

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la
expresión corporal.

Autores:

Vargas Meléndez Ivonne Lorena.

Casallas Urrego David Felipe.

Tutora:

Mg. Angélica Larrota Cruz.

Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, Colombia

Licenciatura en Educación Física.

Julio 2020

Dedicatoria.

La razón principal a quienes hacemos esta dedicatoria, es a nuestras familias por su constante apoyo en nuestra construcción como profesionales, por su paciencia y sus esfuerzos incalculables posibilitando culminar este increíble e inefable proceso de ser

Licenciados en Educación Física.

Por supuesto que este trabajo está dedicado a cada una de las personas, lugares que nos acogieron y brindaron la oportunidad aportando de múltiples maneras en este proceso un sin número de conocimientos, experiencias y reflexiones para esta preciada vocación que

nos ha transformado.

Con todo el amor y cariño para Jairo A. Vargas R. y Alexandra P. Meléndez S.

Con todo el amor y adoración para María A. Urrego C. y Edilberto Casallas Bulla

Agradecimientos

En primera instancia, a nuestros familiares quienes con su esfuerzo y dedicación lograron llevarnos y adentrarnos en el camino formarnos y lograr ser profesionales.

A los profesores a lo largo de estos 10 semestres que, de distintas maneras, lograron impactarnos de manera académica y personal posibilitando la formación profesional de calidad.

A la Universidad Pedagógica Nacional por abrirnos sus puertas en la Licenciatura en Educación Física y por permitir la beca de Ivonne Lorena, pieza clave en su oportunidad de estudiar.

A los compañeros que tuvimos durante toda la carrera, ya que directa o indirectamente fueron partícipes de nuestro desarrollo académico, personal y profesional.

A las personas que permitieron la implementación de este proyecto durante la cuarentena en tiempos de la pandemia mundial a causa del COVID-19, por su buena disposición y buena energía para con nosotros en el proceso de prácticas.

Finalmente, a los autores de este proyecto que durante el proceso siempre quisieron lo mejor para el mismo: Ivonne L. Vargas M. y David F. Casallas U.

Resumen analítico en educación

Los seres humanos en su diario vivir se exponen a una serie de situaciones adversas que nos permiten desarrollarnos en todas nuestras dimensiones. En mayor parte, estas adversidades nos generan inquietudes de cómo hacemos para sobreponernos a ellas y con qué o quiénes podemos superarlas en aras de fortalecernos para la vida. Por lo anterior, este PCP como intención formativa, busca a través de la expresión corporal potenciar las cualidades de Insight e Interacción para fortalecer la capacidad de resiliencia, permitiendo así afrontar las adversidades no como sucesos negativos sino como proceso de aprendizaje para la vida.

A lo anterior se adiciona que la implementación de las planificaciones de clase se dan en medio de la pandemia mundial a causa del COVID-19 y con una población confinada en sus casas, en total seis personas distribuidas entre los dos escritores del PCP. Los datos analizados de las sesiones de clase se toman mediante diarios de campo que permiten dar una mirada desde tres temas en específico: Insight, Interacción y Expresión corporal sin dejar de lado lo visualizado en el desarrollo de la experiencia, adicionando un análisis individual que cada sujeto dentro de la implementación, realizó en la medida de sus experiencias por medio de una hoja. La población se divide en dos: un grupo de cuatro personas y otro de dos, implementada por cada autor del PCP y dichas intervenciones con el segundo grupo se da gracias a las Tecnologías de la Información y Comunicación. Un panorama mundial bastante difícil que permitió generar actos resilientes constantemente en la población a intervenir y que dieron como una de las conclusiones la generación de un cambio de la perspectiva respecto a la Expresión Corporal pues ellos mismos plasmaron en el registro que no esperaban que el lenguaje corporal pudiese ayudar tanto a vincular más a quienes son parte de toda su vida, que a pesar de no conocer en totalidad lo técnico lograban decir lo que en momentos no se facilita con la voz.

Palabras clave: Resiliencia, insight, interacción, expresión corporal, adversidad, lenguaje corporal, esquema corporal.

Tabla de contenido

Dedicatoria.....	2
Agradecimientos.....	3
Resumen Analítico en Educación (RAE).....	4
Tabla de contenido.....	5
Lista de siglas.....	7
Introducción.....	8
Capítulo Uno	
1 Fundamentación Contextual.....	9
1.1 Justificación del problema.....	9
1.1.2 Pregunta problema.....	16
1.2 Antecedentes.....	17
1.3 Marco legal.....	22
Capítulo Dos	
2 Perspectiva Educativa.....	25
2.1 Perspectiva humanística.....	25
2.2 Perspectiva pedagógica.....	27
2.2.1 Modelo pedagógico.....	27
2.2.2 Teoría de aprendizaje.....	29
2.3 Perspectiva disciplinar.....	30
Capítulo Tres	
3 Diseño de Implementación.....	32

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

3.1 Justificación.....	32
3.2 Objetivos.....	33
3.2.1 General.....	33
3.2.2 Particulares.....	33
3.3 Planeación general.....	33
3.4 Contenidos.....	34
3.5 Metodología.....	36
3.6 Evaluación.....	36
Capítulo Cuatro	
4 Ejecución Piloto.....	39
4.1 Microcontexto.....	40
4.2 Microdiseño.....	41
4.2.1 Plan de clases	44
Capítulo Cinco	
5 Análisis de la Experiencia.....	44
5.1 Aprendizajes como docente.....	44
5.2 Incidencias en el contexto y en las personas.....	47
5.3 Incidencias en el diseño.....	49
5.4 Recomendaciones	49
Referencias.....	51
Anexos.....	53

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Lista de siglas

CR Capacidad de Resiliencia

EC Expresión Corporal.

EF Educación Física.

LEF Licenciatura en Educación Física.

MEN Ministerio de Educación Nacional.

OMS Organización Mundial de la Salud.

PC-LEF Proyecto Curricular de la Licenciatura en Educación Física.

PCP Proyecto Curricular Particular.

UPN Universidad Pedagógica Nacional.

Introducción

Se presenta a continuación el proceso investigativo que se tuvo de principio a fin con este proyecto curricular particular (de aquí en adelante PCP) escrito, pensado, realizado e implementado por los autores de estas líneas: dos futuros Licenciados en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional, trabajando de la mano en la construcción del PCP que da cuenta de lo que conllevó el proyecto realizado y que permitirá al lector nutrir, aprender, actualizar o conocer acerca de los temas que se tienen intrínsecos dentro el PCP y de las experiencias obtenidas a lo largo de este texto.

El presente trabajo surge como alternativa para potenciar las cualidades de Insight e Interacción, propias de la capacidad de resiliencia teniendo en cuenta que hoy en día en algunas situaciones en las realidades humanas, vivir carece de significado en el sentido de que a lo largo y ancho de nuestras vidas, siempre se tienen situaciones adversas que permean al sujeto implícito en cada una de ellas y que a sabiendas de lo anterior, algunos de ellos se encaminan a la “solución” de evadir y/o esquivar sus adversidades, dejando a un lado el aprendizaje y la experiencia que ésta misma puede aportarles a la construcción de ese ser humano resiliente que se busca formar en la implementación de este proyecto.

1 Fundamentación contextual

1.1 Justificación.

El ritmo de vida al que pertenece y posee el ser humano actualmente, deja en evidencia la cantidad de elementos posibilitadores de estrés que rigen su diario vivir y los ambientes que frecuenta: el tráfico, las responsabilidades laborales y del hogar, la vida académica, las relaciones interpersonales, el estado de la economía, las situaciones que se presentan y las nuevas perspectivas que adquiere la sociedad, son tan solo algunos de los factores que permiten observar las implicaciones a las cuales ha de enfrentarse el ser humano y cuál es la disposición de él ante la vida misma.

Actualmente si la sensación y percepción de la vida no es la más alentadora, el ser humano está rodeado de información que es transmitida por medio de las redes sociales y medios de comunicación, generando emociones negativas desde el inicio del día: las injusticias sociales, actos violentos, tragedias naturales y algunas bajo la ejecución y responsabilidad de las acciones humanas como incendios, inundaciones, asesinatos, masacres, delincuencia, discriminación racial o por diferencias de género, intolerancia, problemas políticos entre países, entre otros.

Son los anuncios con mayor relevancia, como si fuera poco, los que mayor atención se les presta y los que las personas más difunden en la sociedad. Con lo anterior, parece que por donde quiera que se ve la vida, el ser humano no tiene otro panorama que no sea el desalentador, la desesperanza, la angustia y la falta de motivación para llevar una vida más agradable y tranquila.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Hoy por hoy, parece que vivir carece de significado, pues ante las adversidades, problemas y situaciones (sin entrar a discutir las causas de las mismas) las soluciones por las que se opta no son contempladas con trascendencia. Es decir, las opciones más usuales para las situaciones adversas están en evadir, esquivar o ignorar lo que sucede, olvidando que hay otros factores de gran importancia como la acción de afrontar la situación, que tiene fuerte implicación en el estado de salud fisiológica, mental y social.

Las emociones son una característica fundamental para el buen desarrollo del ser humano. Gracias a ellas, podemos observar los contextos y eventos de diversas maneras y perspectivas, permitiendo expresar sentimientos respecto a cualquier circunstancia, suceso o acontecimiento. Sin embargo, cuando en algunas ocasiones no se ven de manera constructiva, es decir, que este mismo sentir sea bueno o malo, pueda nutrir y aportar experiencias significativas a la persona, generan cambios en nuestra manera de ver y percibir el mundo. Las tensiones y situaciones de estrés no exteriorizados en la mayoría de veces se somatizan. En otras palabras, se transforman en posibles padecimientos o enfermedades causando dolencias fisiológicas, mentales, actitudinales, entre otros. Además, tiene fuertes repercusiones sociales, afectando las relaciones interpersonales ya sea de carácter familiar, amistoso, académico y laboral, alterando la capacidad de interacción entre las demás personas e incluso causar el aislamiento.

Enfatizando un poco en las relaciones interpersonales, es necesario ahondar en la ausencia y falta de reconocimiento del otro: el ser humano es un ser social y por lo tanto necesita de la interacción y contacto con los demás para transformarse, aprender, convivir y potencializar muchas de sus dimensiones. A pesar de esto, se desatiende la

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

necesidad de generar vínculos afectivos como estrategia para salir adelante de los infortunios que presente el diario vivir.

Por dichas razones, es necesario mencionar que el ser humano está siempre en una constante exposición a nuevas circunstancias de tensión, colocando vulnerable su estado de ánimo que bien se pueden presentar por cambios inesperados como: pérdidas familiares, desempleo, relaciones conflictivas de pareja, padecimientos y/o padecimiento de enfermedades, malas noticias, procesos educativos, entre otros factores mencionados al inicio, puesto que si una persona que no está en la capacidad de sobreponerse ante sus problemas o hacer frente a las adversidades, prefiriendo consentir las acciones evitativas puede llegar a extremos en búsqueda de soluciones tan drásticas como lo es el suicidio.

En concordancia con lo anterior, se hace necesario brindar otras formas de percibir los conflictos y problemas, brindar estrategias para afrontar las situaciones de adversidad a través de la Educación Física (en adelante E.F.), que siempre estarán presentes en la vida del ser humano por medio del conocimiento de sus fortalezas y debilidades quien en compañía de otras personas implícitas en su entorno logre trabajar la capacidad de sobreponerse a cualquier acontecimiento como oportunidad de aprendizaje, enriquecimiento emocional y corporal, por medio de la reflexión y dándole paso a una transformación en la manera de percibir las adversidades que puedan llegar a presentarse.

Las consideraciones ya mencionadas permiten establecer parámetros los cuales apuntan a promover desde la E.F. las cualidades de INSIGHT e INTERACCIÓN humana, las cuales son propias de la Capacidad de Resiliencia (en adelante CR) y en el presente proyecto se buscará potencializarlas. Para comprender mejor las intenciones del

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Proyecto Curricular Particular (en adelante PCP), se realizará una profundización sobre los referentes conceptuales.

Diariamente el ser humano está expuesto a lo que sucede en el medio y el contexto, la mayoría de problemas o contratiempos lo colocan en una constante adaptación física, psicológica y social. Dichos cambios, permiten ver lo que tiene dentro de sí para asimilar las adversidades positiva o negativamente, según la acción y forma de afrontarlas, esta capacidad es un grupo de cualidades que se poseen en aras de sobreponerse y transformarse desde *la resiliencia*.

La resiliencia es un término reciente y ha tomado fuerza desde hace algunos años ya que se caracteriza por la capacidad del ser humano para sobreponerse a la adversidad hasta superarla, así lo ha dicho Grotberg, (2006) “Es la capacidad humana para enfrentar, sobreponerse, ser fortalecido y transformado por las experiencias de adversidad” (p.20)

El término, aunque es muy reciente, es nuevo en ser aplicado en los diferentes campos, los más recientes son el psicológico, social y educativo. Sin embargo, su concepto es distinto dependiendo desde el campo que se utilice; su origen aparece en la Ingeniería la cual se define como “*la capacidad de un material elástico para devolver energía sin absorberla, resistir a la presión, doblarse con flexibilidad y recobrar su forma original*” (Castro, 2013 p.)

Por otra parte, el término Resiliencia tiene su origen como expone Puin, (2018):

Una castellanización porque está formado por dos palabras inglesas

RESILIENCE y RESILIENCY, significa “resalto, elasticidad”, mientras que

Serisola comenta que tiene su origen etimológico y se deriva del latín

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

RESILICIO- RESILIERE que significa “saltar hacia atrás, reducirse, rebotar, volver atrás, comprimirse” (Rutter, 1993) (p.16)

El campo que compete a este PCP es el educativo, por consiguiente, se mantiene la postura de Edith Grotberg, que plantea en sus fundamentos que cada ser humano tiene la capacidad de resiliencia, unos más que otros, pero dependerá en parte del tipo de crisis, circunstancias, el ánimo de la persona, sus experiencias frente a las que se haya enfrentado previamente. Pensar la resiliencia desde lo educativo permite que el ser resiliente tome las situaciones de infortunio de forma trascendental. Es decir, no solo generar aprendizajes e ir más allá de solo superar la adversidad, sino también potenciar las capacidades humanas (psicológicas, sociales, afectivas emocionales, entre otras) para lograr procesos resilientes en pro del significado de la vida, que el ser humano tenga en cuenta y sea consciente de los cambios físicos, mentales, actitudinales que ocasionó que dicha adversidad haya pasado por su vida y como ésta pudo generar un crecimiento emocional y psicológico en él.

En cuanto a adversidad, es necesario esclarecer a lo que se refiere el término dentro del proyecto. La Real Academia Española (RAE), define que: “*es la cualidad de adverso; un infortunio y, por último, una situación desgraciada en que se encuentra alguien*”. No obstante, desde la resiliencia hay que ver el término como un motivador, es así que, aunque son aquellas situaciones de infortunio y desgracia que se presentan ante la vida de cualquier sujeto, se deben tomar como algo a lo que hay que enfrentarse, que genera transformación, y permita educar a partir de las vicisitudes diarias hasta las más desfavorables asumidas por la capacidad resiliente. Dentro de las adversidades que se presentan en la vida de cualquier persona se encuentran: enfermedad, violación, pérdida

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

de trabajo, robo o hurto, secuestro, pérdida de dinero, terminación de la relación amorosa, muerte de un ser querido, exclusiones, suicidio de alguien cercano, etc.

La capacidad resiliente tiene un conjunto de cualidades las cuales permiten afrontar dichas adversidades al mismo tiempo en que se fortalecen las cualidades como alternativa para la superación. Estas *cualidades o rasgos característicos* son citados del libro de “Psicopedagogía de la diversidad en el aula” por Soledad (2000) quien menciona siete:

-Insight

-Iniciativa

-Creatividad

-Humor

-Interacción

-Moralidad

-Independencia

El Insight en palabras de Bermeosolo, es aquella cualidad de verse y entenderse a sí mismo y a los demás. Este término proviene del inglés, el prefijo “IN” corresponde “HACIA ADENTRO O INTERNO” y “SIGHT” que significa “VISIÓN, VISTA” juntos refieren a visión interna, este concepto proviene del psicoanálisis desde el siglo pasado.

Uno de los exponentes psicoanalistas latinoamericanos Etchgoyen (2010) expone que el término Insight “*es un proceso a través del cual alcanzamos una visión nueva de nosotros mismos*”, esto permite que el sujeto a partir de una reflexión sobre sí mismo, cree y busque estrategias para encontrar una posible solución a un problema, siendo esta la forma para aportar a la capacidad de resiliencia afrontando los posibles impases.

La interacción planteada desde el libro “Psicopedagogía de la diversidad en el aula” por Bermeosolo, (2010) nos expresa que es “*Capacidad de tener lazos íntimos y satisfactorios con otras personas, balanceando las propias necesidades con la*

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

capacidad de dar a otros; hay relaciones que proveen lo que no se satisface en las familias con problemas” (p.50).

Al respecto de la cita, es relevante comprender que la relación entre seres humanos permite suplir las necesidades sociales de cada sujeto, además, el intercambio de concepciones, posturas, formas de pensar, modos de asumir las circunstancias de la vida, entre otros, permite el aprender de manera significativa gracias a ese intercambio de las experiencias ajenas dejando como resultado nuevas formas de percibir cualquier contexto y acontecimiento.

La cultura es todo lo que está ligado al sujeto desde que nace, estos trasposos culturales se hacen gracias a la interacción con otros. Pero no solo se trata de adoptar lo que está instaurado, al contrario, permite el intercambio de otros conocimientos y formas de ver la realidad de tal manera que se generen nuevas percepciones frente al contexto social.

Para lograr una interacción Gutiérrez (2005) afirma en otras palabras que el lenguaje es la herramienta base para generar el desarrollo cognitivo y posee tres etapas: *Social*: comunicación con los demás, *Egocentrista*: regula la conducta y su pensamiento mediante un diálogo privado, por último, *Interna*: dirige el pensamiento y la conducta (reflexión).

Es así que esta cualidad de la capacidad resiliente tendrá un papel significativo en el desarrollo del tipo de ser humano para el PCP.

1.2 Problematización.

Como se ha contemplado por medio del desarrollo de este proyecto, la necesidad de promover las cualidades de Insight y la Interacción propias de la capacidad de resiliencia es algo realmente importante en términos de educación. Es evidente como la acción frente a situaciones de adversidad y la no exteriorización de las emociones es llevada a los extremos, en vista de ello, la mejor manera de reaccionar no es la evasión o evitar los problemas, entendiendo que el tiempo solo causará una acumulación de tensión que ejerce sobre el sujeto llegando a repercutir en la salud fisiológica, psicológica y social.

La OMS en un estudio realizado en 2006 sobre salud mental, menciona la siguiente definición:

La salud mental ha sido definida como bienestar social y emocional, y en términos de los factores espirituales, ambientales (tales como territorio y lugar), físicos y sociales (incluyendo comunidad y cultura) y emociones. Estos interactúan entre sí de formas complejas. Se presume que dichas interacciones ocurren a través de mecanismos psicológicos y psicofisiológicos (p.33)

Esta actitud evitativa no solo afecta la salud, sino que no propicia que se genere la capacidad de resiliencia que posee cada sujeto, en donde ninguna de las cualidades de esta misma es potenciada para crear un ser humano resiliente para sobreponerse ante las adversidades que trae la vida incluso hasta llegar así a la toma de decisiones dramáticas como, por ejemplo, el suicidio.

Sumando lo anterior, la ausencia de la consciencia de sí y la interacción genera un vacío frente a las respuestas propiciadas por los otros, pues no basta solo con contar o compartir las experiencias de adversidad si no hay una vinculación y reflexión a partir del afecto y

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

creatividad. Es por esta razón que el proyecto tiene como propósito dar respuesta a la siguiente cuestión:

1.1.2 Pregunta Problema.

¿Cómo los elementos constituyentes de la Expresión Corporal mediante un proceso formativo pueden potenciar las cualidades de Insight e Interacción para la capacidad resiliente del ser humano a partir de la Educación Física.

1.2 Estado del arte o estado de la cuestión

Para este proyecto es pertinente hacer mención de algunos trabajos que se han realizado sobre el tema de la capacidad de resiliencia y que aportan de alguna manera a la construcción teórica del PCP. Dichos trabajos han sido organizados en el siguiente cuadro desde sus aportes locales, nacionales e internacionales.

Estado del arte a nivel local				
No.	AÑO	AUTOR	NOMBRE PUBLICACIÓN	DESCRIPCIÓN
1	2013	Edgar Andrés Garzón y Jonathan David Ojeda	<i>'Educación Física Popular y Resiliente'</i>	Este trabajo de grado desarrolla la temática entorno a una propuesta de su origen en la reflexión y análisis de un contexto marcado por la pobreza, la desigualdad y la injusticia como lo es Altos de Cazucá, ubicado entre el límite de Bogotá y Soacha, con unas

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

				<p>condiciones geográficas inestables. La intervención educativa desde la educación física estuvo orientada a abordar el cuerpo desde una perspectiva compleja, comprendiendo los aportes de las relaciones de poder, comunicación y producción en las reflexiones del educador físico. Por ello, nuestra intencionalidad y está orientada a promover escenarios educativos desde la cotidianidad en aras de forjar a futuro la construcción de un ser humano crítico, resiliente y en constante emancipación, en donde la resiliencia se ubica como una potencialidad humana para hacer frente a sus adversidades y sobreponerse a las mismas, superando la condición de opresión y creciendo desde la adversidad.</p>
2	2018	John Fredy Puín Rozo	<p><i>'Promoción de cualidades humanas de insight, creatividad e interacción propias de la capacidad</i></p>	<p>El autor se propone abordar una problemática que al ser humano doblega y que se identifica como situación adversa. Frente a ésta, el ser humano huye o toma decisiones que en la mayoría</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

		<i>resiliente a través de la conciencia corporal"</i>	de los casos no resultan acertadas, por ejemplo, el suicidio. Para este PCP el propósito de formación se traduce en lograr la educación de la resiliencia a través de la promoción de algunos de sus rasgos característicos tales como la creatividad, el Insight y la interacción, de tal suerte que, la superación de cualquier contratiempo presentado en la vida de un ser humano sea una realidad posible e intencional, en beneficio de su desarrollo físico, cognitivo y socio- afectivo. Lo anterior a partir de la CONCIENCIA CORPORAL que hace parte de la EC que como tendencia de la EF, posibilita aprendizajes integrales, reguladores, favorecedores de autonomía y del desarrollo de condiciones que permitan la superación de dificultades que se presenten en la cotidianidad.
--	--	---	--

Estado del arte a nivel Nacional

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

No.	AÑO	AUTOR	NOMBRE PUBLICACIÓN	DESCRIPCIÓN
1	2000	Joanne Klevens, Ofelia Restrepo y Juanita Roca	<i>'Algunos factores asociados con la resiliencia entre hombres en Colombia'</i>	<p>Con base en datos de una submuestra de hombres participantes en un estudio realizado previamente sobre delincuencia en cinco ciudades de Colombia, se exploraron factores que diferenciaron aquellos que se volvieron delincuentes o abusaron del alcohol o la droga con aquellos que no lo hicieron (resilientes) a pesar de haber crecido en medio de circunstancias igualmente adversas. Comparados con los hombres que se volvieron delincuentes o abusaron de alcohol o droga, los datos muestran que los hombres catalogados como resilientes tienden a percibir la atención recibida durante su crianza como afectuosa, disponible, y pendiente y a su cuidador como una persona capaz de enfrentarse exitosamente a los problemas. Además, reportaron haber estado expuestos con menos frecuencia a maltrato físico y a</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

				<p>conflictos frecuentes en la familia. Estos hallazgos, son independientes del nivel socioeconómico de la familia (con base en el nivel de ocupación de la persona cabeza de hogar), el nivel de educación de la madre, su edad en el momento de dar a luz, el porcentaje que identificó a la madre como su cuidador principal, el porcentaje que nació en hogares incompletos, número de hermanos, orden de nacimiento, antecedentes familiares de criminalidad o abuso de alcohol y separaciones de los padres.</p>
2	2012	<p>María Cristina García Vesga y Elsy Domínguez de la Ossa.</p>	<p><i>‘Desarrollo teórico de la resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica.’</i></p>	<p>Conceptos generales sobre la resiliencia, teniendo en cuenta cada uno de los autores relacionándolas con la capacidad que tienen los niños en afrontar las situaciones adversas, teniendo en cuenta todos los entornos.</p>

Estado del arte a nivel Internacional

No.	AÑO	AUTOR	NOMBRE PUBLICACIÓN	DESCRIPCIÓN
1	2015	Jesús Santiago Barreiro García y María del Pilar Martínez Seijas	<i>'Educación Física escolar y promoción de la resiliencia''</i>	El artículo indaga sobre la contribución de la educación física para aumentar la resiliencia, la capacidad del individuo para hacer frente a los riesgos y su recuperación de una manera positiva ante la adversidad. La escuela y la actividad física actúan como factores sociales de protección, que pueden ser promovidas desde la sociedad, esenciales para el desarrollo de prácticas más eficaces tendentes a que los alumnos practiquen la externalización y la internalización de comportamientos y actitudes resilientes.

1.3 Marco legal

El marco legal de este proyecto quiere apoyar el proceso formativo que se ha de llevar a cabo con el propósito de reconocer el papel democrático que tiene una propuesta curricular apoyada desde lo legal, los derechos y deberes de cada ser humano y con respecto al aporte y co- relación de la Educación Física en Colombia, por lo tanto, se refiere a la Constitución Política de Colombia de 1991 y la Ley 115 de educación

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Artículo 67. La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura. La educación formará al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia; y en la práctica del trabajo y la recreación, para el mejoramiento cultural, científico, tecnológico y para la protección del ambiente

Artículo 70. El Estado tiene el deber de promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos en igualdad de oportunidades, por medio de la educación permanente y la enseñanza científica, técnica, artística y profesional en todas las etapas del proceso de creación de la identidad nacional.

Ley 115 (ley general de la educación)

Artículo 5, fines de la educación, **numeral 1:** El pleno desarrollo de la personalidad sin más limitaciones que las que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, espiritual, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

Artículo 5, fines de la educación, **numeral 2:** La formación en el respeto a la vida y a los demás derechos humanos, a la paz, a los principios democráticos, de convivencia, pluralismo, justicia, solidaridad y equidad, así como en el ejercicio de la tolerancia y de la libertad.

Artículo 5, fines de la educación, **numeral 9:** El desarrollo de la capacidad crítica, reflexiva y analítica que fortalezca el avance científico y tecnológico nacional, orientado con prioridad al mejoramiento cultural y de la calidad de la vida de la población, a la

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

participación en la búsqueda de alternativas de solución a los problemas y al progreso social y económico del país.

Artículo 5, fines de la educación, **numeral 12**: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre.

1A0°. - Entiéndase por Educación Física la disciplina científica cuyo objeto de estudio es la expresión corporal del hombre y la incidencia del movimiento en el desarrollo integral y en el mejoramiento de la salud y calidad de vida de los individuos con sujeción a lo dispuesto en la Ley 115 de 1994.

Artículo 12°.- Corresponde al Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, la responsabilidad de dirigir, orientar, coordinar y controlar el desarrollo de la Educación Física extraescolar como factor social y determinar las políticas, planes, programas y estrategias para su desarrollo, con fines de salud, bienestar y condición física para niños, jóvenes, adultos, personas con limitaciones y personas de la tercera edad.

2. Perspectiva educativa

Abordar la perspectiva de este proyecto refiere a una visión aproximada a la transformación de la realidad o contexto dado por sucesos y fenómenos, mediante un entrelazado de los tres componentes: humanístico, pedagógico y disciplinar, quienes engloban los aspectos más pertinentes en el desarrollo y proceso del proyecto. En el primero, se encuentra la influencia de la cultura y la sociedad desde la teoría de desarrollo para el ideal de ser humano resiliente, seguido de ello desde una perspectiva pedagógica donde se da razón de modelo de desarrollo constructivista y la teoría de aprendizaje donde se evidencia el rol del estudiante y el profesor los cuales permiten el aprendizaje encaminado a ese ser, por último, desde el componente disciplinar nos referiremos a crear ambientes desde la Educación Física que permitan potenciar al ser humano resiliente a partir de prácticas corporales con sentido tomando elementos de la Expresión Corporal (en adelante EC).

2.1 Perspectiva Humanística

Ser sujetos sociales indica ser parte de un tejido de relaciones humanas que actúan de forma simultánea generando interacción humana en un aporte constante a la esfera cultural. Dentro del tejido encontramos elementos como la comunicación, la historia, la política, las artes, los oficios, las leyes, la economía, la educación y un largo variopinto, los cuales gracias a interrelaciones conforman una sociedad, su desarrollo y su humanización.

Partiendo de los inicios de la especie humana, podemos identificar en el diario vivir un sinnúmero de sucesos y circunstancias presentes que le permiten al ser humano desde las

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

relaciones desarrollarse y potenciarse desde lo individual y lo colectivo, en lo ético y lo moral, lo físico y lo emocional, entre otros. Lo común entre dichas relaciones es que permiten ver su Capacidad Resiliente frente a los obstáculos que, aunque en muchos su nivel de infortunio es elevado, dejan en evidencia las cualidades que posee el ser humano como sujeto (lo personal) y su aporte al desarrollo social, dotando así un valor a lo que llamamos cultura a lo largo de su historia. Sin embargo, en aras de fortalecer la mirada más global que posee este proyecto a su ideal de ser humano es necesario hablar en términos de *Corporeidad*, tal y como lo expresan Trigo y Sergio: *“es una condición de presencia, participación y significación del Hombre en el mundo” ...” que por medio del cuerpo desde el mismo momento del nacimiento se conforma una corporeidad a través de la acción”* Trigo (1999).

Lo anterior nos afirma que el ser humano se encuentra siempre en una constante construcción al entender que su cuerpo es el medio que permite relacionarse con el mundo (factores políticos, económicos, comunicativos, sociales y culturales) y que su corporalidad se ve implícita para percibirlo de tal manera que potencie todas sus dimensiones. Dicho esto, la teoría de desarrollo humano que se contempla en este PCP es el modelo Ecológico de Urie Bronfenbrenner, quien plantea cómo el entorno en el que se encuentra inmerso el sujeto, puede posibilitar y permitir generar distintos impactos positivos y negativos en la manera de desempeñarse dentro de su contexto, teniendo en cuenta que este autor lo divide en varios sistemas que hacen parte del desenvolvimiento cotidiano al que se enfrenta el ser humano diariamente, desde el más pequeño (Microsistema), hasta el más distante (Macrosistema).

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

De lo anterior, se parte que cada PCP debe apostarle a un tipo de ser humano que evidencie el proceso formativo, por lo cual es menester exponer que la intencionalidad del proyecto se fundamenta en que el sujeto adquiera aprendizajes significativos a partir de su experiencia potenciando las cualidades de Insight e Interacción, en aras de comprender que la CR está presente en todo el proceso de la vida. Además de ello, que dé cuenta de que por medio de la EC se obtiene el medio fundamental que permite reconocer y formar la CR desde la comunicación e interacción con el otro y con lo otro para esta apuesta a sobreponerse a las adversidades del día a día y la vida.

2.2 Perspectiva Pedagógica

Con respecto al proceso de formación de dichas cualidades en el ser humano, es esencial exponer la importancia del porqué este proyecto es curricular desde una mirada práctica que se fundamenta en un enfoque y modelo pedagógico constructivista, dado que a partir de sus postulados teóricos se evidencian los elementos a tener presentes en el desarrollo, la planeación, evaluación del proceso formativo, así como el rol del docente y el rol del estudiante.

2.2.1 Modelo Pedagógico Constructivista.

Cuando se habla de constructivismo, en muchas ocasiones se tiende a confundir con una enseñanza basada en la libertad total del estudiante. Dicha afirmación debe explicarse debido a que no es así como este modelo pedagógico realmente concibe la enseñanza, para ello es menester remitirse un poco a la historia que le conforma, dos autores que se tomarán

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

como referentes para el desarrollo del PCP y aquellos elementos principales que han de tenerse en cuenta en el proceso formativo de las cualidades de Insight e Interacción.

El constructivismo se apoya en la idea de que el ser humano es un activo constructor de su propia realidad, es por tanto que el conocimiento permite que existan múltiples realidades individuales dependiendo de las capacidades físicas, cognitivas, emocionales, condiciones sociales y culturales. Teniendo en cuenta esto en el campo educativo para llevar a cabo un proceso formativo, es pertinente comprender la concepción de enseñanza - aprendizaje, debido a que no se pretende establecer un mecanismo de imposición de conocimientos por memorización, sino la comprensión de diversas formas de enseñar y de aprender. En otras palabras, es un proceso de interacción entre los conocimientos del docente y el estudiante de manera horizontal logrando un aprendizaje significativo a través de la experiencia y reflexión otorgando sentido por medio de un proceso de comprensión a la realidad.

El modelo pedagógico constructivista posibilita ambientes que generen aprendizajes partiendo de las interacciones e interrelaciones que se den con el medio, dotándolas de significados y nuevas representaciones a partir de las experiencias, dado que el aprendizaje que ocurre al interior del sujeto es orientado por un proceso dinámico en aras de la construcción de un nuevo conocimiento. Contempla como elemento principal el conocimiento preexistente, favoreciendo el desarrollo de los nuevos aprendizajes.

De lo anterior, se puede apreciar que el constructivismo en una aproximación de lo socio-cultural en donde tiene lugar el aprendizaje significativo, el cual se da por la interacción social por medio de prácticas interactivas entre un sujeto, otro (s) sujeto (s) y las

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

posibles situaciones. Por lo tanto, es considerado este modelo pedagógico como el más pertinente para comprender y lograr el proceso formativo que se propone el PCP en aras de cuestionarse cómo crear aprendizajes significativos en cuanto a las cualidades de Insight e Interacción por medio de la EC.

2.2.2 Teoría de aprendizaje.

Considerar una teoría de aprendizaje pertinente para el proyecto teniendo en cuenta que el modelo al cual se soporta teóricamente es el constructivista, hace referirse directamente a Vygotsky, pues este autor considera el aprendizaje como fundamento de desarrollo, el cual se da gracias a la interacción social a partir de la 'zona de desarrollo próximo'. Él plantea que el conocimiento no es un objeto que debe pasar de uno a otro, sino es algo que se construye a partir de habilidades, capacidades y estructuras mentales para construir aprendizajes significativos. Vygotsky, habla del desarrollo de las funciones psicológicas superiores que son dadas primero en un plano social y luego a un nivel individual. Pero para lograr esto, plantea que el lenguaje es esencial permitiendo reorganizar las ideas y los pensamientos como medio de interacción para generar dichos aprendizajes entre los sujetos.

Rol del docente:

- El profesor orienta, elabora y ofrece toda la información inicial del proceso al estudiante, permitiendo que sean ellos los que investiguen, tomen decisiones y descubran las posibles respuestas.
- Rol del profesor enmarcado dentro de una línea de ayuda y facilitación del aprendizaje, en absoluto directivo.

Rol del alumno:

- Buscar la respuesta al problema planteado
- Activo y protagonista en el proceso de aprendizaje

2.3 Perspectiva Disciplinar

Esta perspectiva es muy similar a lo planteado por Garzón y Ojeda (2013) quienes hablan de transformar la visión de la EF, llevando a ámbitos cotidianos y presentándola como una realidad social (*praxis entendida como acción - reflexión*). Tal forma contempla que la disciplina crea cuestionamientos de lo que significa el movimiento desde perspectivas sociales, sus relaciones y por supuesto la cultura.

Según lo propuesto, la EF desde esta mirada genera oportunidades pedagógicas donde se pueden contemplar la implementación de proyectos en pro de la transformación social, del sujeto y de la misma disciplina. Por lo tanto, para el PCP en cuestión, la Expresión Corporal será esa perspectiva disciplinar desde la cual se aborda la EF, entendiendo que es un medio propicio para desarrollar las cualidades de Insight e Interacción propias de la CR. En argumentación a esto, se debe apreciar un postulado teórico respecto a esta tendencia y el elemento fundamental desde el cual se abordan las cualidades de la resiliencia.

Esta tendencia permite una educación integral a través del movimiento, dando un papel fundamental al cuerpo y no solo como un instrumento con capacidades medibles o dentro de los rangos de estereotipos, sino como aquel medio que nos hace entrar en relación con el mundo. Es así que, a través de él podemos comunicar y experimentar la cotidianidad, también permite la conciencia consigo mismo llegando a una reflexión, pero no se queda

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

solo en el plano individual sino a partir de un intercambio de ideas, opiniones, vivencias de entre sujetos en una interacción en un medio.

Esta perspectiva puede definir como una forma de moverse en el mundo desde un cuerpo comunicante, pero que no solo expresa sentimientos y emociones, sino que también puede transmitir experiencias tanto para él mismo como para otros. Lo anterior es posible a partir del lenguaje corporal, para enriquecerlo por medio de la interacción desde diferentes metodologías y habilidades motrices comunicativas y propioceptivas.

Lo anterior es fundamentado en los aportes de Stokoe y Schachter (1994) *” Es aquel medio que le permite al ser humano mejorar su crecimiento, desarrollo y maduración de forma integral”*. La autora se refiere en esta cita a una toma de conciencia del cuerpo desde su habilidad expresiva propiciando un proceso formativo que sensibilice desde lo motriz, lo afectivo y lo social, la capacidad expresiva que permita la exteriorización de ideas, sentires, emociones.

Los desarrollos de estas dos cualidades se darán desde el Esquema Corporal y el Lenguaje Corporal: el primero se tomará desde Motos (1996): los subcomponentes del cuerpo, segmentos corporales, las acciones y movimientos básicos, subcomponentes del tiempo y subcomponentes del espacio. El Lenguaje Corporal desde Mainel (1977): *“Si los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices, el desarrollo de la conciencia y la orientación de los propios movimientos”*

3. Diseño de implementación

3.1 Justificación:

La implementación de este proyecto curricular le apuesta a brindar una comprensión de la E.F. a partir de un proceso de formación, por el cual el ser humano a través del movimiento reconoce su corporeidad como una forma de estar en el mundo. Por lo anterior, la Expresión Corporal desde la perspectiva disciplinar propicia llevar a cabo un proceso formativo que permita potenciar las cualidades de *Insight e Interacción* pertenecientes a la capacidad de un ser humano resiliente. La relevancia de esta capacidad parte del reconocer la ausencia en educar la resiliencia, precisando que el ser humano desde su nacimiento se ve permeado en un mundo en el que las adversidades están presentes para aportar al desarrollo humano a lo largo de su vida. Aunque actualmente posee un mayor auge, carece su contemplación desde lo educativo en términos de desarrollo en la vida de cada sujeto, siendo así una capacidad que ha de ser formada desde todas las dimensiones que le conforman.

Enfatizar a lo anterior es hablar del propósito formativo que se ha planteado desde la pregunta problema, donde la intencionalidad es que por medio de la Expresión Corporal se potencien las cualidades de *Insight e Interacción* propias de la capacidad de resiliencia los cuales, desde el planteamiento de unos objetivos, una metodología y la evaluación cualitativa, evidencie el proceso formativo.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

3.2.1 Objetivo general.

Potenciar las cualidades de Insight e Interacción propias de la capacidad de resiliencia, siendo la Expresión Corporal el medio más propicio para el proceso de un ser humano resiliente.

3.2.2 Objetivos específicos.

1. Diseñar y organizar las planeaciones y contenidos que articulen y guíen los diferentes ejes desde la capacidad de resiliencia y los elementos de la expresión corporal.
2. Evaluar en proceso formativo de la población a partir de lo cualitativo para evidenciar la potenciación de las cualidades de resiliencia por medio de la expresión corporal.
3. Evidenciar el proceso individual y colectivo frente a las cualidades de resiliencia desde la perspectiva de la población

3.3 Planeación general.

Este esbozo da cuenta mediante la metodología que se plantea y desde la tendencia E.C. es posible potenciar las cualidades de Insight e Interacción a través de unas unidades didácticas que a partir de talleres permitirá el desarrollo del sujeto.

Unidad didáctica	Sesiones Contenidos	Fechas	Seguimiento evaluativo
-------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------------

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesiones diagnóstico	Sesión diagnóstico: Diálogos sobre términos y conocimientos previos	Mayo 11 al 15	Diarios de Campo
Lenguaje corporal, Insight e Interacción	-Acercamiento y reconocimientos de las cualidades de resiliencia y los elementos constitutivos de la expresión corporal -Aprendizajes del lenguaje corporal en la capacidad de Resiliencia	Mayo 18 al 22	Diarios de Campo Registro individual de la experiencia
	Lenguaje corporal: el gesto y la postura modos de expresar emociones y sentimientos	Junio 1 al 5	Diarios de Campo Registro individual de la experiencia
	La interacción como una cualidad que permite expresar creativamente	Junio 8 al 12	Diarios de Campo Registro individual de la experiencia

3.4Contenidos

Los contenidos de esta metodología de implementación, parten de las dos cualidades de la capacidad de resiliencia que se han contemplado para el PCP. El ***Insight*** entendida como

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

la cualidad que permite realizar una introspección tanto de sus procesos cognitivos como emocionales en aras de formar una conciencia sobre cómo sobreponerse a los diferentes tipos de adversidades. Pero estas reflexiones de sí mismo, siempre van de la mano con la cualidad de **Interacción**, la cual permite a través de los otros y de lo otro la reflexión desde una perspectiva más global aportando nuevas formas de la resolución y creatividad en los momentos de adversidad.

Todo lo anterior será mediado por la Expresión Corporal dado que sus constitutivos permiten el desarrollo y potenciación del ser humano integral como lo plantea Stokoe y Schachter (1994): *“aquí la tendencia va a permitir desarrollar la conciencia del cuerpo y lograr su progresiva sensibilización, aprendiendo a manejar adecuadamente su capacidad expresiva como el punto de vista motriz y creadora para así cumplir con la manifestación de sentimientos y pensamientos”*.

Los desarrollos de estas dos cualidades se darán desde el Esquema Corporal y el Lenguaje Corporal. El primero se tomará desde Motos (1996): los subcomponentes del cuerpo, segmentos corporales, las acciones y movimientos básicos, subcomponentes del tiempo y subcomponentes del espacio. El Lenguaje Corporal desde Meinel (1977): *“Si los gestos, la postura, la actitud y la tonicidad son los medios de expresión y comunicación de ideas, sentimientos y emociones, los lenguajes corporales hacen posible la conservación y transmisión de las experiencias motrices, el desarrollo de la conciencia y la orientación de los propios movimientos”*

De lo anterior, se expresan los contenidos que se trabajarán a partir de dos unidades didácticas, donde cada tema tendrá preguntas orientadoras las cuales por medio del

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

desarrollo y la aplicación de llevarán a cabo den cuenta del proceso. Las sesiones serán implementadas en busca de la interacción entre los tres elementos fundamentales, sin embargo, alguno de estos elementos predominará en la sesión sin desfortalecer proceso desde lo más sencillo a lo más complejo.

3.5 Metodología

El modelo didáctico que se toma para la implementación y que propicia a través de la Expresión Corporal potenciar las cualidades de resiliencia es el alternativo, lo cual posibilitará espacios donde se pongan en juego los conocimientos previos de cada estudiante para resolver las actividades y situaciones por medio de sus habilidades, conocimientos y materiales de apoyo

El proceso se llevará en tanto en lo individual y la interacción entre el otro y lo otro identificando el papel que desempeña dentro de la potenciación de las cualidades enriqueciendo el desarrollo del sujeto a partir de la experiencia. Estas sesiones se desarrollan a partir de una unidad didáctica como metodología didáctica que propicia el aprendizaje desde una serie de prácticas concretas que dan respuesta la pregunta orientadora de la unidad y a su intencionalidad.

3.6 Evaluación

La perspectiva de la evaluación predomina en su carácter cualitativo, dando cuenta del proceso formativo en cuanto a sus aprendizajes adquiridos en el desarrollo de las sesiones permitiendo una flexibilidad de que se puedan realizar ajustes metodológicos durante el

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

proceso. Por otra parte, la expresión de lo aprendido por medio de escritos cortos por sesión permite crear una evidencia a partir de lo experimentado por ellos durante cada sesión.

Esta evaluación se fortalece a partir del carácter de autoevaluación y coevaluación el cual será necesario y una herramienta mediadora para la comprensión del avance y el aprendizaje significativo de cada estudiante por medio de criterios establecido y que será realizada al final del proceso.

Por último, esta evaluación se realizará también desde el registro en los diarios de campo de los docentes a cargo para registrar y llevar un seguimiento al proceso, en aras de mejorar las sesiones desde las necesidades de aprendizaje de la población y sus desarrollos sesión a sesión.

POTENCIACIÓN DE LAS CUALIDADES DE INSIGHT E INTERACCIÓN A TRAVÉS DE LA EXPRESIÓN CORPORAL EN CLAVE DE RESILIENCIA

PROPÓSITO	Potenciar las cualidades de Insight e Interacción a través de la
FORMATIVO	Expresión Corporal para educar la capacidad de resiliencia

UNIDADES	INTENCIONALIDAD	PREGUNTA ORIENTADORA
Lenguaje corporal, insight e interacción	Propiciar situaciones que permitan realizar procesos reflexivos dando paso al insight y a la interacción a través del lenguaje corporal	¿Por qué el lenguaje corporal propicia el reconocimiento de las capacidades de insight e interacción?

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

La Interacción posibilitadora del Insight	Apreciar la interacción como eje central de la construcción del insight	¿De qué formas al interactuar con el otro y lo otro me permite afrontar una situación y reflexionar mi forma de actuar?
DIDÁCTICAS	Resolución de problemas	
EVALUACIÓN	Evaluación procesual de carácter cualitativo a partir de un registro de la experiencia, autoevaluación y la coevaluación	

4. Ejecución piloto

Ahora bien, teniendo en cuenta lo anterior y haciendo menester la implementación de la construcción teórica de este proyecto curricular particular, se realizan una serie de intervenciones que tienen como propósito dar cuenta de las intencionalidades del PCP, posibilitando la implementación de la teoría a través de las prácticas correspondientes ya estipuladas en el contexto informal.

Es menester mencionar que la implementación de este proyecto se da bajo una circunstancia global de último momento, debido a la emergencia sanitaria de carácter mundial lo que conlleva a confinamiento obligatoria decretada por el Gobierno Nacional de Colombia en cabeza del Presidente de la República Iván Duque Márquez, dicha emergencia es debido a una pandemia conocida con el nombre de COVID-19o nuevo coronavirus.

Teniendo en cuenta esta situación, se precisa sobre las nuevas dinámicas y alternativas que se otorgan en un primer momento a proseguir con el proceso formativo de los docentes a cargo del PCP, seguido de una metodología virtual de aprendizaje para los mismos y a partir de ello seleccionar la población de trabajo, por lo tanto es evidente que por medios digitales y la aplicación e implementación de este proyecto se acoge a esta acomodación que brindan las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC's).

Es por ello, que los autores del PCP han optado por realizar dichas implementaciones con sus familias en primer grado y personas cercanas a ellas (amigos), aplicando las recomendaciones del gobierno de mantener la distancia y confinamiento permanentemente para evitar cualquier tipo de contagio. Consecuente a esto y conociendo que el tiempo de

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

implementación sería de tres semanas aproximadamente, se acuerda que cada integrante de este proyecto realizará dos intervenciones semanales; estas sesiones no están sujetas a un calendario debido a que algunos de las personas que harán parte de la implementación tienen variaciones de horarios laborales y académicas.

El instrumento de recolección de información será el diario de campo que posibilitará la visualización y comprensión de la experiencia más puntualmente dentro de cada intervención y éste servirá como punto de partida para brindar el análisis de la experiencia correspondiente al constructo teórico del presente documento.

4.1 Microcontexto.

Retomando algunas ideas de los párrafos anteriores, se hace hincapié en que se realizarán las intervenciones en el contexto informal con las personas que comparten cuarentena con los autores del proyecto y con algunas que se encuentran lejos de ellos, aplicando aquí las TIC's como medio posibilitador para lograr desarrollar las intervenciones correspondientes, dando así la posibilidad de llegar con este proyecto a la población elegida a través del internet.

Las personas que harán parte de la implementación de este proyecto, se han dividido en dos grupos correspondientes a los dos autores del proyecto, haciendo así dos implementaciones simultáneamente en el mismo PCP. Un primer grupo, a cargo de la licenciada en formación Ivonne Vargas y su familia constituida por: mamá, papá y dos hermanos varones que se encuentran confinados con ella en su lugar de vivienda, teniendo ellos niveles de estudio de básica primaria, bachillerato completo, pregrado incompleto y

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

pregrado en finalización, en donde viven en el piso tres de una vivienda que tienen en arriendo que consta de tres habitaciones, un baño, sala, cocina y comedor en estrato socioeconómico dos.

Un segundo grupo, a cargo del profesor en formación Felipe Casallas constituida en primer grado por papá y mamá que se encuentran en cuarentena con él pero que, al hacer parte de las excepciones por sus empleos, no han podido realizar totalmente el confinamiento, viviendo en un apartamento en un conjunto residencial que consta de dos habitaciones, sala, comedor, cocina, un baño y que tienen en arriendo en estrato tres, siendo ellos bachilleres. Adicional a sus padres, en su implementación se suman su amiga, que vive en una casa que consta de dos habitaciones, sala, comedor y dos baños en estrato tres, teniendo un pregrado incompleto en el momento y cumpliendo el confinamiento obligatorio; y un amigo que vive en la casa de sus tíos que consta de dos habitaciones, un baño, sala, comedor y cocina en estrato dos con un tecnólogo en ejecución. Al tener a dos personas fuera de la cuarentena del futuro profesor, se hace menester aclarar que, por medio de las TIC's, se quiere lograr hacer la conexión con ellos para así ejecutar de manera satisfactoria la implementación que los autores del proyecto plantearán a continuación.

4.2 Microdiseño

Los microdiseños son aquellas planeaciones que a través de una pregunta orientadora sobre el tema específico a desarrollar en la sesión contiene actividades para dar respuesta tanto a la pregunta de la sesión como a la de la unidad.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Para el microdiseño, se han planteado dos sesiones iniciales en las que se pretende recolectar información por medio de conversatorios con la población a intervenir, en estas sesiones la intención es conocer un poco de sobre sus conocimientos sobre las EC Y CR, con visión a desarrollar las planeaciones que se llevarán a cabo para las siguientes sesiones desde el 11 de mayo al 18 de junio.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #3	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión:				
Intencionalidad de la sesión:				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
-Acertijo	-Se inicia la sesión proponiendo un acertijo sencillo con el nombre de haz un cuadrado con tres líneas Escribelo en la hoja	5 Min	1. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido. 3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	Hoja y papel
el cuerpo y los elementos	Se colocaran tres audios donde suena el agua, fuego y el aire. Seguido, se solicita que los participantes por medio de su cuerpo intenten representar los elementos, explorando posibles ritmos de movimiento, velocidades, y desplazamientos en el ambiente. Lo percibido en la actividad, deben reflejarse en la hoja solicitada	5 Min		PC o celular
Vamos a interpretar cosas diarias	Se les pide a los estudiantes que escuchen claramente los sonidos de tareas diarias que se tienen en el audio y a partir de ellos, empiecen a hacer movimientos que dadas las vivencias que han tenido, puedan hacer referencia a lo que se está escuchando.	3 Min		Nadie pasa de esta esquina La player Los charcos El mapalé Cachete, pechito y ombligo
-¿Cómo se mueve mi cuerpo?	Escuchando canciones muy conocidas y populares, se va a empezar a mover el cuerpo según sean sus sentimientos hacia la música. Se va a tener en cuenta los gustos y movimientos que puedan ser acomodados acordes a la música y que su expresión a través del cuerpo, pueda significar la interpretación frente a los temas musicales.	10 Min		https://www.youtube.com/watch?v=0U9hKBEGLN8
Vamos a comunicar con nuestro cuerpo	<u>Se les asigna una canción a cada participante y con ella tiene que recrear una situación cotidiana que logre comunicar solo con el cuerpo (posturas corporales y gestos faciales) lo que sucede.</u>	15 Min* Posible a modificación		
Momento de reflexión	A partir de lo realizado en las actividades, responder la pregunta: ¿cómo se dio cuenta que sus interpretaciones fueron la mejor manera de comunicar el mensaje por medio del lenguaje corporal?	10 Min		

5. Análisis de la experiencia

5.1 Aprendizajes como docente

La experiencia docente desde la implementación en casa con las personas de tu diario vivir representa una vivencia cargada de reflexión y aprendizajes, no solo desde lo pedagógico y disciplinar, sino desde la formación humana y sensible como maestro. También generó grandes aprendizajes a nivel metodológico y experiencial, porque dos participantes recibieron la implementación desde medios virtuales y había muchos más elementos a tener en cuenta como conexión a internet, buena señal, dispositivo electrónico, entre otros, que posibilitan la experiencia desde la virtualidad, pero intentando generar esos lazos sensibles de comunicación como si se estuviera de manera presencial.

La situación mundial actual con la perspectiva de la resiliencia, evidencia que a partir de ella se crean y hallan una serie de situaciones adversas en el contexto de la cuarentena, además de un sin número de elementos a observar que suceden dentro de esta interacción humana en todos los hogares durante este acontecimiento global. Con lo anterior y asociándolo a la teoría de desarrollo humano que utilizamos, nos encontramos en una situación de orden mundial que puede ser considerado como un macrosistema y en términos de la resiliencia la pandemia, repercute en el diario vivir de cada persona (microsistema).

Por lo tanto, el desarrollo de la capacidad estuvo en constante crecimiento en los participantes durante las intervenciones, analizando que los resultados de la pandemia en

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

algunos participantes trajeron consigo pérdidas de empleo, episodios de estrés, depresión, entre otros.

Cuando elegimos la tendencia de la EC, pensamos directamente que nuestras prácticas iban a remitir al tema mayor referenciado de ella: la danza y el baile. Sin embargo, luego de las sesiones donde conversamos y preguntamos sobre las experiencias, los imaginarios y conocimiento sobre la tendencia y la capacidad de resiliencia nos dimos cuenta que era necesario abordar desde el Lenguaje Corporal, y la razón por la cual lo decidimos es por ser el elemento que más aporta a este proceso en brindar aprendizajes significativos sobre las cualidades resilientes: Insight e Interacción.

EL LENGUAJE CORPORAL nos colocó un gran reto como docentes, debido a que nuestra experiencia frente a la EC es buena, en nuestras labores y en nuestros procesos formativos siempre ha estado encaminada al ritmo, la diversión y actividad física. No obstante, esta vez no marchaba sobre ese dominio. Ahora lo que nos interesaba era lo que los cuerpos querían decir, las formas en que se expresan los sentimientos, las emociones a través del gesto y la postura, la interacción entre esta forma de comunicación entre personas tan cercanas y desconocidas, esos procesos de darse cuenta cómo hacer algo que como docentes le colocamos a realizar para que buscaran las soluciones.

De lo anterior ganamos un increíble aprendizaje y es la importancia de re-pensarse en las sesiones ya realizadas, gracias a ella debíamos volver a la planificación de las sesiones y verificar con minucia como plantear la siguiente en aras de apuntarle al propósito formativo de este PCP, no perder el rumbo de los elementos fundamentales de la resiliencia.

Adicionando que en la planificación planteamos finalidades y actividades pensando en

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

posibles reacciones amplias acerca de los contenidos propuestos del proyecto y evidenciamos que no siempre los participantes tuvieron en sus inicios un desempeño que fuera encaminado a la reafirmación de los temas sino que mencionado con anterioridad, tuvimos que re-pensarnos en la manera de explicar y brindar las ayudas a los estudiantes, ya que muchos de ellos asociaban siempre la expresión corporal con baile.

Es evidente que la experiencia como docente es fundamental, pues la observación de cuerpos y lo que ocurre en una sesión no se potencia de una sesión para otra, retando así nuestro saber en torno al modelo pedagógico dado que como es un contexto de personas cercanas y conocidas puede ser más fácil perder la percepción de guía para la sesión y perder ese rol de profesor que se debe tener durante las sesiones.

Por otra parte, las TIC'S jugaron un papel importante en el desarrollo de las sesiones dado que permitieron los encuentros entre profesor y estudiantes independiente de la distancia, los medios tecnológicos facilitaron compartir ejemplos de actividades que se querían realizar como apoyo y herramientas para nuestra ayuda como la música, vídeos, sonidos, ejercicios, entre otros.

Es menester exponer que para nosotros esta experiencia nos permitió también potenciar las cualidades de Insight e Interacción, lo que quiere decir que es un aprendizaje bidireccional, donde los dos roles del estudiante y el profesor adquieren aprendizajes sobre el mismo propósito e intencionalidad independiente a que sea un proyecto para una población en específico. Siempre se tuvo en cuenta al otro para hacerlo partícipe de ese aprendizaje bidireccional.

5.2 Incidencias en el contexto y las personas

Para nuestras primeras intervenciones, realizamos unos espacios de diálogo donde a través de unas preguntas iniciamos la indagación de los conocimientos que cada uno de ellos poseía de la tendencia de EC y la CR. Durante estas conversaciones, inicialmente se evidenciaron que existen unos imaginarios sociales que tienen de la EC, como solo el acto de bailar o hacer teatro y actuar, ellos se refirieron a la tendencia como las cualidades que no tenían para desarrollar bien un baile o una actuación.

En la contextualización sobre los elementos fundamentales del proyecto y cómo estos se relacionan entre sí, su comprensión no fue inmediata y les causó algunas inquietudes sobre todo en cuanto al Insight y el Lenguaje Corporal. Con el paso de las sesiones y su desarrollo, dejaron ver en el registro que se hacía de las actividades un progreso donde se evidencia un interés incrementaba, un cambio de la perspectiva respecto a la EC pues ellos mismo plasmaron en el registro que no esperaban que el lenguaje corporal pudiese ayudar tanto a vincular más a quienes son parte de toda tu vida, que a pesar de no conocer en totalidad lo técnico lograban decir lo que en momentos no se facilita con la voz. A partir de los ejercicios que tenían involucrado al lenguaje corporal, se evidenció que en las primeras intervenciones algunos participantes no lograban hallar una solución de manera sencilla para las actividades propuestas, ya que intentaban expresarlo y debían replantear sus movimientos para lograr comunicar de manera clara. Luego de algunas sesiones implementadas, los avances que tuvieron en cuanto a expresión con el lenguaje corporal, fueron totalmente satisfactorias en términos de creatividad para solucionar o lograr vivenciar las actividades.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Respecto al Insight, fue un proceso más complejo para reconocerlo, en sus registros no lograron expresarlo, pero, en las actividades era muy evidente reconocer que encontraban el ‘darse cuenta de’ otras formas para comunicarse, el interactuar con otros y con lo otro, ésta cualidad vista desde los diarios de campo permite visibilizar dicho avance, pues al principio se evidenciaron actitudes y circunstancias de frustración por no lograr realizar las actividades. Sin embargo, con el paso de las sesiones, se expresa a través del cuerpo una mayor comprensión del darse cuenta de y buscar alternativas de solución (resiliencia).

Apoyado esto, se encuentra la cualidad de interacción que fue fundamental en este proceso formativo, dado que aunque sean personas muy cercanas y que algunas de ellas compartan su diario vivir, en muchas ocasiones no expresan o comparten su temas de adversidad y prefieren realizar las acciones de evadir o hacer a un lado, esta cualidad aunque en un principio demasiado apática respecto a las actividades fue dando grandes aprendizajes como entender que relacionarse y buscar la ayuda en otros y lo otro permite otras formas de resolver conflictos o comprender mejor las situaciones adversas. En un principio y teniendo como adversidad el no lograr comunicar con el cuerpo lo que quería comunicarse, se evidenciaron ciertas evasiones y/o actitudes de frustración que con el paso de las intervenciones cambiaron de manera satisfactoria a permitir que el otro pueda aportar de manera constructiva y significativa al acto propio del movimiento realizado y que esa opinión se tome, no como una imposición, sino como una retroalimentación y transmisión de conocimientos de manera bidireccional que permitiera acercarse al propósito formativo.

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

En cuanto al contexto, se evidencia que hay una introyección de la experiencia y los aprendizajes dado que se llevaron más allá de la sesión de clase, en contadas ocasiones los participantes se refirieron al tema de resiliencia cuando se daban conversaciones durante el día sobre la situación actual y lo que respecta a lo social. Se evidenció que, respecto a temas más internos de las poblaciones, la interacción presencié aquellas situaciones donde se presentaban dificultades y aún más gratificante fue ver como para darse cuenta de esas dificultades lo hacían por medio de la observación del lenguaje corporal que cada uno tenía.

5.3 Incidencias en el diseño.

Como se explicó al principio del análisis de la experiencia, el diseño pasó por unos momentos importantes de transformación, la población y sus conocimientos sobre los temas ayudaron demasiado a definir y darle una secuencia al diseño, debido a las necesidades que se necesitaban abordar. Además, fue un reto, debido a que a la pronta respuesta, comprensión y disposición de la población para las sesiones nos puso a investigar, averiguar, y plantearnos desde la creatividad docente más actividades que permitieran el progreso de los aprendizajes.

Fue importante estar revisando las preguntas orientadoras de las sesiones en relación con la de la unidad debido a que es un poco complejo desde los planteamientos teóricos escribir para que haya coherencia entre el microdiseño, el macro diseño y el modelo pedagógico que se consideró para la propuesta del PCP.

5.4 Recomendaciones

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

A partir de nuestra experiencia, recomendamos el trabajo desde estos núcleos familiares, aunque entendemos que un proyecto puede desarrollarse desde lo formal, no formal e informal. La experiencia y los aprendizajes adquiridos de esta población para el docente son demasiado enriquecedores, dado que es una buena forma para pensarse en articular las diferentes partes de una comunidad educativa si se quiere desarrollar en contextos más formales.

En términos formativos de la capacidad de resiliencia, quizá para posibles proyectos a futuro y si se quiere trabajar bajo los elementos de esta capacidad de resiliencia que ha sido estructurada desde Bermeosolo, recomendamos indagar y profundizar el proyecto en los conceptos, brindando mayor respaldo teórico al proyecto y seguramente hallazgos demasiado preciados tanto para la población docente como la implicada en su desarrollo. Es decir, no tener de referente para la resiliencia ni para la expresión corporal definiciones “por encima” sino visualizarlas y estudiarlas desde distintos campos del saber y desde distintos teóricos.

Bibliografía

Bermeosolo B. J. (2010). *Psicopedagogía de la Diversidad en el Aula*. Méjico: Alfaomega.

Castañer B.M. (2000). *Expresión Corporal y Danza*. Barcelona: Inde

Castro G, M. (2013). *Resiliencia Tanatológica: El Arte de Salir del Fango*. Méjico: Trillas

Grotberg, E. H. (2006). *La Resiliencia en el Mundo de Hoy*. Barcelona: Gedisa.

Gutiérrez, M. F. (2005). *Teoría del Desarrollo Cognitivo*. Aravaca: Mc Graw Hill

Etchegoyen, R. H. (2010). *Los Fundamentos de la Técnica Psicoanalítica*. Buenos Aires: Amorrortu.

Melillo, A, Suárez O, Elbio N. (2002). *RESILIENCIA Descubriendo las Propias Fortalezas*. Argentina: Paidós

Puín, J. F. (2018). *Promoción de cualidades humanas de insight, creatividad e interacción propias de la capacidad resiliente a través de la conciencia corporal*. (Trabajo de Grado-PCP). Facultad de Educación Física. Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá.

Perez, F. F (2004). *El medio social como estructura psicológica. Reflexiones a partir del modelo ecológico de Bromfenbrenner*. Universidad Camilo José Cela. España

Pedronzo, M. J (2012). *Teorías del aprendizaje: Jean Piaget, Lev Vigotsky*. IFD – Tacuarembó. Uruguay.

Durkheim, E. (1976). *Educación como socialización*. Salamanca, España: Sígueme.

Web grafía

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. (2017). *Día Mundial para la Salud del Suicidio 2017: Tomate un Minuto, Cambia una Vida*. Colombia. Recuperado el 17 de Febrero del 2018,
de:[http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2824:dia mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-2017-tomate-un-minuto-cambia-una-vida&Itemid=562](http://www.paho.org/col/index.php?option=com_content&view=article&id=2824:dia_mundial-para-la-prevencion-del-suicidio-2017-tomate-un-minuto-cambia-una-vida&Itemid=562)

ANEXOS

Planeaciones

Sesión: #1	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: Acercamiento a los conceptos de insight e interacción				
Intencionalidad de la sesión: Crear ambientes que posibiliten un acercamiento a las cualidades de la capacidad de resiliencia por medio de juegos que aporten desde la expresión corporal				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
Insight e interacción y lenguaje corporal	Se realizarán una serie de preguntas sobre lo que se entiende de los tres conceptos y un pequeño juego para unir los puntos donde entre los participantes logren hallar la solución, pensando en como lo lograron.	5 min	1. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido. 3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	Hojas, lapices y marcador
Guíame a la ficha	En parejas los integrantes deberán lograr guiar a su compañerodesignado hasta las fichas; para conseguir las quien no posee los ojos vendados debera crear desplazar a su compañero de las formas mas creativas posibles, utilizando gestos, posturas, acciones y entre otras.	15 min		Venda para los ojos
Acomoda la estatua	Se escoge uno de los participante para que actue como estatua, sus compañeros deberán darle una postura y un movimiento creando situaciones de la vida cotidiana.	15 min		
Preguntas, exposición de los aprendizajes a partir de la pregunta orientadora y la contextualización	Se solicita realizar un pequeño registro en una hoja sobre los términos aprendidos durante las actividades, a partir de una pregunta de cómo logró realizar y corregir sus acciones. Para lograr realizar las actividades, realizar un pequeño párrafo de lo percibido en ese momento y qué penso en ese momento para alcanzarlo. Por medio de la pregunta expresar verbalmente cómo le ayudo su compañero para lograr culminar en equipo las actividades	15 min		Hoja, lápiz, Vídeo cámara

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #2	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: Lenguaje corporal y comunicación				
Intencionalidad de la sesión: propiciar actividades que permitan el "darse cuenta de" a través del lenguaje corporal por medio de la postura corporal y los gestos				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
Rompehielos	-Se inicia la sesión haciéndole una pregunta a los participantes: ¿Cómo está su posición corporal en ese momento? La idea es que sin moverse de como están, "darse cuenta" su postura corporal, gestos y esquema corporal y emociones. Escribelo en la hoja	5 Min		Hoja y lápiz
Vídeo de apoyo	Se visualiza un vídeo de Charles Chaplin como ejemplificación del lenguaje corporal https://www.youtube.com/watch?v=EQu_9K9pjno	4 Min	1. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido.	PC o celular
¿Qué veo?	-Luego de esto, se les pide a los participantes que se pongan en frente de un espejo y empiecen a observarse. Solicitándoles que expresen gestualmente la mayor cantidad de sentimientos y emociones.	3 Min	3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	Espejo
-¿Qué animales?	Escoger un animal que sea de su agrado o se sientan identificados. Luego, interpretar la postura corporal del animal y resolver con el lenguaje corporal su defensa de un contrincante (en este caso contrincante podría interpretarse como el depredador). Tus compañeros deben descubrir tu animal	25 Min		

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #3	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: Lenguaje corporal y la interacción con lo otro				
Intencionalidad de la sesión: permitir que cada integrante comprenda y experimente el darse cuenta de la importancia de la interacción con lo otro, y como a partir de esto puede aportar a su lenguaje corporal				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
-Acertijo	-Se inicia la sesión proponiendo un acertijo sencillo con el nombre de haz un cuadrado con tres líneas Escribelo en la hoja	5 Min	1. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido. 3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	Hoja y papel
el cuerpo y los elementos	Se colocaran tres audios donde suena el agua, fuego y el aire. Seguido, se solicita que los participantes por medio de su cuerpo intenten representar los elementos, explorando posibles ritmos de movimiento, velocidades, y desplazamientos en el ambiente. Lo percibido en la actividad, deben reflejarse en la hoja solicitada	5 Min		PC o celular
Vamos a interpretar cosas diarias	Se les pide a los estudiantes que escuchen claramente los sonidos de tareas diarias que se tienen en el audio y a partir de ellos, empiecen a hacer movimientos que dadas las vivencias que han tenido, puedan hacer referencia a lo que se está escuchando.	3 Min		Nadie pasa de esta esquina La player Los charcos El mapalé Cachete, pechito y ombligo
-¿Cómo se mueve mi cuerpo?	Escuchando canciones muy conocidas y populares, se va a empezar a mover el cuerpo según sean sus sentimientos hacia la música. Se va a tener en cuenta los gustos y movimientos que puedan ser acomodados a la música y que su expresión a través del cuerpo, pueda significar la interpretación frente a los temas musicales.	10 Min		
Vamos a comunicar con nuestro cuerpo	<u>Se les asigna una canción a cada participante y con ella tiene que recrear una situación cotidiana que logre comunicar solo con el cuerpo (posturas corporales y gestos faciales) lo que sucede.</u>	15 Min* Posible a modificación		https://www.youtube.com/watch?v=0U9hKBEGLN8
Momento de reflexión	A partir de lo realizado en las actividades, responder la pregunta: ¿cómo se dio cuenta que sus interpretaciones fueron la mejor manera de comunicar el mensaje por medio del lenguaje corporal?	10 Min		

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #4	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: El ritmo una interesante forma de darnos cuenta de				
Intencionalidad de la sesión: a través de la experiencia con sonidos y el ritmo propiciar a los participantes darse cuenta de como lo otro (entorno y cosas del diario vivir) pueden impulsarnos al darnos cuenta de y la interacción con otros				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
Percibiendo ritmos	Se inicia con un momento de quietud con los ojos en donde se empezarán a poner sonidos que permitan percibir de la vida diaria. Ejemplo: pitos de autos en horarios de la mañana, tambores de una película de la selva, una canción triste, una canción que de mucha felicidad. Seguido, expresan en la hoja qué les causaba cada sonido.	10 min.	. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido. 3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	Mesa
Aprendiendo ritmos	Se utilizan patrones de ritmo pero mas bien en movimiento, es decir: mientras uno de los participantes se desplaza, o gira o sube y baja rápido o acelerado el otro debe hacer otro tipo de movimientos que contrasten con el primer compañero. en este caso serian movimientos mas despaciosos o lentos	20 min.		Mesa
Aprendiendo ritmos II	Ya habiendo tenido la dinámica de enseñanza del ejercicio anterior, se optará por aprender una construcción algo más compleja y se jugarán con los tiempos de velocidad teniendo a la velocidad y agilidad como "problema a resolver" durante la intervención	25 min		Mesa
Reflexión	A partir de lo vivido en la clase, responder cómo se sintieron resolviendo las actividades ritmicas, qué les ayudo a comprender mejor el ritmo corporal	15 min		Mesa Hoja y papel

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #5	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez			
	David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: Lenguaje corporal e interacción				
Intencionalidad de la sesión: con los conocimientos previos y lo trabajado en las sesiones anteriores, trabajar con el otro y lo otro para crear y comunicar con el lenguaje corporal una situación adversa				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
-Torres de Hanói	<p><u>Por medio del siguiente link http://www.uterra.com/juegos/torre_hanoi.php, se solicita a los participantes que desarrollen el siguiente acertijo durante 5 minutos intentando conseguir finalizarlo, luego de esto, eXpresar en la hoja que sintieron durante la realización de la actividad, cómo afrontaron la situación y, cómo fueron pensando su desarrollo.</u></p>	8 Min		Medio electrónico Computadora
Mimítame	Se solicita al los participantes que trabajen en parejas, en un primer momento uno de los dos tendra que realizar una serie de movimientos sobre alguna actividad de su diario vivir y su compañero debera realizar los mismos movimientos como si fuese un espejo, luego cambiaran los roles.	5 Min	. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades.	
Descubramonos	Los participantes deberan caminar en distintas direcciones por el lugar donde estan, cuando el docente indique alguna forma ellos deberan realizarlo con su cuerpo, es decir, el docente indica que se pongan pesados inmediatamente los participantes deberan pensar en como lograr dar la sensación de muy pesados con su cuerpo entre otros que se vayan sugiriendo	10 Min	2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido. 3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	
Creémos	A cada participante se le dara un elemento especifico o se le solicitará uno al que le tengan mayor gusto, tendra 5 minutos para pensar y crear un acontecimiento con el elemento por medio del lenguaje corporal y el gesto. Para dicha creación puede usar una canción, sonido o música que le aporte un ambiente a su representación La interpretación tendra un maximo de 3 min para compartirla con sus compañeros.	8 Min por participante		Objetos Música Dispositivo salida de audio
Una parte de mí	Los participantes deben escribir en una hoja una situación adversa de su vida donde plasme lo que sintio en ese momento y como logro hacerle frente, seguido deberan escoger una canción que apoye la representación comunicando lo sucedido por medio del lenguaje corporal y los gestos	20 Min* Posible a modificación		Hoja de Papel Esfero Elementos de apoyo para la interpretación

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

Sesión: #6	Fecha:			
Docentes:	Ivonne Lorena Vargas Meléndez David Felipe Casallas Urrego			
Tema de la unidad: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Tema de la sesión: Lenguaje corporal, insight e interacción				
Intencionalidad de la sesión: Agilidad mental y lenguaje corporal				
Actividades	Metodología	Tiempos	Seguimiento evaluativo	Recursos
Recreando palabras	La sesión inicia con la explicación de qué es un acróstico y a partir de ello, se empiezan a decir palabras por parte de los alumnos en donde lo que se busca es crear casi que instantáneamente palabras con cada letra de dichas palabras según como éstas vayan ocurriéndoseles. La idea es que se vayan turnando por cada letra.	15 min		Hoja y esfero
Deletreando el nombre	Siguiendo la dinámica anterior, ahora se va a hacer lo mismo con los nombres y apellidos de cada uno pero esta vez dándole respuesta a cada letra del nombre del otro. Es decir: la persona 1 va a hacer un acróstico con nombres y apellidos de la persona 2 y la persona 2 no sabrá aún cuál fue el acróstico creado por la persona 1. Se inician con los dos nombres y luego se pasan a los dos apellidos. Todo esto será consignado en una hoja.	20 min.	. Recolección o registro permanente de la percepción de los participantes durante las actividades. 2. Autoevaluación a partir de lo actitudinal, la participación y lo aprendido.	Hoja y esfero
Representando el nombre	Ahora, la tarea del otro va a ser dar a entender su acróstico a la otra persona a partir de sus expresiones corporales, utilizando gestos, sonidos (no palabras), movimientos, algunos elementos, que permitan "dramatizar" el acróstico y que la otra persona se entere de lo plasmado. Es decisión de cada alumno si representa letra por letra o el acróstico en su totalidad.	25 min	3. Una coevaluación a partir de lo observado y vivenciado por los participantes frente a sus compañeros.	
Reflexión	En este punto se dará paso a la reflexión pertinente a partir de las actividades realizadas en esta intervención y las enseñanzas que junto con ésta, les dejaron las intervenciones anteriores y como éstas fueron posibilitadoras de potenciar las dimensiones del sujeto en cuanto a las planteadas en el propósito formativo	15 min		

Diarios de campo

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
LUGAR: Casa y facetime (video llamada) DIRECCION: FECHA: SESION: #1 DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego			
Diario de Campo			
Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
<p>Se inicia la sesión con mis dos padres en la casa y con mis otros dos personajes por video llamada, se les hace la pregunta de los términos que se van a trabajar durante la implementación del proyecto. Puntualmente se hace la pregunta y se deja que sean ellos los que tomen la vocería cuando se sientan preparados para responderla. Se tienen perspectivas de los términos "Expresión corporal e interacción" algo acercadas a como se trabajan dentro del proyecto, pero con el término "Insight" se perciben respuestas algo alejadas a lo que dentro de la resiliencia esta palabra significa. Sin embargo, mientras se hace el juego de los puntos se les van dando algunas "señales o pistas" que permitan el acercamiento hacia la definición de Insight. Teniendo en cuenta las dos siguientes actividades, se observa que en algunos casos en la dinámica de guiar al compañero hacia la ficha,</p>	<p>Se observó que no fueron en algunos momentos claras las instrucciones que les daban al compañero para con los ojos vendados, ir por la ficha y tuvieron que replantear en gran medida sus expresiones verbales para lograr guiar a los compañeros para alcanzar la finalidad de la actividad.</p>	<p>La interacción entre ellos se generó de manera constante, en el sentido de que para el desarrollo de algunas actividades tuvieron que hacer parte de su realidad al otro para lograr trabajar con lo otro.</p>	<p>Se observa que en términos de la expresión verbal que debía reflejarse en algunas de las actividades, los participantes quieren brindar instrucciones señalando con la mano o con la boca hacia donde debían dirigirse las personas, a sabiendas que la guía debía realizarse únicamente verbalmente.</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

<p>surgen actitudes que posiblemente han sido adquiridas con el tiempo el comunicación a través del cuerpo.</p>			
---	--	--	--

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

LUGAR: Casa y facetime (video llamada)
DIRECCION:
FECHA:
SESION: #2
DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
<p>La sesión inicia dando la bienvenida a los participantes y preguntándoles cómo está su posición corporal en ese momento. Se les pide durante toda la práctica que en una hoja y con un lápiz o esfero empiecen a anotar sus reacciones, experiencias o preguntas concretas que el maestro en formación les hace de manera puntual. Además, se comparte un vídeo que ayuda a la ejemplificación del lenguaje corporal que se busca empezar a trabajar o seguir trabajando en esta intervención, teniendo como ayuda el uso de un elemento como el espejo, que posibilita la visualización de lo que se hace Vs lo que se siente que se hace.</p>	<p>A partir de los ejercicios propuestos con el espejo y la interpretación de los animales elegidos, se observa en gran medida que los participantes suelen tener una idea desarrollada en su mente y que es algo difícil lograr plasmarla en el lenguaje corporal para lograr comunicar lo que se quiere. Es por ello, que los participantes debieron</p>	<p>teniendo en cuenta las actividades propuestas para esta planificación, se logra evidenciar en los participantes una interacción y comunicación asertiva que permitió el adecuado desempeño de ellos, en la medida en que sus opiniones y cambios de ideas posibilitaban las acciones que dieran cuenta y se acercaran más hacia la finalidad de la intervención. Entre ellos se iban hablando para darse ejemplos y lograr un mejor desempeño mutuamente. Es decir,</p>	<p>En este punto, una de las participantes a partir de su experiencia propia o vista a través de otra persona, logra comunicar adecuada y entendiblemente los mensajes a través de su cuerpo, mientras que el otro participante se le hace un poco más complejo, no porque no lo haga bien, sino que sus movimientos y expresiones dan a entender algo parecido, pero no en sí la finalidad del ejercicio.</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

	reformular sus cartas y lograr hacer entender lo que se planteó desde el principio de la actividad, observando las posibles "falencias" que se tuvieron en la interpretación de los "problemas a resolver"	si en algún momento alguno no entendía muy bien la dinámica o no lograba desarrollar la instrucción como fue la indicación, el otro le ayudaba en "sus palabras" a entender mucho mejor la finalidad de una manera más coloquial	Nuevamente entre ellos se retroalimentan y se ponen ejemplos que permitan una mejor interpretación entre cada uno.
--	--	--	--

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

LUGAR: Casa y facetime (video llamada)

DIRECCION:

FECHA:

SESION: #3

DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego

Diario de Campo

Desarrollo de la session	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
La sesión en varios momentos es llevada al lenguaje corporal en el sentido de que se generan espacios donde su cuerpo permita expresar lo que cada sujeto empieza a sentir con la escucha de los sonidos y canciones que durante la intervención se fueron presentando. Se tiene como primer punto el resolver un acertijo que permita generar esa actividad rompe hielos entre los integrantes de la práctica y se le pueda dar paso de una manera más cálida a las demás actividades. Se van iniciando las actividades que son desarrolladas con normalidad, teniendo en cuenta la	En este momento, se observó al insight hacer parte de la actividad del acertijo, ya que en ambos estudiantes se observaron respuestas diferentes que permitieron dar cuenta de que alguna de las dos respuestas era "la más indicada" para darle respuesta al mismo. Entonces en este punto, la otra persona evidenció que hay otras perspectivas	La interacción entre los estudiantes fue constante, ya que en algunos momentos el uno veía al otro para asociar sus movimientos y de cierta manera encajar en las ideas que el otro tenía o coincidir en los movimientos de manera involuntaria o en las letras de las canciones probablemente con las coreografías de las canciones reproducidas en el momento de la intervención. A pesar de estar por medio de	La expresión corporal de los sujetos se dio de manera constante, dejándose llevar por los sonidos que se iban poniendo y éstos posibilitaron la velocidad, pertinencia, amplitud de los movimientos y asociación de los mismos teniendo en cuenta las melodías o las letras que sonaban, ya que según lo que se escuchaba, eran los movimientos que

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

<p>planificación de clase. Al ser una intervención virtual, se posibilitan mejor los espacios de escuchar los sonidos ya que constantemente se tuvo plan B por si no se llegara a escuchar algún sonido aprovechando los medios tecnológicos que se tenían.</p>	<p>diferentes a su realidad que son totalmente válidas y se crea también empatía entre ellos</p>	<p>una video llamada, se evidenció una interacción positiva y constante entre ellos, capaz de permitir aprender entre los tres (estudiante, estudiante, maestro) y observar nuevas maneras de moverse.</p>	<p>con su cuerpo mostraban frente a la cámara. Se dio a entender muy bien y se expresaron de buena manera cuando quisieron mostrarle al compañero la canción que estaban interpretando únicamente con los movimientos de su cuerpo y evidenciaron que no fue necesario decir una palabra para dar a entender la canción que querían mostrarle al compañero.</p>
---	--	--	---

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

LUGAR: Casa y facetime (video llamada)
DIRECCION:
FECHA:
SESION: #4
DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
<p>El desarrollo de la práctica inicia con la escucha de algunos sonidos que hacen parte de la vida cotidiana como pitos de carros, aviones, entre otros e inmediatamente las expresiones de los estudiantes no se hacen esperar. Luego, se realiza un trabajo en equipo que consistía en no hacer los mismos movimientos del</p>	Insight	Interacción	Expresión corporal
	<p>Se logró evidenciar el insight más que todo en el momento de aprender el ritmo percetivo con las manos, ya que la complejidad del ejercicio iba aumentando y se iban evidenciando momentos de</p>	<p>La interacción se dio constantemente, posibilitando el intercambio de ideas que permitieron la asimilación del otro como alternativa de aprendizaje y</p>	<p>Fue de vital importancia para dar a entender el mensaje que se quería con la actividad. Ha habido una mejora abismal desde el primer día a esta intervención, ya que los movimientos de interpretación a través del cuerpo han</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

<p>compañero sino otros muy opuestos que permitieron a los estudiantes ingeniárselas y pensar rápido para responder al otro a través de su cuerpo. Se enseña una construcción de sonidos percutivos a través de las manos y se va dando la complejidad necesaria al ejercicio para posibilitar la resolución de problemas en ese momento y observar la reacción de los estudiantes</p>	<p>desespero, frustración, entre otros al no lograr tener la memoria necesaria para aprender en poco tiempo los sonidos y poder interpretarlos con las manos. Se evidenció que a partir de sus actos con las manos, se pudieron resolver las "falencias" que no les permitían realizar el ritmo con facilidad</p>	<p>retroalimentación en el sentido de que se necesitaba del otro para planear el otro movimiento que no tuviera que ver con el que estaba haciendo</p>	<p>salido casi que automáticamente sin referirse a hacerlos por hacer, sino que sus operaciones mentales han mejorado para reaccionar mucho más fácil a la situación planteada en la actividad.</p>
--	---	--	---

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

LUGAR: Casa y facetime (video llamada)

DIRECCION:

FECHA:

SESION: #5

DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
<p>Se inicia la sesión con un acertijo, en donde éste mismo fue también ejecutado por el maestro evidenciando la complejidad del mismo y teniendo como punto de partida la resolución de problemas para superar el nivel en el mejor tiempo posible. Se pasó a la siguiente actividad siguiendo los parámetros estipulados en la planificación, brindando una buena explicación y la posibilidad de que siempre los estudiantes sean partícipes de su conocimiento en el sentido de que pueden aportar sus ideas y conversar entre ellos para</p>	<p>El insight fue muy evidenciado en la manera en que los estudiantes resolvían el acertijo ya que aquí no siempre las ideas fluían y por esta causa se solía hacer más tedioso el resolver el acertijo, por lo que algunas ideas que iban brotando de su cabeza, evidenciaban pérdida entre la expresión de las mismas para resolverlo. A lo largo de la intervención se podía ver que los sujetos hacían el ejercicio de</p>	<p>La interacción en este punto de las intervenciones cada vez más se hace más constante en el momento de aplicar alguna actividad o para generar alguna toma de decisiones no en el sentido de depender del otro y que el otro sea el que decide por mí, sino propiciar que la opinión del otro sea parte</p>	<p>En este punto, ya los participantes tienen mejores dominios de su cuerpo y de sus ideas que les permiten reaccionar mucho más rápido a los espacios que se generan para trabajar dichas cualidades a lo largo de la intervención. Logran entablar y unir varios movimientos que dan cuenta de lo que quieren transmitir, acomodándose a lo que se quiere</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

posibilidad el aprendizaje de manera recíproca.	verse a sí mismos para darle respuesta o resolver el problema que a lo largo de la práctica se fue evidenciando	importante en la toma de decisiones que se puedan llevar a cabo, siempre buscando el beneficio mutuo durante la intervención	transmitir y sus actos.
---	---	--	-------------------------

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA			
LUGAR: Casa y facetime (video llamada) DIRECCION: FECHA: SESION: #6 DOCENTE: David Felipe Casallas Urrego			
Diario de Campo			
Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
La sesión inicia con el desarrollo de una actividad explicativa acerca de un elemento llamado acróstico, en donde es pilar fundamental para el desarrollo de esta intervención en el sentido de que se podría llamar uno de los ejes principales de la misma. Se van creando los acrósticos estipulados en la planificación y se cuenta con excelente disposición por parte de los participantes. No se cuentan con novedades de conectividad ni caídas de internet, por lo que se permite hacer la práctica con normalidad.	Insight	Interacción	Expresión corporal
		Se buscó colocar ejercicios de agilidad mental como alternativa de adversidad que permita generar un insight en cuanto a que en algunos momentos la mente de los participantes no logró recopilar información rápidamente y ya sea por los nervios, la presión del momento o el orgullo de no querer verse "derrotado por el compañero" y se iban bloqueando las ideas que debieron emerger de manera ágil y sobria. Se observó que en el momento de interpretar el acróstico de sus nombres, nunca esperaron interpretar lo	Se van turnando en decir cada letra para completar el acróstico que se estipuló que permita generar esa interacción que posibilite la unión de ideas en pro de brindar un resultado satisfactorio creado por los participantes y dándole paso a la generación de espacios o combinaciones de palabras nuevas, intentando continuar con las ideas del compañero anterior, queriendo que las palabras que se iban diciendo entre ellos, tuvieran coherencia

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

	que se había inventado, por lo que en un principio fue difícil empezar a interpretar y darle coherencia al mensaje que permitiera dar a entenderlo	con la anterior y así sucesivamente.	
--	--	--------------------------------------	--

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

LUGAR: Casa de la docente a cargo
DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24
FECHA: Lunes 11 de mayo
SESION: diagnostico 1
DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
La sesión inicio a las 5 de la tarde debido a la disponibilidad de tiempo de todos, es pertinente mencionar que se encontraban en compromisos académicos y laborales. La sesión llevo un tiempo de una hora y el tema a dialogar correspondió a los conocimientos sobre: el Insight, la Interacción y la Capacidad de Resiliencia.	Durante el dialogo se evidencia que no se comprende de manera fácil el termino, pues muchos de ellos no lo conocían y mucho menos lo han identificado en su diario vivir	Es un término que comprenden a partir de sus experiencias, es decir, por la relación con el otro, sin embargo, no hay una consciencia de lo otro y el entorno y como aporta a la formación.	Todos los participantes tienen una percepción sobre esta tendencia como la acción de bailar, es la referencia más frecuente sobre lo que es y uno de ellos lo relaciono con el teatro

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

LUGAR: Casa de la docente a cargo
DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24
FECHA: Viernes 15 de mayo
SESION: diagnostico 2
DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
-------------------------	---------------------------	--	--

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

	Insight	Interacción	Expresión corporal
La sesión de hoy se llevó a cabo en un horario de 7 PM, como se había solicitado con anterioridad las actividades del diario vivir debían tener un acercamiento a la interacción y la comunicación mediante el cuerpo	Durante el diálogo algunos de los participantes evidencian en su diario vivir situaciones le llevan a darse cuenta de cómo afrontar una situación adversa, esto se presenta, en el ámbito formativo	En su aporte al dialogo, ellos fueron claros que a pesar de estar todo el día juntos no se sentían cómodos compartiendo lo que sentían, más solo la interacción se presentaba en actividades lúdicas	Expresaron que algunos de sus familiares son mucho más expresivos con los gestos que otros y en algunos omentos de incomodidad por la contingencia el cuerpo comunicaba la molestia que sentían las personas en ese momento

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

LUGAR: Casa de la docente a cargo
DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24
FECHA: Lunes 18 de mayo
SESION: #1
DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
La sesión que se llevó a cabo se construyó a partir de los dos encuentros anteriores en donde era necesario realizar una sesión donde se articulara a través del juego los elementos que componen la expresión corporal, por lo tanto se tiene en cuenta el juego para trabajar las posturas y los gestos y parte del esquema corporal	Durante las actividades los participantes van notando la necesidad de darse cuenta como hallar soluciones a lo planteado por el docente, sin embargo, aún no es evidente el proceso por el cual se debe pasar en aras de reconocer el insight	Debido a que las actividades se realizan en parejas y equipos se logra una interacción y el compartir ideas sobre las posibles soluciones y dificultades al momento de realizarlo	Gracias a la interacción entre los participantes, es evidente que una comunicación permite recoger, compartir y crear a partir de los conocimientos anteriores y las ideas particulares, por ello solucionaban sus inquietudes a través del dialogo

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

<p>LUGAR: Casa de la docente a cargo DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24 FECHA: Viernes 22 de mayo SESION: #2 DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez</p>			
Diario de Campo			
Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal
<p>Partiendo del espacio reflexivo de la sesión anterior, se construye está en aras de reconocer y aprender sobre el lenguaje corporal desde una serie de actividades que permiten la comunicación desde la postura corporal y el gesto</p>	<p>Este se ha evidenciado no precisamente desde la realización de las actividades, sino más bien en lo extraño y complejo que ha sido para cada participante reconocer su lenguaje corporal (gestos y posturas), pues el darse cuenta no estaba en la realización, sino en cómo yo expreso y porque me es tan adverso hacerlo</p>	<p>Debido a alguna serie de limitantes personales de cada participante, queda en evidencia que cuando se trabaja con la interacción con el otro puede ser una situación adversa, bien sea por pena, temor, vergüenza o frustración. No obstante, permite un acercamiento a aquellas emociones que poco se comparten incluso con las personas más allegadas durante la cuarentena</p>	<p>Causo un gran impacto en lo que respecta a la comunicar con el cuerpo, pues algunos de los participantes inicialmente sentían rechazo hacia la comunicar por medio del cuerpo, debido a su poca experiencia con la temática, por lo tanto darse cuenta que comunicarle a los demás a través del cuerpo no es tan sencillo y trajo a colación la importancia de formar en ese elemento de la expresión corporal</p>
<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</p>			
<p>LUGAR: Casa de la docente a cargo DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24 FECHA: Martes 2 de junio SESION: #3 DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez</p>			
Diario de Campo			
Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
	Insight	Interacción	Expresión corporal

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

<p>La sesión realiza a partir de integrar la interacción con lo otro (sonidos y ritmos) dando así paso al aprendizaje de nuevos movimientos característicos de elementos cotidianos y cómo por medio del cuerpo se puede representar y sus múltiples formas de variar según se trabaje el lenguaje corporal</p>	<p>Una vez más se evidencia que el insight es aquello a lo que nos enfrentamos de tope y no sabemos cómo reaccionar es por lo tanto que con el paso de las actividades cada participante logro hallar posibilidades a la realización a partir de sus vivencias y experiencias previas para interactuar con los sonidos</p>	<p>Es interesante ver como los cuerpos de cada uno de ellos va entrando en relación con los sonidos, algunos elementos y como a partir de su imaginación pueden recrear el movimiento sin tener el objeto presente, además exteriorizar y comunicar algunos recuerdos de sus vivencias a través del gesto y las posturas corporales</p>	<p>Estas actividades permitieron evidenciar una mejor comprensión y el trabajo con los componentes de la expresión corporal, pues la gran mayoría de ellos lograron despojarse de esas penas o miedos a representar por medio del gesto y las posturas corporales, en cuento a la canción incluso se vio interpretación de algunas actitudes de mujeres y hombre demostrando distintas emociones.</p>
---	--	---	---

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

LUGAR: Casa de la docente a cargo
DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24
FECHA: Jueves 4 de junio
SESION: #4
DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez

Diario de Campo

Desarrollo de la sesión	Percepción de lo sucedido		
<p>Para el desarrollo de esta sesión se tuvo en cuenta una planeación alternativa desde uno de los constitutivos fundamentales de la expresión corporal, tal y como lo es el ritmo. Esta alternativa parte tanto de la sesión anterior como de una clase realizada con los compañeros de semestre, pues fue evidente a partir de</p>	Insight	Interacción	Expresión corporal
	<p>En esta sesión se logró en una increíble medida la acción de darse cuenta y el interactuar con lo otro, pues para la mayoría de ellos el ritmo es algo que realmente exigió una concentración y buscar formas</p>	<p>A diferencia de la sesión anterior donde en la torre de Hanói no se evidencio mucho la colaboración entre participante, no obstante en esta ocasión, entre todos intentaban encontrar los</p>	<p>Aunque el ejercicio en mayor medida se dirigió al componente rítmico, entre ellos lograban tener una lectura corporal de sus compañeros, notando en sus gestos y proturas corporales la comunicación de algunas sensaciones o</p>

Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal.

<p>la retroalimentación que se pueden evidenciar los tres ejes principales de PCP en dinámicas de quietud.</p>	<p>alternativas para solucionar los líos rítmicos, además cuando entraban en juego otros elementos como la velocidad o un tiempo su adversidad aumentaba</p>	<p>limitantes por medio de sus distintas maneras de aprendizaje y trajeron a colación muchos de los recuerdos respecto a música con las cuales sentían que era probable reconocer en el ejercicio</p>	<p>emociones al desarrollar las actividades. Por ultimo pero no menos importante, reconocieron la importancia en el esquema corporal aunque este no fuera un componente principal en la sesión ejercicio</p>
<p>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA</p>			
<p>LUGAR: Casa de la docente a cargo DIRECCION: Carrera 81 a #15 a 24 FECHA: Lunes 8 de junio SESION: #5 DOCENTE: Ivonne Lorena Vargas Meléndez</p>			
<p>Diario de Campo</p>			
<p>Desarrollo de la sesión</p>	<p>Percepción de lo sucedido</p>		
<p>Esta sesión se desarrolló teniendo en cuenta que sería la última sesión que se llevaría a cabo, en esta al finalizar se recogió la experiencia total a través de un dialogo respecto a lo vivenciado y los aprendizajes de cada participante</p>	<p>Insight</p>	<p>Interacción</p>	<p>Expresión corporal</p>
	<p>En estas actividades fue interesante evidenciar como cada uno de los participante iban dando cuenta de lo que debían realizar en pro a las actividades, apoyándose desde sus compañeros y propiciando el insight como un proceso de darse cuenta de</p>	<p>El avance frente a la interacción fue gratificante al ver como entre ellos lograban realizar sus actividades desde los acuerdos y el apoyo incluso se evidencia que el insight empezó a tomar un proceso por faces</p>	<p>Esta ha sido la sesión donde más se ha evidenciado el proceso y avance en los aprendizajes frente a la expresión corporal, debido a que en las practicas se evidencia un mejor conocimiento y utilización tanto del lenguaje corporal como del esquema corporal en pro a comunicar a los demás aquellas situaciones planteadas en las actividades.</p>