ayude a tomar decisiones

Si

Si siempre es muy bueno expresar lo que se tiene y piensa

Si, mejora el desarrollo individual y colectivo en el momento de desarrollar las clases

Si, debido a que hay momentos en los que nos dejamos llevar de situaciones y el tener una inteligencia emocional puede llevar hasta salvar a nosotros mismos o a otros de situaciones complicadas

Si apoyo esta idea por el echo de que tener equilibrio es bastante importante en nuestra vida social y comunicativa para así mismo entenderla y tener una estabilidad

-¿Incorporarías a tus clases de EF el desarrollo de la EE?

19 respuestas

Si. Si lo tendría en en cuenta para plantearlo y así ponerlo en práctica, ya que es necesario que los estudiantes, comprendan y interactúen con ellos mismos, y de igual manera con el otro. Es necesario que los estudiantes, sepan que decisión es la mejor, claro teniendo en cuenta que ellos son personas autónomas, pero podemos intervenir para hacer que en ellos se genere un punto de vista para la decisión que pueda tomar

Si, siempre hacerles tomar conciencia de esta capacidad de inteligencia emocional

Si, los alumnos deben empezar a tener esa comprensión en relación a lo que se está viviendo y en como poder actuar de cierta manera.

Si pues creo que se podría trabajar las dos cosas al mismo tiempo incorporando el cuerpo como se hizo en algunas clases como el equilibrio llevándolo como una práctica aparte de darle un entendimiento y una conexión sobre lo que es la inteligencia emocional

Si

Si debido a que como plantea Natalia la inteligencia emocional es importante en el desarrollo humano y

-¿Qué aportes crees que hace este PCP a nivel curricular?

19 respuestas

El aporte, que podría hacerse, es implementar y ver la necesidad que habría de tocar estos temas, temas que son importantes para el pensamiento y el desarrollo de la opinión del estudiante

Intentar relacionar la autorregulación sobre el máximo nivel de pensamiento esto ayuda a la inteligencia emocional

Permite un desarrollo y potencial humano, tanto a nivel individual y en grupo para que se generen acuerdos dentro de lo que se está viviendo. Toma de decisiones.

Tratar de hacer un poco más de práctica sin embargo estuvo muy interesante

Tener en cuenta temas que se pasan por alto como es el estado anímico de una persona en el momento de abordar una clase

El postular o dar importancia a las emociones de todas las personas

Hace un gran aporte puesto que se debe tener un equilibrio entre las emociones y actividad dado a que una puede apoyar a la otra para a si mismo tomarse es una clase más educativa y entender al otro

Ilustración 7: respuestas evaluación cualitativa

Esta evaluación cualitativa de respuesta abierta permitió ampliar el análisis sobre las nociones y experiencias corpoemocionales de cada licenciado en formación de una manera más clara y pedagógica, ya que al argumentar de manera escrita sus percepciones sobre el proyecto, la implementación curricular, el rol de la maestra en formación y su influencia como estudiantes dentro de las clases, conforma un amplio estudio de como comprender la Educación Física a través de la corporeidad emocional y exactamente de la vivencia de experiencias corpoemocionales.

Cabe resaltar que igualmente hubo respuestas incompletas o sin un sentido pedagógico real y vivido, es algo normal realmente, sin embargo la intención en cada clase y hasta en el momento de realizar esta evaluación fue el desarrollo y expresión corpoemocional sin barreras, además hubo respuestas muy coherentes y argumentadas lo que implica un balance de diversas personalidades, nociones y perspectivas como personas y no menos

importante como licenciados en formación, sin embargo es clave resaltar la importancia y la promoción de la EF para la EE y su influencia en el desarrollo humano.

Es preciso mencionar los instrumentos personales usados como herramientas de apoyo y orientación para darle el carácter investigativo al PCP, principalmente se realizan diarios de campo a través de grabaciones de voz, indicando con exactitud y detalle lo sucedido en cada sesión de clase, explicando y desglosando la pretensión previa de cada sesión como también lo relativo y particular que llega a tornarse el espacio.

Los detalles de las sesiones surgen a través de las diversas formas de pensar, actuar y sentir dentro del contexto educativo principalmente, como también en términos generales, ya que el diálogo siempre gira en torno a la importancia de la Educación Física para la Educación Emocional, en ese sentido, la comprensión debe impactar en la consciencia corpoemocional y aún más en la formación de maestros y maestras.

En cada sesión se dieron a conocer nociones, posturas, experiencias propias, preguntas, aportes, confesiones y actitudes, que determinan la Educación Emocional de cada persona, por eso es importante dar detalle de todo esto en los diarios de campo como notas de voz, claramente se menciona la información general de cada sesión, para posteriormente transcribir y analizar de varias maneras, no obstante, lo más enriquecedor es lo que sucede en el momento de cada clase, se llegó a evidenciar cómo los imaginarios sociales están arraigados en las personas, con respecto al dualismo de cuerpo/ mente, algo que llamó la atención en este sentido, fue como el imaginario de las mujeres en la educación física conforma un pensamiento machista y hasta sexista en la mayoría de hombres, asimismo la normalización de esto dentro de los espacios prácticos problematiza la sana convivencia, el bienestar emocional y la empatía.

Gracias a estos diarios de campo el análisis pudo ser más enriquecedor, puesto que el poder escuchar para analizar es algo favorable, se escuchó cada uno de los audios repetidas

veces, se dio un análisis más profundo en cuanto a cada clase, cada persona y cada experiencia corpo emocional, para entender que realmente la Educación Emocional es demasiado relevante para todas las personas en general, pero como maestros en formación es totalmente imprescindible para poder fomentar el bienestar emocional y fortalecer estas habilidades diversas para la vida, para la educación física, para la paz y el amor.

Sin embargo, las personas del grupo no le dieron la importancia necesaria y esperada, puesto que en la mayoría de personas no hubo una profundización e introspección de la EF para la EE, para la mayoría fue algo extraño o sin sentido, no obstante con el pasar de las sesiones se fue hallando ese sentido y comprensión del enfoque, así que aunque no se profundizó totalmente, es preciso mencionar que en muchas personas sí y en las que no, igualmente tuvieron una comprensión más amplia sobre los enfoques y su interconexión, se cuestionaron muchas veces nociones y circunstancias que desarrollan la EE dentro de la EF..

Las preguntas orientadoras como instrumento, ayudaron en la ruta conceptual de la EF para la EE, fueron usadas dentro de las actividades prácticas dándole un contraste a la EF poco convencional, es decir, directamente en las actividades prácticas existía un diálogo constante que relaciona el enfoque con la disciplina, ayudó a las habilidades comunicativas, afectivas y expresivas de las personas y puso a pensar a nivel personal y social, cabe aclarar que la mayoría de preguntas orientadoras tienen que ver con la Educación Emocional, su desarrollo y comprensión para la vida.

La evidencia video fotográfica ayuda a identificar, expresiones, posturas y hasta emociones, por ende, no es algo solamente necesario para la investigación, sino que permite un análisis más profundo en términos de EE, por otro lado, los videos y fotos fueron usados para algunas actividades, esto demostró cómo las personas suelen desenvolverse mejor frente a una cámara y con pocos amigos de confianza que frente a todo el grupo, asimismo permitió una retroalimentación.

Los instrumentos personales del proyecto conformaron un papel demasiado relevante para el análisis, dando muchos detalles sobre cada práctica y cada persona del grupo, no obstante, se pensó en una complementar esto con entrevistas, así 5 personas fueron partícipes de estas entrevistas de manera individual, se pretendía principalmente un diálogo con respecto a las prácticas, las nociones y percepciones que tuvo cada persona, esto para identificar de manera más precisa y detallada la EE específicamente de algunas personas del grupo, gracias a esto efectivamente se pudo ampliar el análisis del proyecto, pero no menos importante el desarrollo de la EE de las personas entrevistadas, su comprensión y relación con la EF. Se amplió no sólo el análisis sino la evaluación formativa, se generó una conexión entre la maestra en formación y las personas entrevistadas, se evidenció un contraste con respecto a las diversas nociones, formas de expresarse, de pensar y sentir, lo cual influyó en el proyecto y en la maestra.

5.2 Resultados y conclusiones

Para finalizar, la evaluación con respecto a la implementación del PCP y cada práctica se dio a través de la aplicación del post test de Mesquite, teniendo en cuenta un protocolo investigativo coherente en cuanto a revisar diferencias en los resultados, asimismo el impacto de la comprensión de EF para la EE, realizando nuevamente este ejercicio al finalizar la implementación, por consiguiente, una evaluación cualitativa mediante preguntas abiertas de carácter reflexivo argumentativo, en torno a las prácticas desarrolladas, las emociones y percepciones que tuvo cada persona sobre el PCP a nivel curricular y educativo, como también sobre el rol de la maestra en formación, su congruencia didáctica y el desarrollo de la EE en el acto pedagógico, por otra parte el reconocimiento de la importancia de su desarrollo en la vida, pero especialmente en el desarrollo educativo y como licenciados en formación.

Es preciso mencionar que los niveles de Inteligencia Emocional en lo que concierne al test aumentaron en un porcentaje de 6% a comparación de la evaluación diagnóstica, sin embargo, durante el trayecto de las sesiones, se demostraba poco a poco un mejor desenvolvimiento frente a las actividades que implicaban reconocer las emociones a través de la corporeidad principalmente, con actividades de desarrollo perceptivo motriz, especialmente el equilibrio, practicas pre deportivas expresivas, juegos colectivos, lenguaje y creatividad corpo-emocional, reconocimiento de sensopercepciones en relación con las emociones y sus fundamentos teóricos para la construcción de una EE real que permita al ser humano ser consciente corpo-emocionalmente, ser un maestro o maestra que se expresa con libertad, con sentido y emociones humanas, sin miedo a demostrar amor o sensibilidad, lo que implica un acercamiento más reflexivo pedagógico entre los actores educativos.

En ese sentido, el desarrollo de las diversas habilidades, expresivas, comunicativas, afectivas, perceptivo motrices y las interacciones sociales en la clase de Educación Física mediante diversas actividades y temáticas en torno a las interrelaciones de la EF para la EE, pueden conllevar reflexiones profundas con respecto a nuestras emociones y reacciones corporales en la educación y en la sociedad, dándonos la oportunidad de desarrollar una consciencia corpo- emocional fortalecida y grata que conlleva un mayor bienestar emocional e integridad.

Es de suma relevancia principalmente comprender las emociones desde la perspectiva más humana posible, posteriormente reconocer la EE a nivel personal y social, aprender a gestionar las emociones ya sean negativas o positivas, no menos importante tener empatía y habilidad social realmente aplicada en nuestras relaciones e interacciones sociales, implica un desarrollo del potencial humano más integral y realmente humano, a través de la corporeidad y de la formación pedagógica.

Para culminar, es relevante mencionar que la Educación Física para la Educación Emocional si es posible y con diferentes prácticas, no se queda corto a la hora de usar la didáctica a favor, puesto que esta interconexión puede fortalecer no sólo la Educación Emocional, sino la corporeidad en general, el interés y disposición para mover el cuerpo y vivir experiencias corpo emocionales, no solo para replicarlas en el acto pedagógico sino para aplicarlas en su propio ser, en su vida, en sus relaciones e interacciones, en sus formas de pensar, sentir y actuar. Así fue como se desarrolló e implementó este PCP, desde un sentir humano y empático que comprende las emociones humanas como parte imprescindible del ser.

De tal manera, se puede asegurar que la Educación Emocional es una habilidad imprescindible para el desarrollo del potencial humano y que a partir de la Educación Física se puede comprender y desarrollar de manera didáctica y poco convencional, ya que es importante fortalecer la articulación de las diversas capacidades y habilidades del ser humano y no solo centrarse en las habilidades físicas netamente o en su defecto habilidades intelectuales, sino que como seres humanos complejos y diversos, existen nuevas oportunidades para ser más fuertes física, mental y no menos importante emocionalmente.

La Educación Física para la Educación Emocional, es una apuesta total hacia un camino más humano a través de las experiencias corpoemocionales que conceden una vida más sensoperceptiva, reflexiva, comprensiva, empática, sana y no menos importante socio afectiva, lo que favorece sin duda la relación interna del ser, su conexión con otros seres y con el ambiente, claramente es una pretensión llena de ilusión o esperanza, que puede conllevar muchos resultados negativos o positivos, no obstante el solo reconocimiento de la Educación Emocional genera un impacto educativo en gran medida, que claramente busca una transformación social en torno a las emociones del ser humano y su desarrollo en una

sociedad posmoderna, digitalizada, consumista o exactamente capitalista.

En ese sentido, se evidencia totalmente como la misma sociedad enseña a reprimir emociones y sentimientos, lo que se refleja en las relaciones interpersonales que se dan dentro de los contextos educativos y sociales en general, sin embargo, el hecho de empezar a reconocer las emociones dentro de la clase de Educación Física permite un desarrollo multidimensional que puede llegar a impactar y a generar un progreso educativo en grandes medidas, realmente es una tarea compleja y extensa pero no imposible ni mucho menos innecesaria, por el contrario es totalmente necesaria para este mundo contaminado de rigidez, conductismo, frialdad emocional e imaginarios conservadores, el problema es que todo esto se impuso desde generaciones anteriores, por ende erradicarlo conlleva también muchas generaciones de conocimiento y desarrollo de una Educación Emocional consciente.

Como licenciados en formación se deben encontrar y desarrollar rutas pedagógicas influyentes que permitan fortalecer la educación del ser humano de manera trascendente e impactante, educar debe reconocerse y desarrollarse a la luz del sentir más humano posible y asimismo consciente.

Las emociones deben reconocerse dentro de la educación en general desde temprana edad, desde la infancia específicamente, puesto que como seres humanos la dimensión emocional nunca sale del ser, siempre está presente y activa, hasta cuando dormimos, por esto mismo existen muchos trastornos y enfermedades surgidas a raíz de emociones negativas muy fuertes y reprimidas por mucho tiempo, lamentablemente es nuestra realidad a nivel de salud, el estrés, la ansiedad, la depresión, aunque son las enfermedades y trastornos más conocidos, solo son una mínima parte de todas las problemáticas y consecuencias físicas que conllevan el no desarrollo y deterioro de la EE en la sociedad y en la educación de las personas.

Por esto es de suma relevancia principalmente comprender las emociones desde la

perspectiva más humana posible, posteriormente reconocer la EE a nivel personal y social, aprender a gestionar las emociones ya sean negativas o positivas, no menos importante tener empatía y habilidad social realmente aplicada en nuestras relaciones e interacciones sociales, lo que implica un desarrollo del potencial humano más integral y realmente humano, a través de la corporeidad.

La corporeidad como aquella que entrelaza las diversas dimensiones y facultades del ser humano de una manera compleja pero precisa para darle la importancia e interconexión al desarrollo humano a través de la vivencia de experiencias corpoemocionales que fomentan el bienestar y la Educación Emocional como principal fuente del potencial humano y el sentido real de la humanidad, sus particularidades y necesidades simbólicas que abarcan no solo el cuerpo sino el espíritu, el ser en su máxima esencia, gracias al desarrollo de la Educación Emocional y la comprensión de las emociones humanas.

Es por esto que se concluye la total relevancia de implementar cada vez más la EF para la EE como una experiencia corpoemocional, puesto que fortalece los procesos multidimensionales, personales, sociales y educativos del ser humano, no obstante su poco desarrollo afecta totalmente la misma educación y progreso social, lo que conlleva una separación en una de nuestras partes más humanas y sensibles, sin embargo existen rutas pedagógicas que permiten el desarrollo y comprensión de las emociones a través de la corporeidad, en este caso esta ruta particular implementa fundamentos que reconocen las emociones como parte determinante del ser, a través del desarrollo de habilidades diversas y no menos importante de la retroalimentación recíproca y reflexión constante.

Es aquí donde el PCP presente, representa una didáctica corpo-emocional de carácter humanista, que comprende las nociones y concepciones más relevantes de la EE, pero sin dejar de lado la corporeidad, lo empírico, lo realmente sentido, las experiencias corpoemocionales que se pueden presentar en una clase de EF o en un contexto social de

cualquier tipo.

A modo de conclusión, se debe reconocer la experiencia corpo emocional como práctica trascendente y enriquecedora, la cual permite una interconexión con las dimensiones humanas de tal modo, que fortalece el autoconocimiento, la autorregulación emocional, la automotivación, la empatía y habilidad social en pro de una educación emocional y sociocultural compuesta por el amor propio, el amor al otro y el amor a lo otro, esto para una sana convivencia y un alto bienestar emocional personal que favorece asimismo las interacciones sociales, las relaciones interpersonales y la corporeidad.

Gracias al aprendizaje y enseñanza de una mejor expresión corporal y verbal, algo que puede parecer simple, pero a muchas personas y maestros en formación realmente se les dificulta, es clave entender que la educación en general no es sólo compartir conocimientos y saberes, también implica ayudar a construir autoconocimiento y reconocimiento del ser más allá de lo físico porque está lo emocional, más allá de lo epistemológico porque está la misma vida y sensaciones humanas puras e impredecibles. No menos importante refleja una mejor o más consciente convivencia y un alto bienestar emocional personal que favorece asimismo las interacciones sociales, las relaciones interpersonales y la corporeidad, todo gracias al desarrollo de la Educación física para la Educación Emocional: una Experiencia Corpo-emocional.

Referencias

Acosta, K; Pascual, E. Muñoz, I. (2017). La Actividad Física y la Salud Mental en la adolescencia. Calidad de vida, inclusión social y bienestar humano. DOI: 10.21892/9789804270215.5

Becerra D, Ramírez LF, Niño MV, Oviedo CH, Plaza LF.(2021) Relación entre la Calidad del Aire y la Incidencia de Enfermedades Respiratorias en el Municipio de San José de Cúcuta, Norte de Santander. INGENIERÍA Y COMPETITIVIDAD, 23(2).

Bisquerra, R. (2018). *10 ideas clave. Educación emocional*. Barcelona: GRAÓ.

Bisquerra, R., Pérez, J. y García, E. (2015). *Inteligencia emocional en educación*. Madrid: Editorial Síntesis.

Blanco Vega, M. de J. (2014). ENFOQUES TEÓRICOS SOBRE LA EXPRESIÓN CORPORAL COMO MEDIO DE FORMACIÓN Y COMUNICACIÓN.

Blázquez, D. (2006). *La Educación Física*. (segunda ed.). Barcelona - España. INDE Publicaciones.

Carvajal, J. (2004) Pedagogía de la Corporeidad y Potencial Humano. Educación física y deporte - Universidad de Antioquia. Vol. 13 (1). DOI:

<https://doi.org/10.17533/udea.efyd.2350>

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

Agudelo Velásquez, O. L. y Salinas, J.

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

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

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

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

Gonzales, A; Gonzales, C. (2010) EDUCACIÓN FÍSICA DESDE LA CORPOREIDAD Y LA MOTRICIDAD. Hacia la Promoción de la Saluirectrices de la OMS sobre actividad física y hábitos sedentarios. Recuperado de:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337004/9789240014817-spa.pdf>

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

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

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

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

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

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

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

Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación. (1994, 8 de febrero). Congreso de la República. Gestor normativo.

https://www.mineduccion.gov.co/1621/articles-85906_archivo_pdf.pdf

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

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

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

Mosquera, L. (2010) Tendencias de la Educación Física escolar Análisis desde la confrontación. Revista Lúdico Pedagógica. ISSN 0121-4128, N.º. 15, págs. 116-121.

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

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

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

Rodríguez, N. Valencia, A. Díaz, P. (2013) PROMOCIÓN DE LA SALUD Y SISTEMA DE SALUD COLOMBIANO: REFLEXIONES SOBRE LA FORMACIÓN DE PROFESIONALES. Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 18, No.1, págs. 26 – 40

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