

La Resiliencia Académica: Una mirada sistémica desde la
Expresión Corporal

Realizado Por:

Brayan Steven Vargas Acuña



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá

2025

La Resiliencia Académica: Una mirada sistémica desde la
Expresión Corporal

Realizado Por:

Brayan Steven Vargas Acuña

Tutor:

Mg. Marco Aurelio Rodríguez



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad De Educación Física

Licenciatura En Educación Física

Bogotá

2025

DEDICATORIA

Quiero dedicar este proyecto de grado, en primer lugar, a mi madre Claudia Acuña, quien es mi motivación en este proceso académico y en mi vida; su forma de hacerme entender el valor de la resiliencia no tiene forma de describir; a mi hermanita Karen, quien ha sido mi motor e inspiración como docente y mi razón para seguir adelante.

También quiero dedicar y hacer memoria por medio de este proyecto a una persona a quien la pandemia se llevó y que hubiera querido verme cumplir este sueño; un sueño que me costó cuatro veces intentar para así poder ingresar a la Universidad Pedagógica Nacional. A ti, Alonsito, mi papá, espero que desde el cielo te sientas orgulloso del hombre y del profesor en el que me he convertido.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mis más sinceros agradecimientos a todas las personas que me acompañaron durante mi proceso académico, en primer lugar, a mi compañero Juan David Matta, quien estuvo presente durante casi toda la carrera, y con quien aprendí y compartí muchas experiencias que marcaron algo muy significativo antes, durante y después de la Universidad, a ti amigo, muchas gracias. También quiero agradecer a toda la comunidad de la I.E. Instituto Agrícola La Florida en Santa Rosa de Cabal, Risaralda, ustedes me hicieron comprender que la importancia de un docente de educación física, si influye en la vida y el desarrollo integral de los estudiantes, además de el hecho de vivir en carne propia como la educación en Colombia, sí produce un cambio en la transformación de un país.

Agradezco a la Universidad Pedagógica Nacional y a todos los docentes que influyeron en mi formación académica, pero, sobre todo, a mi tutor Marco Aurelio Rodríguez, quien a pesar de todas las situaciones difíciles que ocurrieron a final de este proceso académico siempre me brindo su apoyo, paciencia y sus conocimientos para sacar este proyecto adelante, profe Marco, mi Dios le pague. Para finalizar quiero felicitar a ese muchachito interior, que entendió que el valor de la resiliencia es algo que influye mucho en el ser humano. A ese que aprendió que no rendirse y volver a intentarlo una y otra vez es algo que debe llevarse siempre presente, y que pase lo que pase, el sol siempre volverá a salir, dejando ver ese color naranja, el cual ya es una marca personal. Brayitan sigue así, sigue demostrándole al mundo la calidad de ser humano que puedes llegar a ser.

LISTA DE SIGLAS

UPN	Universidad Pedagógica Nacional
LEF	Licenciatura en Educación Física
PCLEF	Programa Curricular de la Licenciatura en Educación Física
EF	Educación Física
PCP	Proyecto Curricular Particular
MEN	Ministerio de Educación Nacional

LISTA DE ILUSTRACIONES

- Ilustración 1. Fundamento triádico para el desarrollo de la resiliencia académica - elaboración propia.
- Ilustración 2. El modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987)
- Ilustración 3. Campos de expansión y estructura de aprendizaje- elaboración propia
- Ilustración 4. Campos de expansión y estructura de aprendizaje- elaboración propia
- Ilustración 5. Integración de Cualidades y Enfoques
- Ilustración 6. Realidad ambiente por vasco, C 1999
- Ilustración 7. Construcción de logros por integración – Elaboración propia
- Ilustración 8. Diseño micro del PCP
- Ilustración 9. Diseño curricular meso
- Ilustración 10. Diseño curricular macro
- Ilustración 11. Diseño de cartografía corporal.
- Ilustración 12. Formato de tabulación de ideogramas cartográficos - elaboración propia
- Ilustración 13. grafica de encuesta
- Ilustración 14. Evaluación cartografía Corporal.
- Ilustración 15. Resultados de la Evaluación cartográfica.

LISTA DE TABLAS

- Tabla 1. Encuesta de Resiliencia - Elaboración propia.
- Tabla 2. Rubrica Capacidades Expresivo-motrices - Elaboración propia.

Contenido

INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO I.....	15
Contextualización.....	15
Conceptualización	18
<i>La vulnerabilidad.</i>	18
<i>La inseguridad interna</i>	19
<i>La fragilidad del ser humano</i>	20
<i>La frustración</i>	20
<i>La resiliencia</i>	21
<i>La resiliencia vista como una postura académica</i>	24
Pregunta Problemática.....	26
Antecedentes.....	26
<i>Internacional</i>	27
<i>Nacional</i>	29
<i>Distrital:</i>	31
<i>Local:</i>	34
Marco Legal	36
Intención Educativa	37
CAPITULO II	39
Perspectiva Educativa	39

<i>Perspectiva Humanística</i>	40
<i>La teoría ecológica de desarrollo humano</i>	41
<i>Ideal de hombre resiliente</i>	44
<i>Cultura Y Sociedad</i>	45
Perspectiva pedagógica	47
<i>Concepción de educación</i>	48
<i>Modelo Pedagógico Constructivista</i>	48
<i>Teoría de aprendizaje:</i>	49
<i>Rol del docente – estudiante</i>	50
Perspectiva Disciplinar	51
<i>La Expresión Corporal</i>	51
Síntesis: Hacia un modelo curricular para la resiliencia académica	53
CAPÍTULO III	54
Diseño De Implementación	54
Justificación	54
Objetivos	55
<i>Objetivo General</i>	55
<i>Objetivos específicos:</i>	55
El sentido del diseño curricular	56
Contenidos	57

.....	58
Planeación y Estructura de diseño curricular sistémico. Micro – pétalos.....	58
<i>Estructura de diseño curricular sistémico meso - unidades</i>	<i>60</i>
<i>Estructura de diseño curricular sistémico Macro Flor de loto</i>	<i>60</i>
Diagnostico	62
Metodología.....	66
Evaluación.....	66
CAPITULO IV	69
Ejecución piloto	69
Población.....	70
Ámbito Educativo	71
Aspectos Educativos	72
Proceso Diagnostico.....	73
Micro diseño	74
<i>Descripción de Sesiones para desarrollar</i>	<i>75</i>
<i>Sesión de observación:</i>	<i>77</i>
<i>Sesión de observación #1:.....</i>	<i>79</i>
<i>Sesión de observación #2:.....</i>	<i>81</i>
<i>Sesión de observación #3:.....</i>	<i>82</i>
<i>Sesión de observación #4:.....</i>	<i>85</i>

<i>Sesión de observación #5:</i>	87
<i>Sesión de observación #6:</i>	89
<i>Sesión de observación #7:</i>	91
<i>Sesión de observación #8:</i>	93
<i>Sesión de observación #9:</i>	95
<i>Sesión de observación #10:</i>	97
<i>Sesión de observación #11:</i>	99
<i>Sesión de observación #12:</i>	101
Evidencia de saberes	103
CAPITULO V	107
Análisis de la Experiencias	107
Aprendizajes como Docente	107
<i>Antes de la experiencia</i>	107
<i>Después de la experiencia</i>	108
<i>Incidencias en el Contexto y en la población académica.</i>	109
<i>Incidencias en el Diseño</i>	110
<i>Recomendaciones</i>	111
Referencias	113

INTRODUCCIÓN

En el presente documento referenciado como proyecto curricular particular, se menciona una serie de conceptos teóricos adquiridos, así como las diferentes experiencias vividas durante el proceso académico en la Universidad Pedagógica Nacional, dentro las cuales se expone un lenguaje claro y conciso de lo que quiere plantear el PCLEF, dando como resultado, la importancia de la educación física como medio que promueve aprendizajes que ya tenemos en aprendizajes significativos. Desde una mirada sistémica, se resalta como eje central un término al que llamaremos “La Resiliencia Académica”, el cual va a ser visto como una capacidad que se construye en los estudiantes y que, a través de esta, se desarrollan habilidades para superar y aprender de las adversidades, dificultades y/o fracasos en el ámbito educativo, especialmente en las clases de E.F y que, con la constancia, posiblemente se lleven a una situación de la vida diaria.

Podríamos considerar que una capacidad tan valorable e incluso necesaria para el desarrollo integral del ser humano como lo es la resiliencia se lleve al campo educativo para así, fortalecer las dimensiones que influyen en el estudiante; siendo esta capacidad innata del ser humano y, por lo tanto, se requiere de un proceso de adaptación de actitudes dadas en múltiples situaciones inesperadas y en entornos donde los estudiantes estén inmersos, en este caso la escuela. Para llegar a un proceso en el cual se pueda constituir esta capacidad mencionada, se realiza un capítulo I el cual dirige el proyecto hacia la descripción y factores relacionados en la resiliencia que se plasma desde una visión universal, hasta nuestro círculo social más cercano; describiendo aspectos contextuales, conceptuales, asociables y legales que permiten identificar el imaginario que se pretende formar y respondiendo a una pregunta problémica basado en una oportunidad de construir habilidades que fomenten la resiliencia.

Posteriormente se propone una perspectiva educativa, la cual respalda los enfoques para el ser, el saber y el hacer. La intención de este capítulo II, es dar a conocer el ideal de ser humano a formar, asimismo, un modelo pedagógico constructivista basado en una teoría de aprendizaje, la cual plantea una línea de pensamiento que se construye de forma sistémica y que direcciona aprendizajes previos, en ejes de saberes significativos que se encuentran en el entorno y que influyen en el desarrollo integral del estudiante; se finaliza con una tendencia de la educación física, vista como un campo interdisciplinar y dimensional que promueve habilidades para el desarrollo de un ser resiliente. La orientación de este capítulo dirige la importancia de los enfoques humanístico, pedagógico y disciplinar que se necesitan para la construcción del tipo de ser humano a formar, llevando los aprendizajes realizados en clase, hacia su proceso educativo y diario vivir.

Continuando con el diseño de implementación referenciado como capítulo III, se presenta una serie de características las cuales se requieren para la adaptación de la capacidad mencionada anteriormente, esto permite guiar la asimilación de nuestro ideal de ser humano a formar con la Educación Física como medio de desarrollo y potencial humano, por lo tanto se realiza una propuesta de diseño curricular en forma sistémica, flexible y procesual que evidencie la relación entre estos aspectos vistos como ejes transformadores y que integran cualidades y temáticas disciplinares que permiten el desarrollo del tipo de ser humano a formar.

Ahora, para dar una confrontación que dé a entender las situaciones internas y lo que se pretende enseñar, se realiza una serie de instrumentos teóricos los cuales se emplearán en un espacio al que llamaremos prácticas educativas, y que a su vez, da a conocer si lo formulado en el diseño tiene relación con la perspectiva educativa planteada, concretando así, que los aprendizajes que se realizan conllevan a la construcción de habilidades resilientes en clase; para

conocer si estos aprendizajes son permeados en el estudiante, se realiza una serie de conclusiones que permiten conocer el antes y el después de nuestra intervención en el espacio de educación formal.

Adentrándonos de forma transversal al P.C.P, se ofrece una oportunidad para conocer las habilidades y características que fomentan la resiliencia académica y su influencia en las acciones manifestadas desde el cuerpo y su movimiento, dando así una percepción de aprendizaje en el estudiante, desde un proceso experiencial, afectivo e interactivo, donde se reconoce la influencia de los diferentes escenarios de su diario vivir; los contenidos manifestados para este desarrollo de ser resiliente, se sostiene bajo la tendencia de la expresión corporal, la cual es vista como un enfoque esencial para el desarrollo integral del individuo.

Benjumea (2010) menciona que:

La expresión corporal presenta toda una ideología del cuerpo que ha sido designado como “corporeísmo”. Dentro de la EF, esta corriente plantea la necesidad de reencuentro con mi yo corpóreo; comunicación espontánea, escucha y atención al cuerpo; un cuerpo hablado, sentido y vivido, no enseñado, adoctrinado o domesticado. (p 139)

Esta reflexión busca destacar la importancia de la expresión corporal como una tendencia de la Educación Física para la comprensión de un cuerpo que necesita experimentar nuevas sensaciones, para la auto regulación de sus emociones y para lograr evidenciar actitudes positivas en su contexto educativo, permitiendo que sus actitudes optimistas le permitan permear habilidades de seguridad y auto estima en el colegio y en su entorno.

CAPITULO I

Contextualización

El proceso de transformación de la humanidad ha permitido conocer diferentes avances tecnológicos, digitales y de comunicación; estos medios de comunicación son herramientas bastante útiles que nos permiten interactuar, trabajar y relacionarnos, dando un estilo de vida tranquila y un estado de confort viable para la supervivencia humana; sin embargo, estos avances no son necesariamente un sinónimo de progreso si lo referimos desde una percepción simbólica para el ser humano. En la medida que adquirimos más recursos y herramientas que facilitan nuestras tareas, menor parece ser el esfuerzo que dedicamos para desarrollar y sobresalir en habilidades básicas y actividades fundamentales, cognitivas o socioafectivas, y que nos permiten enfrentar desafíos, resolver problemas y actuar con decisiones correctas; volviendo al ser humano, un ser frágil, vulnerable e inseguro para estos avances futuristas en donde cada acción conlleva una consecuencia.

Por este motivo las nuevas generaciones se enfrentan al desafío de equilibrar los avances tecnológicos con el fortalecimiento de sus propias habilidades internas, estos dos procesos transformativos proporcionaran el equilibrio para construir una sociedad futura donde el progreso no solo se mida en términos de innovación tecnológica y digital, sino también en la capacidad que tienen las personas y las comunidades para superar situaciones y afrontamientos internos o externos, para así, mantener su integridad y seguir avanzando hacia un desarrollo integral y sostenible.

Teniendo en cuenta que estos son solo factores que influyen en lo individual, hay que resaltar que las incidencias sociales, como crisis económicas, pandemias o conflictos globales,

nos han permeado y expuesto a una mayor vulnerabilidad que ocurre debido a eventos canónicos.

Investigaciones centradas en grupos poblacionales vulnerables, expuestos a situaciones complejas como enfermedades o calamidades, señalan que estas condiciones aumentan la probabilidad de una alteración de la susceptibilidad emocional y de salud. (Valdez et al.,2021, p. 6).

Estas situaciones adversas en el entorno, no solo han dejado al descubierto la necesidad de fortalecer habilidades y capacidades, sino además, darles un proceso progresivo para que estas queden permeadas en el ser humano; por tal motivo, se debe iniciar un proceso de reconstrucción en donde se conciba la formación de estas habilidades que inducen hacia la superación de adversidades, contribuyendo al desarrollo de la personalidad e identidad de un individuo; de igual forma, el individuo debe desenvolverse en un entorno que perciba el concepto y desarrollo de la resiliencia como un eje de construcción, para cuando se experimente un trauma individual o colectivo, no se refleje como un problema o una derrota, si no como un momento difícil que se debe afrontar y que se evidencie como una experiencia significativa que influye en su desarrollo personal.

Se ha evidenciado que la familia, como núcleo fundamental del individuo, así mismo de la sociedad, juega un papel esencial en este proceso.

El instituto colombiano de bienestar familiar ICBF resalta:

la familia es una unidad ecosistémica de supervivencia y de construcción de solidaridades de destino, esta se conforma a través de los rituales cotidianos, los mitos y las ideas acerca

de la vida, en el juego de los ciclos evolutivos de todos los miembros de la familia y en su contexto sociocultural (2008, p. 66).

En consecuencia, a lo mencionado, el contexto familiar induce a la comprensión y transmisión de habilidades significativas que fomentan la seguridad, no solo en términos materiales, sino también emocionales y psicológicos. Cuando nos referimos a la importancia de construir valores de seguridad en las familias, es importante reconocer y analizar los diferentes factores que se pueden inhibir en el proceso; entre ellos el nivel de preocupación familiar en su desarrollo integral, el estado de ánimo que se propaga en el hogar y otros aspectos que conlleva hacia una incertidumbre individual y colectiva; todos estos factores juegan un papel determinante en la capacidad de adaptación y afrontamiento de los individuos en situaciones desfavorables.

La ausencia de ambientes seguros y de apoyo dentro del hogar, sumada a las diferentes condiciones sociales desfavorables, pueden limitar el desarrollo de la personalidad, generando impactos negativos en la estabilidad emocional, incluso en su forma de pensar y actuar; las familias, como principales entornos de supervivencia tienen un papel fundamental en la identidad de orden individual y colectivo, sin embargo, en comunidades donde la violencia familiar y la precariedad social son comunes, los individuos suelen desarrollar un imaginario de un ambiente hostil, en el que el desarrollo personal se percibe como algo innecesario o poco útil debido a las limitaciones socioeconómicas.

Esta percepción genera un concepto distorsionado de pertenencia y debilita la construcción de múltiples valores, a esto se le suma una sociedad en constante cambio y aceleración desmedida, donde los núcleos familiares se ven afectados por la ausencia de uno de los padres, en muchos casos esto obliga a la cabeza de hogar presente asumir el doble rol, el de proveedor económico y al mismo tiempo, el de formador paternal. “El hecho de que los padres

puedan cumplir con eficacia su rol de educadores dentro de la familia depende de la demanda de roles, el estrés y el apoyo que surjan de otros entornos” Bronfenbrenner, (1987, p. 26).

No obstante, esta sobrecarga de cubrir el rol dificulta la satisfacción de las necesidades afectivas de los hijos, y como consecuencia, propicia una ausencia que desmotiva el desarrollo de su integridad y potencial humano, lo que influye en la adaptación de virtudes como la creatividad, la autoestima y la seguridad interna. Estos múltiples contextos de vulnerabilidad social y fragmentación familiar donde las condiciones limitan el desarrollo del potencial del individuo; la resiliencia, emerge como una capacidad de transformación, en donde el individuo no sólo percibe su forma de vivir, sino que también construye a fortalecer virtudes, impactando en su microsistema (Familia. Amigos) y generando un ambiente de valores para su vida cotidiana.

Conceptualización

Como se evidencio en la contextualización, la humanidad ha tenido cambios significativos para su continuidad en la historia; no obstante, esto ha hecho que se generen factores internos y externos, los cuales dan una perspectiva de seres humanos vulnerables, frágiles, inseguros y con índices que conllevan a un estado de frustración. Para orientar el marco teórico y el desarrollo de la resiliencia como una oportunidad de construcción de habilidades, es necesario conocer y definir los conceptos que se contraponen a la formación de la resiliencia.

La vulnerabilidad.

Referenciar la vulnerabilidad como una condición natural del ser humano, es abarcar diferentes ámbitos (comportamental, antropológico, cultural, ambiental y social) Chambers (1983 citado por Feíto 2007, p. 11) define que:

La vulnerabilidad tiene dos dimensiones: la vulnerabilidad es la exposición a contingencias y tensiones, y la dificultad de enfrentarse a ellas. Es decir, existe un elemento “externo” de riesgo, del que es sujeto la persona, y un elemento “interno” que hace referencia a la indefensión, a la ausencia de medios para contender con tales riesgos sin sufrir daño.

En palabras de este PCP, conocer la vulnerabilidad como una situación multidimensional que ponen en riesgo a individuos y comunidades ante situaciones inesperadas y que a su vez afecta su forma de pensar, actuar y vivir, nos hace pensar en la importancia de aplicar un ideal para contrarrestar dicha situación, la cual pueda ser tratada desde un proceso interno y un reconocimiento externo, que identifique las barreras que lo rodean y promueva el progreso de las habilidades del ser humano.

La inseguridad interna

Cuando los individuos crecen en situaciones complejas suelen tener mayor indiferencia para reconocer problemáticas y así mismo la capacidad de poder afrontarlas, por tal razón la inseguridad emocional se vuelve un estado mental, en donde los seres humanos dudan de si y de sus capacidades para enfrentar los múltiples desafíos de la vida. De forma narrativa podríamos decir que estas dudas se deben a razones como experiencias del pasado, traumas, comparaciones con el otro, entre otros; lo cual nos conlleva a manifestar diferentes actitudes o comportamientos en la vida cotidiana, entre ellas puede ser: la baja auto estima, la dificultad de confiar en algo o alguien, aislamiento social, los miedos constantes a fracasar e incluso la dificultad de aceptar críticas constructivas.

La fragilidad del ser humano

Definimos fragilidad como un estado de debilidad del ser humano, el cual puede influir en las actitudes y percepciones en todo su ser: desde un ámbito fisiológico, afectivo, social, afectando progresivamente su forma de ver el mundo y sus proyecciones a largo plazo.

Tamayo Giraldo (2018, p. 413) describe que:

Es difícil para la sociedad occidental actual dejarse mover por lo frágil, por la inofensividad. Ya que su imaginario se sostiene sobre lo frágil, lo roto, lo quebrado, lo que falta y se manifiesta como una carga que alimenta las posturas del no cuidado, de la ruptura y del fracaso. La fragilidad connota derrota y la derrota se constituye en un peso tal para el psiquismo que le impide movimiento, actualización, elaboración. Es una suerte de aquietamiento negativo descendente.

Por lo tanto, conocer la fragilidad como condición que requiere de tratos tanto internos como externos, la resiliencia se ofrece como una oportunidad, hacia el proceso de transformación en su diario vivir, y así evidenciar una mejoría no solo en su estado de ánimo, si no en su forma de pensar, en que pueda verse como un ser que puede sobresalir en un entorno.

La frustración

La frustración es caracterizada como una experiencia que desequilibra todo estado de ánimo, esta puede ser generada por conflictos internos o externos y que interfieren en los propósitos para alcanzar un objetivo. Desde un aspecto psicológico, el psicólogo Abram Amsel, habla de la frustración como un estado emocional el cual no provee ningún tipo de recompensa, lo cual desencadena diversos comportamientos.

la frustración o contraste negativo se refleja como el estado o respuesta del organismo que se desencadena cuando un sujeto experimenta una devaluación sorpresiva en la calidad o cantidad de un reforzador apetitivo, en presencia de señales previamente asociadas a un reforzador de mayor magnitud, esto se debe a una respuesta que involucra mecanismos emocionales semejantes a la presentación de estímulos aversivos y que desencadena respuestas análogas al estrés. (Amsel, 1992 Citado por Kamenetzky et al, 2009, p. 193).

De por sí, la frustración es un estado emocional que puede verse constantemente en el ser humano, puesto a que los múltiples factores que ocurren en su vida cotidiana estimulan actitudes negativas que conllevan a dudar de sus habilidades, generando situaciones de enojo y desprecio hacia sí mismo y que estas se pueden evidenciar en el entorno.

Con esta breve descripción de los diferentes aspectos que promueven actitudes débiles en el ser humano, damos a conocer el valor de la resiliencia como capacidad que ofrece un imaginario útil en la vida cotidiana.

La resiliencia

la resiliencia tiene varias definiciones y conceptos, entre las mencionadas, se define como la capacidad que tienen los seres vivos para adaptarse ante situaciones adversas y entornos complejos; un claro ejemplo que nos da la naturaleza en estos aspectos es la flor de loto, puesto que esta flor emerge de ambientes lodosos donde la vida es precaria y aun así, esta se aferra dejando ver su belleza sobre la superficie. Ahora bien, desde el contexto humano este término se representa como un aspecto simbólico para la superación personal en donde su desarrollo progresivo le permite a la humanidad afrontar múltiples afrontamientos sin dejarse afectar por las condiciones espaciales o temporales que lo rodean; esta breve definición se fundamenta bajo un

planteamiento psicológico que formula el neurólogo y psiquiatra Boris Cyrulnik, quien menciona que la influencia de esta misma se puede idealizarse desde nuestros pequeños momentos.

En una entrevista dada por el diario PAIS titulada, Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional, Cyrulnik menciona que:

La resiliencia es iniciar un desarrollo después de un trauma, lo complicado es descubrir qué condiciones la permiten como la segurización, la recuperación, las relaciones y la cultura, es decir depende un poco de la persona y mucho de su entorno, antes y después del trauma. (AprendamosJuntos, 2018, 1m43-3m)

Esto induce que la resiliencia no es algo propio del ser humano si no un estado de descubrimiento cuando superamos diferentes obstáculos, ahora si bien esta se puede desarrollar siempre y cuando existan los parámetros para que esta sea inducida como algo propio.

Asimismo (Cyrulnik, 2001 citado por Trujillo 2011, p. 168) define que:

Resiliar [résilier] es recuperarse, ir hacia delante tras una enfermedad, un trauma o un estrés. Es vencer las pruebas y las crisis de la vida, es decir, resistirlas primero y superarlas después, para seguir viviendo lo mejor posible. Es rescindir [résilier] un contrato con la adversidad.

Por lo tanto, la resiliencia posee características que se reflejan como procesos cambiantes para el desarrollo de una identidad, demostrando así una flexibilidad en múltiples desafíos que se dan en momentos inesperados, y que dan como resultado un alto nivel de crecimiento personal e inteligencia emocional, validando así:

el término de la resiliencia definido para describir una variedad de cualidades elásticas, entre las que se destaca la capacidad para la adaptación exitosa en un ambiente cambiante,

el carácter de dureza e invulnerabilidad y, más recientemente, un proceso dinámico el cual implica una interacción entre los procesos de riesgo y protección, internos y externos al individuo, que actúan para modificar los efectos de un evento vital adverso. (Olsson ,2003 citado por Becoña, 2006, p. 128)

Esto caracteriza el termino de resiliencia como una capacidad con múltiples formas de expresarse y manifestarse ya que relaciona situaciones individuales y colectivas que propagan imaginarios y que influyen en los diferentes entornos habitados. Con lo mencionado anterior se da a conocer la resiliencia como un eje para la construcción interna, y que requiere de un entorno intimo (familia, amigos, escuela), esto se debe a que nuestros cuerpos se forman desde los imaginarios construidos desde nuestra hogar y alrededores, puesto que este círculo social es la primera cuna para evitar impactos negativos:

Bissonnette. M (1998 citado por Becoña, 2006, p. 131) describe que:

- 1.) los atributos disposicionales del niño, tales como su capacidad intelectual, el temperamento fácil, la autonomía, autoconfianza, sociabilidad y habilidades de comunicación ayudan a protegerse de cualquier situación negativa.
- 2.) el desarrollo de diferentes características familiares que están marcadas por la presencia de cordialidad, cohesión, apoyo emocional, estilos positivos de apego y una relación cercana de apoyo con al menos una de las personas encargadas de su crianza (como madre, abuelos.) fomentan el desarrollo progresivo de habilidades y relaciones positivas.
- 3.) factores de apoyo externo, tales como experiencias positivas en la escuela, buenas relaciones con sus iguales y relaciones positivas con otros adultos. En todos estos casos esas personas actúan como reforzadores de la competencia y/o lazos de crianza propia en una comunidad amplia.

La resiliencia vista como una postura académica

Hemos definido la resiliencia como una capacidad indiscutible para el ser humano, puesto que esta nos permite crecer continuamente, y su importancia de desarrollarla en un contexto correcto es fundamental para el crecimiento personal, así mismo comprendemos que núcleos sociales íntimos como la familia inciden en el manejo y control de habilidades básicas; por otro lado encontramos el factor educativo, puesto que la academia hace parte de un proceso vital en la manifestación de otras habilidades para complementar esta capacidad, como lo es la comunicación con el otro, el desarrollo del autoestima y el avance de conocimientos significativos para la formación y el crecimiento físico, cognitivo, social y afectivo

Cuando nos referimos a académica no solo, se habla de un centro estructural donde se imparte múltiples aprendizajes, también se da como el termino de referirse a la promoción y discusión de experiencias que conforman aprendizajes nuevos.

Ahora bien, el entorno educativo constituye múltiples situaciones que pueden debilitar o fortalecer los aprendizajes adquiridos por la familia, por tal razón la resiliencia académica se refleja como una capacidad que utilizamos para adaptarnos de forma positiva ante situaciones adversas en el contexto escolar, como lo pueden ser las malas calificaciones, el rechazo, la discriminación, entre otros aspectos o situaciones que generan dificultades en estos contextos escolares. Por ello la resiliencia académica se considera una capacidad que adquieren los estudiantes para afrontar múltiples experiencias que ocurren en el campo educativo y así superarlas, con el fin de lograr un aprendizaje progresivo.

Para (García-Crespo et al,2019 citado por Menéndez-Aller et al. 2021, pág. 115) Definen que:

Considerar a un estudiante como resiliente si procede de un ambiente socioeconómico desfavorable y, a pesar de esto, obtiene altas calificaciones. Se considera, a su vez, que estos estudiantes poseen cierta fortaleza personal, firmeza en sus ideas, autonomía, autocontrol y confianza, dedicación, buena motivación y alta participación en las tareas escolares y la lectura, así como un buen autoconcepto y altas expectativas académicas.

Comprendiendo que la resiliencia académica también requiere de aspectos esenciales para su desarrollo como el buen trato con compañeros y docentes, la aceptación personal en el entorno, la aceptación de su situación académica, las desventajas socioeconómicas que pueden influir en su proceso académico, así como otros por ello:

La resiliencia académica puede ser entendida como el proceso que permite aumentar la probabilidad de éxito educativo a través de intervenciones para la mejora del aprendizaje de los niños y el desarrollo de competencias que les permitan afrontar adversidades relacionadas con la vulnerabilidad de sus experiencias y condiciones medioambientales (Wang, Haertl y Walberg, 1994 citado por Acevedo y Mondragón, 2005, p..23).

En síntesis, la resiliencia académica emerge como una capacidad fundamental que trasciende lo individual para convertirse en un elemento integrador en el desarrollo humano desde las dimensiones (experienciales, cognitivo emocionales y sociales) que potencian su seguridad para superar diferentes situaciones adversas que ocurren dentro de su entorno, por ello se requiere trabajar constantemente en este contexto escolar ya que este, es parte fundamental de su desarrollo como persona, brindándole valores que lo puedan hacer más fuerte en diferentes

contextos, para que así pueda transmitir y aplicar las diferentes experiencias ocurridas en el colegio, escuela, universidad, campo de formación hacia la vida cotidiana.

Explicando formalmente comprendemos la importancia de esta capacidad en este contexto para su desarrollo dando así un concepto particular y brindando una oportunidad de conocer el valor de la resiliencia en el campo educativo.

Pregunta Problémica

¿Cómo se pueden integrar habilidades de seguridad y adaptabilidad (individual/colectiva) que se desarrollan en las prácticas educativas de educación física, con estudiantes de sexto grado del colegio la Concepción, para así fortalecer su resiliencia dada en las diferentes situaciones adversas que están presentes en su microsistema?

Antecedentes

Este proyecto aborda una revisión de antecedentes relacionados a la resiliencia, la resiliencia académica, la expresión corporal y los procesos sistémicos, explorando la percepción conceptual de diferentes autores desde enfoques internacionales hasta estudios de proyectos locales, en donde se analizan diferentes perspectivas teóricas y prácticas que definen la resiliencia como una capacidad que se adapta ante situaciones adversas, y resaltando su importancia en diferentes ámbitos sociales, educativos e individuales. Asimismo, establece una relación entre estos enfoques identificando cómo se adaptan y transforman el concepto, en función del desarrollo integral desde cada entorno.

Internacional

Artículo de investigación cuantitativa: Resiliencia académica, rendimiento e intención de abandono en estudiantes universitarios de Quito, Ecuador. Zumárraga-Espinosa, Marcos (Universidad Politécnica Salesiana, 2023)

Síntesis:

En el artículo se evidencia diferentes conceptos enfocados a la importancia que tiene la resiliencia académica en los contextos universitarios, puesto que en los estudiantes que cursan programas formativos, desertan debido a los diferentes problemas que están ligados al factor económico, la dificultad de movilidad y desplazamiento en el entorno y la falta de equipos adecuados para el seguimiento de las clases.

Relación

El artículo permite mostrar diferentes perspectivas en relación con el término de la resiliencia académica en los contextos escolares, en estos casos, programas universitarios, esto permite profundizar los efectos que se generan en la comunidad educativa y así lograr evidenciar posibles estrategias de aprendizaje.

Trabajo de grado “Las emociones y la Expresión Corporal en la Educación Física a través de la música y la danza libre en tercero y cuarto de Educación Primaria Nacional” García Rojas Noelia (Universidad de Valladolid, 2018)

Síntesis:

El documento busca capacitar a los alumnos, para reconocer sus propias emociones y sentimientos con el fin de aprender a interpretar a los demás por medio de la expresión corporal,

específicamente desde el área de la música y la danza libre, implementando diferentes temáticas disciplinares de la expresión corporal, así mismo como componentes rítmicos, la imaginación y la creatividad que se dan en las acciones motrices.

Relación:

La relación que tiene el siguiente documento se basa en la importancia, que tiene la expresión corporal como tendencia de la educación física y la función que tienen esta misma en el desarrollo psicomotriz y el bienestar del estudiante desde esta tendencia.

Tesis en psicología “Resiliencia y proyecto de vida en estudiantes de una institución educativa en el distrito de El Tambo - Huancayo” Claros Astete María (Universal Continental, Perú, 2022)

Síntesis:

El documento tiene como finalidad del estudio determinar la relación que tienen las diferentes variables de la resiliencia y el proyecto de vida que tienen los estudiantes de 4 y 5 grado de secundaria en una institución educativa en el Tambo, Huancayo, analizando sus metas a corto, mediano y largo plazo, mediante ejercicios de aceptación y la idealización de metas factibles desde su ámbito educativo y ocupacional.

Relación:

La relación que tiene este documento con el proyecto de grado se basa en la comprensión de los diferentes factores que inhiben dentro de nuestro ser humano a formar como lo son contextos familiares, educativos y sociales, y asimismo la fomentación de diferentes métodos de implementación en procesos observacionales, para generar la idealización hacia la capacidad de la resiliencia en estudiantes preadolescentes.

Artículo Resiliencia académica: “Comprendiendo las relaciones familiares que la promueven”. Salvo Garrido, Sonia Ilse. Gálvez Nieto, José Luis y San Martín Parihuén, Susana. (Universidad Nacional. CIDE, 2021)

Síntesis:

el propósito de este artículo es evidenciar como las relaciones familiares favorecen el desarrollo de la resiliencia académica de estudiantes de educación básica (primero a cuarto grado) para ello se realiza un trabajo investigativo enfocado en el interaccionismo simbólico de entrevistas y construcciones de mapas, concluyendo así la estimulación de la autonomía y habilidades sociales entre padres e hijos.

Relación

Resaltar la importancia de la construcción de la resiliencia desde los conjuntos familiares, permite elevar la confianza de los niños para que estos puedan superar diferentes problemáticas que puedan ocurrir en su entorno, actuando como una barrera frente que le permita resolver desafíos académicos.

Nacional

Artículo de trabajo de grado “La Resiliencia en las víctimas del conflicto armado en estudiantes de la institución universitaria de envigado” Arredondo Tamayo Alexandra (Institución Universitaria de Envigado)

Síntesis:

La investigación tiene como propósito determinar las diferentes causas y consecuencias psicológicas que se dan en un grupo poblacional de estudiantes de la institución universitaria de Envigado y sus secuelas dentro del margen familiar, social, político, cultural en sucesos de desplazamiento forzoso, además, se analizan los cambios significativos y evolutivos como la motivación el apoyo familiar, la independencia y capacidad de toma de decisiones.

Relación

Si bien la investigación pone una perspectiva diferente ya que el contexto poblacional tiene un problema político y lucha de poder, esta se correlaciona con la capacidad de adaptación ante situaciones conflictivas como lo es un aspecto que no se puede controlar, y las cualidades que emergen en los estudiantes, así como los factores de motivación y deseo de superación, dando un imaginario de la importancia de la capacidad de la resiliencia en diferentes entornos.

Artículo de investigación:” Resiliencia y escuela” Acevedo Victoria Eugenia, Ochoa Mondragón Hugo (Pontificia Universidad Javeriana de Cali,2005)

Síntesis:

El artículo evidencia varios aspectos conceptuales en referencia a la resiliencia y se ponen en práctica en un colegio de un sector precario excluido de la ciudad, con la intención de reconocer la participación de los estudiantes en la construcción de sus sueños, metas, habilidades sociales, y legados culturales.

Relación:

Desde el PCP buscar una construcción desde un concepto como lo es la resiliencia académica, implica conocer los entornos como lo son el aula de clase o las calles en las que se estructura el colegio, los docentes y compañeros de curso, y la funcionalidad interna del

estudiante es fundamental para su crecimiento personal, ya que estos son los tres aspectos que se requieren para el desarrollo de esta capacidad.

Proyecto de investigación: “Resiliencia Académica en Estudiantes de la Universidad Cooperativa de Colombia,” García Vásquez, Ana María. Torres Simanca, Katty Marcela (Universidad Cooperativa de Colombia Sede Medellín, 2021)

Síntesis:

El propósito del proyecto busca contribuir a la comprensión teórica y a la emisión de información pertinente para así poder diseñar estrategias institucionales que ayuden a los estudiantes a desarrollar la resiliencia académica

Relación:

La intención de realizar estrategias para dar a reconocer la resiliencia en contextos educativos y su desarrollo como medio de apoyo para la población, permite ampliar el concepto y ponerlo en práctica en el entorno, dando una visión amplia de su forma de desarrollar esta capacidad.

Distrital:

Trabajo de investigación “Deporte como agente mediador en procesos de resiliencia familiar de personas en situación de vulnerabilidad en condición de pobreza” Sarmiento Alcantar Marlon Andrés (Universidad de Cundinamarca, 2018)

Síntesis:

El trabajo de investigación habla acerca del concepto de la resiliencia y las posibilidades de aplicarlo en el campo de la intervención deportiva en situaciones vulnerables en condición de pobreza. Asimismo, promueve un enfoque integrador para el reconocimiento de los entornos (Familia, comunidad, sociedad y Estado) y su interacción permanente con el individuo.

Relación:

El documento manifiesta el concepto de la resiliencia y la implementación de contenidos deportivos y de la educación física como herramientas que permiten el desarrollo constante de la capacidad de la resiliencia como agente de superación, sin importar las diferentes condiciones socio económicas del contexto en el cual están inmersos los estudiantes.

Proyecto de grado “La danza como herramienta de resiliencia en la inclusión social en personas con discapacidad motora. Sánchez Barrera Alexandra, Bautista Cuevas Kelly Johanna, Rodríguez Martínez Vivian Andrea (Corporación Universitaria Minuto de Dios, 2011)

Síntesis

El documento tiene como objetivo la implementación de temáticas disciplinares de la danza y la expresión corporal, las cuales permitan mejorar las formas de vida de una población con discapacidad, fortaleciendo los diferentes aspectos sociales, emocionales y motrices, mediante la estrategia (DIS – DAN RES); esta estrategia se plasma para el fortalecimiento de la aceptación y las relaciones de grupo.

Relación

Conocer y reconocer las oportunidades que se dan en diferentes poblaciones para la implementación de la resiliencia como una capacidad de reconstrucción del ser, y así poder desenvolverse en una sociedad que carece de valores, esta reconstrucción se da mediante contenidos que manifiestan la expresión corporal como una herramienta el desarrollo de habilidades motrices, comunicativas y emocionales.

Trabajo de Grado “Programa de Conciencia corporal como recurso para favorecer la resiliencia” Leguizamón Rojas Jairo Arturo, Alméciga Alméciga José Daniel (Universidad Santo Tomas, 2019)

Síntesis:

El propósito del trabajo de grado es comprender cómo se relaciona la conciencia corporal y el desarrollo de la resiliencia en una población de hombres internos de una fundación de control de adicciones localizada en la ciudad de Bogotá. Dentro de su proceso de implementación, se desarrolló un programa de conciencia corporal basado en la realización de yoga y la eutonía, la cual permite el desarrollo y control de la respiración y la gestión de emociones.

Relación

Comprender la importancia que tiene la resiliencia dentro de una población para fortalecer las diferentes dimensiones que influyen en su desarrollo integral y en su entorno social, brindando oportunidades para reconocer, como la resiliencia es una capacidad transformadora de experiencias dentro de la relación del cuerpo y su movimiento desde su percepción y expresión de emociones.

Local:

Proyecto De Grado Del PCLEF “Motricidad y regulación emocional en la resolución de conflictos” Perdomo Sandoval Sebastián, Montoya Salamanca Camilo, Franco Tabares Sebastián (Universidad Pedagógica Nacional,2024)

Síntesis:

Contemplar la necesidad de que los estudiantes desarrollen habilidades que permitan identificar y comprender sus emociones y asimismo. concientizarlas con un sentido propio; estas son fundamentales para la construcción del conocimiento y de las relaciones humanas, implementando diferentes estilos de enseñanza hacia el descubrimiento guiado y la resolución de problemas.

Relación:

Reconocer la importancia que tienen diferentes habilidades que conllevan a la resiliencia para la construcción del conocimiento, y que este se transforme en un proceso experiencial desde actividades que promuevan descubrir nuevas con un sentido propio.

Proyecto De Grado Del PCLEF “Potenciar las cualidades de insight e interacción en clave de resiliencia a través de la expresión corporal” Vargas Meléndez Ivonne Lorena. Casallas Urrego David Felipe (Universidad Pedagógica Nacional,2020).

Síntesis:

El proyecto de grado surge como una alternativa para la implementación de las cualidades de Insight e interacción, destacando que estas cualidades mencionadas hacen parte del desarrollo de la capacidad de la resiliencia. Dentro del proceso de implementación se formula el ideal de ser resiliente por medio de diferentes elementos de la expresión corporal, además se

resalta la apropiación de estas cualidades para el desarrollo del aprendizaje y aportando a la construcción del ser.

Relación:

El proyecto se toma como referencia desde el concepto y definición de resiliencia, como capacidad indiscutible para el desarrollo de estrategias que le permitan a los estudiantes afrontar situaciones adversas desde el campo de la educación física, así como formas de implementar diferentes elementos constitutivos de la expresión corporal. Hay que resaltar que este proyecto da una visión más particular y orienta a este PCP desde su margen conceptual hasta su interpretación en el proceso de prácticas educativas.

Proyecto De Grado Del PCLEF: La resiliencia en la formación humana, una oportunidad desde la Educación Física” Beltrán Contreras Wilmer Alberto, Gutiérrez Orozco Carlos Arley (Universidad Pedagógica Nacional,2019)

Síntesis:

El trabajo de grado tiene como propósito la fomentación de la Educación física como un espacio de convivencia social en el que desarrolle el fortalecimiento de la capacidad de la resiliencia.

Relación:

Complementar las definiciones de la resiliencia como una capacidad multidimensional e indispensable en el proceso de construcción individual y colectivo, dentro de un escenario de prácticas corporales.

Marco Legal

Este P.C.P se sostiene bajo una mirada legal desde las orientaciones propuestas por la educación física descritos por la corte constitucional de la república de Colombia hasta la ley 115 de 1994, en donde se resaltan la importancia de la integridad física, el aprovechamiento del tiempo, como servicio a la comunidad en el desarrollo del potencial humano y en consecuencia la inducción a la resiliencia. Estos artículos permiten identificar a la educación física como medio de orientación hacia los valores, los derechos y los deberes, los cuales tienen los ciudadanos habitantes de la República de Colombia, por lo tanto, se plasma:

En el artículo 44, el cual hace referencia a “respetar los derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión”, identificando los derechos fundamentales de los niños como una forma de construir habilidades que contribuyan a su desarrollo interno. (Constitución política de Colombia, 1991).

De la misma línea en el artículo 52, “se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El estado fomentara estas actividades e inspeccionara las organizaciones deportivas, cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas” (Constitución política de Colombia, 1991).

Finalmente, el artículo 67, hace referencia a “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.

Con respecto, a la **Ley General de Educación (ley 115/94)** (Colombia, Ministerio de Educación Nacional, 1994), ha sido reglamentada posteriormente por diferentes decretos y resoluciones, entre los cuales se destacan los siguientes:

Artículo 5, numeral 1: promover el desarrollo de la personalidad de los ciudadanos, sin limitaciones que le imponen los derechos de los demás y el orden jurídico, dentro de un proceso de desarrollo y formación integral, física, psíquica, intelectual, moral, social, afectiva, ética, cívica y demás valores humanos.

La ley 181, de 1995, Ley Marco del Deporte de 1995, (Colombia. Sistema Nacional del deporte, 1995); conocida también como ley marco del deporte en Colombia. “regula el derecho a la práctica de la educación física, el deporte, la recreación y aprovechamiento del tiempo libre y establece la implantación, el fomento, patrocinio, masificación, planificación, coordinación, ejecución, asesoramiento y práctica de la educación física”. Establece además el Sistema Nacional del Deporte y la reglamentación pertinente para garantizar el acceso de toda la población a la práctica de la educación física, la recreación y el deporte.

Intención Educativa

A lo largo del capítulo I se ha reflejado una visión analítica de diferentes características que se relacionan con la resiliencia académica y que son plasmadas desde diferentes factores como el familiar, social, político y de salud, así como, desde una visión ontológica que da como resultado la caracterización de una capacidad como un factor clave en el desarrollo de un ser integral y colectivo, con el imaginario de adaptarse a cambios adversos que surgen en su entorno. Esta capacidad mencionada no solo facilita la superación de desafíos, sino que también establece bases para la construcción de un potencial humano.

Con esta pequeña reflexión se busca replantear el concepto de la resiliencia académica como un eje para la construcción de un ideal de ser humano, donde debe influir diferentes conceptos para su desarrollo dados por un aprendizaje que evidencia que la resiliencia es una capacidad que no se instruye, sino al contrario se construye y que se construye implementando la Educación Física como medio que promueve el desarrollo de habilidades de seguridad y superación.

CAPITULO II

Perspectiva Educativa

La mirada que propone este proyecto se sostiene bajo tres enfoques que son propuestos en el PLCEF (humanístico, pedagógico y disciplinar), estas perspectivas nos proponen una visión holística hacia la transformación de nuestros contextos sociales, asimismo, se plantean como áreas de conocimientos que se entretujan con el propósito de realizar un contraste que va desde un proceso teórico propuesto por diferentes autores y, la similitud que tienen sus fundamentos con la finalidad discursiva del ideal de tipo de ser humano a formar.

En cuanto a la perspectiva de este PCP, en el enfoque humanístico se hablará sobre la influencia de los diferentes ecosistemas sociales que se relacionan con nuestro tipo de ser humano a formar y cómo estos construyen a un ser bajo una mirada examinadora que influye sobre sus acciones a corto y largo plazo; continuando con el enfoque pedagógico, se habla sobre una perspectiva pedagógica, donde se da la comprensión de un modelo pedagógico constructivista el cual busca la aprehensión de los estudiantes desde los entornos en los cuales se está inmerso, estos conocimientos son vistos como una construcción sistémica que le permite integrar un aprendizaje, el cual no se da de forma aislada, sino mediante el entorno; además se plasmara el papel de rol docente y el rol estudiante, como actores participantes del proceso de enseñanza – aprendizaje.

Por último el enfoque disciplinar nos indicará la tendencia, específicamente las temáticas disciplinares que se abarcan dentro de la expresión corporal, y como su afluencia nos permitirá potenciar las habilidades y características que forman a un ser resiliente, estas temáticas disciplinares influirán como medio, para que esta capacidad sea adquirida de forma continua y progresiva, de forma personal y grupal, dando así una oportunidad a la Educación Física para

que sea vista como un espacio en donde el estudiante pueda auto conocerse desde un momento de clase.

Perspectiva Humanística.

Para analizar el ideal de ser humano a formar, es esencial reconocer dos orientaciones, una es la estructura que tiene los entes de transformación en el individuo como lo es la familia, los amigos y la escuela, visto como un enfoque ontológico, considerando las características como aspectos clave para la construcción de su potencial; la segunda es la representación de la resiliencia, vista como una capacidad que ha de ser construida a partir de múltiples situaciones de confrontación. La construcción de este enfoque evidencia la importancia de una teoría de desarrollo humano que requiere de diferentes elementos para el desarrollo de la capacidad referenciada, entre ellos el ambiente en el que se habita, las relaciones reciprocas que se dan entre ellas y el reconocimiento de estas que son vistas como un cambio evolutivo, las cuales se les asignara el nombre de fundamento triádico.

Este fundamento triádico se ve como resultado que abarca los principios éticos individuales y colectivos esenciales para la construcción del ser resiliente. Estas interacciones influyen de forma intrínseca (desde el interior del individuo) y extrínseca (desde el entorno), en el proceso de desarrollo de la personalidad y las bases del potencial humano, y al mismo modo, identifica los núcleos que intervienen en el proceso de aprendizaje, y su relación entre sí:



Ilustración 1: Fundamento triádico para el desarrollo de la resiliencia académica - elaboración propia.

La teoría ecológica de desarrollo humano

La teoría de desarrollo humano de Urie Bronfenbrenner aporta una base fundamental al evidenciar, cómo los diferentes contextos familiares, escolares y/o socioculturales influyen en el fundamento triádico para la construcción de la personalidad, el autor dentro de su teoría de la ecología del desarrollo humano describe como los sistemas influyen en la personalidad de un individuo. Estos elementos se perciben como una serie de conjuntos estructurados concéntricos que le da la capacidad al individuo de aprender y comprender lo que ocurre dentro de un entorno determinado. Bronfenbrenner (1987) menciona: “los ambientes no se distinguen por medio de variables básicas lineales, sino que se analizan a través de sistemas, que van desde unidades básicas de análisis a estructuras interpersonales más grandes” (p. 25)

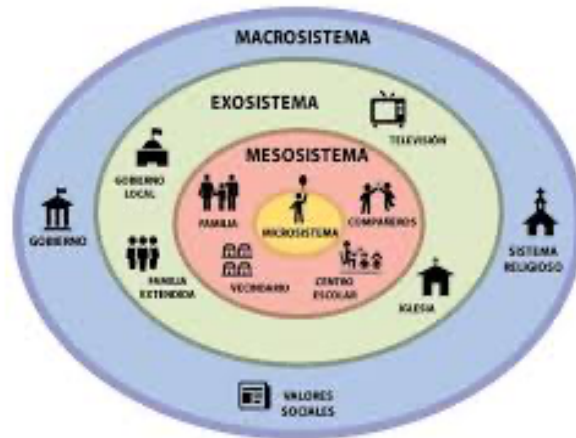


Ilustración 2: El modelo ecológico de Bronfenbrenner (1987)

Ahora bien, dentro de la teoría ecológica del desarrollo humano que propone Bronfenbrenner, se resaltan los sistemas ecológicos que se proponen para esta perspectiva humanística, ya que estos influyen en las actitudes y acciones de los actores que participan en la influencia de las capacidades de la resiliencia:

- ***Microsistema:***

“Un microsistema es un patrón de actividades, roles y relaciones interpersonales que la persona en desarrollo experimenta en un entorno determinado, con características físicas y materiales particulares” (Bronfenbrenner, 1979, p.41). En lo mencionado por el autor el microsistema es un conjunto de personas y acciones con ciertas características que, desde un punto de vista psicológico, antropológico, fenomenológico, y emocional, determinan las conductas y actitudes que pueden influir el desarrollo de un individuo.

- ***Mesosistema:***

Un mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona en desarrollo participa activamente (por ejemplo, para un niño, las relaciones entre el hogar, la escuela y el grupo de pares del barrio; para un adulto, entre la familia, el trabajo y la vida social) (Bronfenbrenner, 1987, p. 41).

Desde este enfoque humanístico se analiza este mesosistema como la relación de vínculo de microsistemas y actores que influyen en los comportamientos de quienes construyen al ser resiliente; si lo ponemos en escena: si el/los actores(es) que influyen en la vida de las personas que rodean al individuo central, posiblemente exista una reacción en la construcción de valores.

- ***Exosistema:***

Un exosistema se refiere a uno o más entornos que no incluyen a la persona en desarrollo como participante activo, pero en los cuales se producen hechos que afectan a lo que ocurre en el entorno que comprende a la persona en desarrollo, o que se ven afectados por lo que ocurre en ese entorno. (Bronfenbrenner, 1987, p.41)

- ***Macrosistema:***

El macrosistema se refiere a las correspondencias, en forma y contenido, de los sistemas de menor orden (micro-, meso- y exo) que existen o podrían existir, a nivel de la subcultura o de la cultura en su totalidad, junto con cualquier sistema de creencias o ideología que sustente estas correspondencias. (Bronfenbrenner, 1987, p. 45)

- ***Crono sistema:***

Podemos referenciar este término como la interpretación de los sistemas y su comportamiento a lo largo del tiempo. El autor describe esta acción como una transición ecológica, estas transiciones permiten evidenciar un proceso de enseñanza que implica el cambio en el entorno, las percepciones que se generan en el individuo y las acciones que pueden ocurrir en el momento o después. “las transiciones dependen conjuntamente de los cambios biológicos y de la modificación de las circunstancias ambientales; por lo tanto, representan ejemplos por excelencia del proceso de acomodación mutua entre el organismo y su entorno”.

(Bronfenbrenner, 1987, p. 47)

Cuando existen fracturas en estos sistemas, como conflictos familiares, exclusiones o falta de apoyo institucional, se generan percepciones de vulnerabilidad en los individuos y lo que contrasta con el ideal de una formación holística y fortalecedora. Generalmente estas fracturas se dan desde la infancia en momentos indispensables como lo es el juego, y las actividades para el desarrollo de las dimensiones afluentes. A estas actividades se les conoce como actividades molares, las cuales generan un significado para las personas que participan en el entorno. Para Bronfenbrenner (1987) “una actividad molar es una conducta progresiva que posee un momento propio y que tiene un significado o una intención para los que participan en el entorno.” (p. 65)

Ideal de hombre resiliente

El ideal de ser humano a formar es un ser resiliente, capaz de comprender las situaciones adversas dentro de las cuales está inmerso por medio del modelo ecológico. Este puede entenderse como un ser constante en desarrollo, cuya conducta y actos están influenciados por múltiples sistemas integrados, tal como lo propone el modelo ecológico de sistemas de Urie Bronfenbrenner. Según este modelo, el individuo no se desarrolla en aislamiento, sino en la

interacción dinámica con diversos entornos. Desde el concepto de la resiliencia la mirada que se da desde este ideal se basa en:

- ***El individuo y su autorregulación con su microsistema:*** factor que se da a través de la formación de valores, actitudes y comportamientos, los cuales son moldeados por relaciones significativas que se desarrollan en su entorno cercano. La influencia de estos vínculos determina su capacidad para actuar con empatía y resiliencia en diferentes situaciones adversas.
- ***La demostración del optimismo en situaciones adversas:*** acción que se evidencia gracias a un entorno que fomenta el apoyo emocional y las oportunidades de desarrollarlas, transformando los desafíos en aprendizajes, permitiendo que el optimismo como cualidad de la resiliencia se construya en una capacidad propia y reconocida desde los sistemas protectores de su diario vivir como lo son, las familias estables y relaciones académicas.
- ***El reconocimiento interactivo dentro de su círculo sistémico.*** Debido a que su desarrollo y potencial humano está ligado a las diferentes estructuras sociales y culturales el individuo, debe reconocer que sus actos busquen no sólo el beneficio individual, sino el bienestar colectivo.

Cultura Y Sociedad

Se ha evidenciado que factores negativos que abarca los ejes sociales, culturales y familiares, pueden hacer parecer a las personas frágiles, sin embargo, es importante evitar generalizar estos diferentes factores, ya que la adaptación de cambios a situaciones adversas, hacen parte del desarrollo y potencial humano. La resiliencia no es una característica propia del ser humano, sino una habilidad que se desarrolla a lo largo de la vida y que depende en gran medida del contexto y las oportunidades de aprendizaje dentro del cual estemos inmersos, por lo

tanto, la cultura y la sociedad moldean el desarrollo humano a través de una red de dimensiones interconectadas donde los actos individuales y colectivos adquieren un significado. La familia y la escuela como principal microsistema transmiten valores, reglas y aprendizajes culturales que influyen en la formación de una identidad y, a su vez, la capacidad de resiliencia ante las adversidades.

Bronfenbrenner (1987) menciona que:

el hecho de que el niño se vuelva capaz de establecer por sí mismo relaciones interpersonales refleja un principio importante para la ecología de su desarrollo humano. A medida que el campo fenomenológico del niño se expande hasta incluir aspectos del ambiente ecológico cada vez más amplios y diferenciados con sus aprendizajes (p. 67.).

Con relación a lo mencionado por el autor, el individuo se vuelve capaz no sólo de participar activamente en los diferentes ambientes, sino también le permite modificar y aumentar su estructura y contenido para desarrollar su capacidad de adaptarse ante situaciones adversas.

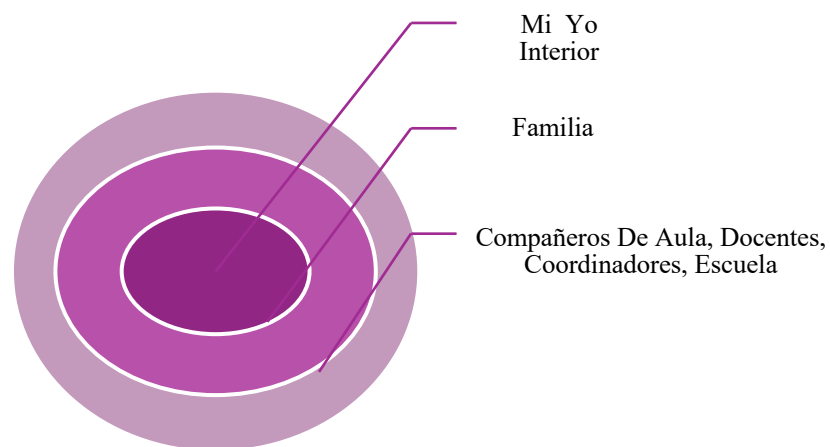


Ilustración 3: Campos de expansión y estructura de aprendizaje- elaboración propia

Perspectiva pedagógica

Direccionando el PCP hacia el enfoque pedagógico, podemos afirmar que la educación no sólo se transmite a través de procesos, transmisión de saberes y/o memorización de estos mismos; sino también como un medio que moldea habilidades y que permiten potenciar diferentes capacidades, entre ellas la resiliencia académica. Esta se fortalece mediante métodos, estrategias y recursos de enseñanza, dando como resultado un conocimiento pertinente, apto para la comprensión de la condición humana y la preparación de incertidumbres que se dan en un contexto educativo. Esta área de conocimiento adquiere mayor relevancia al estructurar experiencias educativas como ejes centrales que influyen en la forma de pensar, actuar y percibir el entorno, permitiendo que los individuos reconozcan y afronten las adversidades por medio de diferentes herramientas cognitivas, emocionales y sociales, evidenciando así una visión sistémica y reconociendo la interacción entre docente, estudiantes, contenidos y contextos. Un enfoque pedagógico fortalece los diferentes aprendizajes significativos, donde la resiliencia no sólo se concibe como una experiencia individual, sino es visto como un proceso metodológico que relaciona los aprendizajes que se adquieren en el entorno y que a su vez construya nuevas experiencias, como un resultado, un ser resiliente que **es** participe de un entorno y que a su vez aprende de propósitos integrados en los momentos de clase.

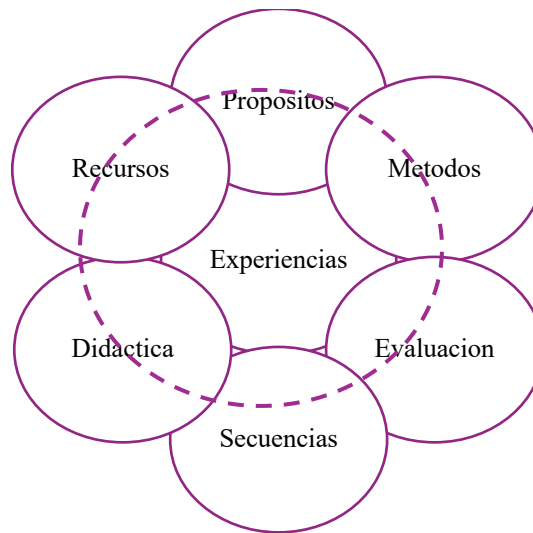


Ilustración 4: Construcción de aprendizaje teórico – práctico elaboración propia

Concepción de educación

Desde la concepción educativa, se propone una Educación Física proyectada a las necesidades del estudiante y enfocada a la comprensión de la realidad como un sistema que integra cualidades de aprendizaje individual y colectivo y contenidos temáticos para la construcción de un yo interno, esto permite brindar una enseñanza que se enfoca en la transmisión de aprendizajes mediante la experiencia, comprendiendo que la educación es un proceso de transformación constante y que enfrenta incertidumbres en el ámbito educativo; el sociólogo Edgar Morín (1999) describe: “el conocimiento es como una aventura incierta que conlleva en si misma el riesgo de la ilusión y de error” asimismo “, el acto cognitivo constituye la oportunidad para llegar a un conocimiento pertinente” (p.46)

Modelo Pedagógico Constructivista

¿Porque elegir un modelo pedagógico enfocado al constructivismo para el desarrollo de la resiliencia académica? Para responder esta pregunta debemos analizar la frase que se sustentó

en el capítulo anterior, (la resiliencia no se instruye, se construye) por ende fomentar un conocimiento el cual permita construir activamente esta capacidad en el individuo y en donde se comprenda la importancia de la interacción con diferentes experiencias que ocurren en su entorno. El modelo pedagógico constructivista proporciona un proceso de aprendizajes a través de la experiencia, en donde el estudiante es el creador y constructor de su propio conocimiento, y que identifica cuáles son sus habilidades y capacidades para autogestionar un aprendizaje autónomo.

Teoría de aprendizaje:

Dentro del margen pedagógico se comprende la importancia de los conocimientos previos, puesto que estos son la base de cualquier aprendizaje; la asimilación de nuevos aprendizajes permite crear nuevas formas de pensamiento. La integración de una teoría de aprendizaje significativo permite orientar el conocimiento el cual no es visto como una forma de enseñanza aislado, sino al contrario, que requiere de múltiples conocimientos que se dan en el entorno y que estos le permiten sus procesos de orientación.

El proceso de orientación del aprendizaje es de vital importancia para conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja, así como de su grado de estabilidad. (Ausubel, 1987, p. 1)

La teoría de aprendizaje que nos plantea el autor David Ausubel dice que el aprendizaje significativo se da cuando la nueva información se vincula con un concepto en la estructura cognitiva del estudiante, lo cual conduce al fomentar ideas, conceptos para que estas sean más relevantes, desarrollando así un punto de anclaje para el aprendizaje. El entorno se

encarga de inducir el concepto y la percepción de nuevos aprendizajes, pues estos ocurren por medio de experiencias y que conllevan a situaciones desconocidas, transformándose en un conjunto de integraciones sistémicas que construyen al estudiante en un ser resiliente.

Rol del docente – estudiante

Dentro del ámbito rol docente – estudiante, comprendemos que el equilibrio en el aula de clase es significativo, por lo tanto, comprender que el equilibrio de poderes depende de una visión crítica entre docente y estudiante y una estrategia pedagógico- didáctica. El equilibrio de poderes es bastante significativo y dinámico a la hora de una intervención de clase, ya que esto permite que el estudiante pueda aprender y desarrollarse de una forma según como identifique la clase.

- ***Rol docente:***

En el proceso de intervención el docente se refleja como un facilitador de experiencias significativas, donde no solo registra el desempeño procedimental en el aula de clase, sino los diferentes procesos internos que se dan en los momentos de clase. Las características principales que se deben evidenciar en el rol docente se deben plasmar desde su conocimiento teóricos en el tema de la resiliencia y la flexibilidad que debe tener en el ritmo de aprendizaje de los estudiantes plasmando a través del diseño curricular el enfoque integral que debe tener en ellos, no sólo en el contexto académico sino en su proceso de desarrollo experiencial, cognitivo y social.

- ***Rol estudiante:***

Durante las prácticas educativas el rol estudiante debe ser visto como un constructor de resiliencia individual y colectiva, en donde comprenda que es protagonista activo de su propio

aprendizaje; identificando las diferentes fortalezas y debilidades que tiene dentro de los momentos de clase, así mismo poseer la habilidad de poder expresarse sin tener en cuenta los aspectos que generen inseguridad. Desde un concepto grupal, se busca que los estudiantes propicien estrategias para transformar los miedos en confianza.

Perspectiva Disciplinar

Como componente esencial desde el campo de la E.F se toma una tendencia que influye en el yo interno, lo cual desde un punto de vista metodológico, es indispensable para el desarrollo de un ser resiliente; la expresión corporal juega un papel fundamental en el momento de clase, ya que influye directamente en la forma de percibir e interactuar entre los estudiantes; el buen uso de las diferentes temáticas de esta, facilita la comunicación clara y efectiva de emociones, pensamientos y necesidades, lo que contribuye a un ambiente de aprendizaje más abierto y cooperativo. Al fomentar la capacidad de los alumnos para expresar sus sentimientos y resolver conflictos a través del movimiento y el lenguaje corporal, se promueve una mayor confianza y cohesión en el grupo, la aplicación de este enfoque disciplinar no solo enriquece la experiencia educativa, sino que también mejora la capacidad de afrontar retos internos y externos.

La Expresión Corporal

La expresión corporal es un medio esencial para el desarrollo del ser humano, al ser un campo interdisciplinar, el cual usa el cuerpo y el movimiento para comunicarse con el yo interno, con los otros y con el entorno, evidencia una construcción en el individuo desde la formación ante cualquier afrontamiento interno y externo, y que se da en un escenario de práctica corporal; esta tendencia de la Educación Física, se visualiza como un campo integrador de múltiples conceptos que se relacionan entre sí y que permiten la construcción de habilidades de seguridad.

Para Stokoe (1997, citado por Blanco,2009) la expresión corporal es definida como “el medio por el cual el ser humano mejora su crecimiento, su desarrollo y su maduración de forma integral” (p.15). Con relación a lo mencionado por la pedagoga Stokoe podemos referir a esta rama de la educación física como un campo de aprendizaje importante en la expresión del ser humano y en su diario vivir. Dentro de la expresión corporal, identificamos diferentes elementos que constituyen la expresión corporal que se pueden identificar, entre ellos encontramos:

- La comunicación desde el cuerpo: la comunicación se forma en el desarrollo del ser, desde su nacimiento hasta su muerte y comprende que a su vez se integra con el mundo externo ya que esta se realiza de forma interpersonal y colectiva. Para el cuerpo es el lugar de encuentro, el cual se reconoce y produce vivencias en la interacción del mundo, creando códigos de comunicación y un propio lenguaje.
- La sensopercepción: es la técnica esencial que acerca al ser con la realidad en la cual está inmerso, es desarrollar conciencia y dominio del cuerpo para la adquisición de nuevas habilidades y capacidades, para Stokoe (1990) el desarrollo sensoperceptivo es la unidad fundamental de la expresión corporal, ya que de esta se desprenden la creatividad, la comunicación y el movimiento.
- La creatividad: la creatividad es la capacidad de asumir la vida y así crear cosas nuevas, donde se combinan elementos para obtener algo novedoso, diferente y único, la creatividad como base de las diferentes técnicas, da a entender que el cuerpo es esencial para la fundación de nuevas sensaciones.

Estos elementos constitutivos de la expresión corporal nos ayudan a comunicar nuestras emociones, pensamientos y experiencias de manera auténtica, a través de estos podemos conectar con los demás, compartir nuestras vivencias y construir relaciones más profundas y significativas,

además, al fomentarlas desde el área de Educación Física ayudamos a fortalecer la confianza de los alumnos, junto con eso facilitamos la resolución de conflictos y el desarrollo personal; el aprendizaje también implica un cambio en el estado mental, producto de la experiencia y que influye en el potencial del niño para la conducta adaptativa posterior, conducta que puede ser observada de acuerdo con la respuesta a una situación o experiencia.

Síntesis: Hacia un modelo curricular para la resiliencia académica.

La sustentación de los elementos que componen el desarrollo para la construcción de nuestro tipo de ser humano a formar buscan dar a conocer un imaginario el cual pueda relacionar aspectos resilientes y contenidos temáticos de la expresión corporal, cuya intención es manifestarse en las diferentes dimensiones que posee el ser humano, su construcción desde su interioridad hacia al exterior permite la integración de saberes hacia una Educación Física con proyecciones sociales y la adquisición de cualidades las cuales se ven reflejadas como dimensiones en el ser humano, y los enfoques propuestos por el PCLEF

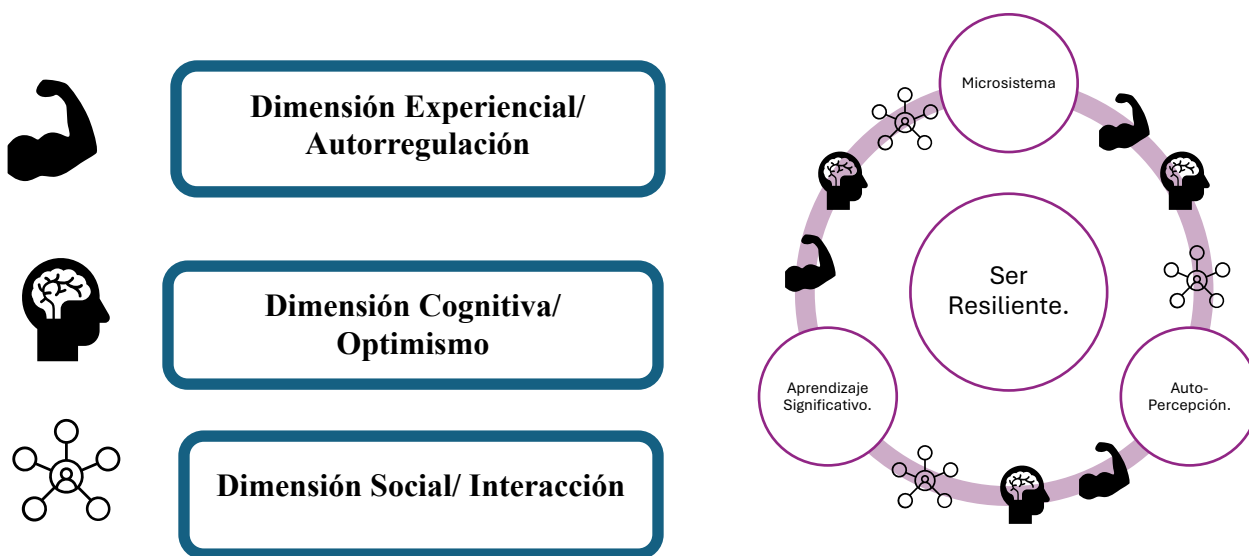


Ilustración 5: Integración de Cualidades y Enfoques - elaboración propia

CAPÍTULO III

Diseño De Implementación

Este capítulo tiene como función desarrollar el diseño de implementación del PCP, el cual está orientado a fortalecer habilidades que construyen la resiliencia, implementando la expresión corporal como área de la Educación Física; el diseño se estructura a partir de una visión que integra los fundamentos teóricos disciplinares y humanísticos abordados en el capítulo anterior, y los orienta por medio de una metodología basada en el aprendizaje significativo, su intención es la formación de seres humanos capaces de afrontar las dificultades que ocurren en su entorno educativo. Para esta implementación se plasma un diseño curricular sistémico y procesual, el cual se representa por medio de círculos que se relacionan entre sí, constituyendo una integración de conocimientos que simboliza la interconexión entre saberes y cualidades.

Justificación

El diseño de implementación de este PCP surge bajo la necesidad de comprender la relación que tienen las cualidades que se requieren para el desarrollo del ser humano a formar y los contenidos temáticos que se plasman en el enfoque disciplinar, entendiendo que este es visto como un diseño sistémico y que se implementa con el fin de promover el desarrollo integral de una población. A través de esta propuesta se analiza el concepto de la resiliencia académica, no sólo como una reflexión teórica en el aula de clase, sino como una forma de representar el objetivo de la Educación Física, permitiendo así que los estudiantes desarrollen múltiples experiencias corporales que les permitan enfrentar desafíos físicos, psico-emocionales y sociales, ejercidos mediante procesos estructurados y significativos, dados en un momento de clase. De esta manera el diseño curricular trasciende hacia una formación

con un (Sentido – Contenido), donde la resiliencia se convierte en un lenguaje de autoconocimiento y adaptación ante situaciones adversas.

Objetivos

Objetivo General:

- Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de ejercicios gestuales y gimnásticos, contribuyen al desarrollo de habilidades de seguridad y que influyen en la construcción de resiliencia académica en estudiantes.

Objetivos específicos:

- Diseñar una propuesta curricular de forma sistémica que articule el sentido - contenido de la expresión corporal, orientada hacia el fortalecimiento de la resiliencia académica como una capacidad indiscutible de la Educación Física.
- Analizar la importancia y relación que tienen los contenidos integrados de la expresión corporal y la formación de un ser humano resiliente.
- Implementar actividades orientadas hacia la gimnasia y la expresión corporal, como medio didáctico, para construir habilidades de seguridad interna y trabajo colectivo en el grupo estudiantil observado.
- Evaluar de forma cualitativa y participe el impacto que traen las prácticas corporales propuestas en el cronograma, desde su momento de transmisión, transformación y reflexión.

- Promover la resiliencia académica como un lenguaje teórico – práctico de autoconocimiento y adaptación que vinculen las prácticas educativas con el diario vivir de los estudiantes.

El sentido del diseño curricular

El diseño curricular es un instrumento por el cual se organizan los diferentes aspectos iniciales que orientan el proceso educativo de una población, permitiendo determinar que se debe enseñar, su metodología y su forma de evaluación. Su objetivo se basa en lograr que los elementos pedagógicos contribuyan a la formación de saberes y al desarrollo integral, ahora bien, la estructuración de un diseño curricular sistémico posibilita la distribución de nuevos saberes en otras dimensiones de la personalidad del estudiante. Carlos Vasco propone que la integración curricular no debe entenderse como una unión de diferentes contenidos, si no como un proceso que busque la reflexión, a partir de la articulación de saberes, experiencias y dimensiones del cuerpo humano. “La enseñanza orientada por estrategias de integración permite equilibrar la necesidad de análisis desde distintos puntos de vista” (Vasco, 1999, p. 14)

Con referente a lo propuesto por el autor, se puede decir que es esencial la integración de diversas disciplinas para que así el estudiante pueda desarrollar múltiples habilidades.

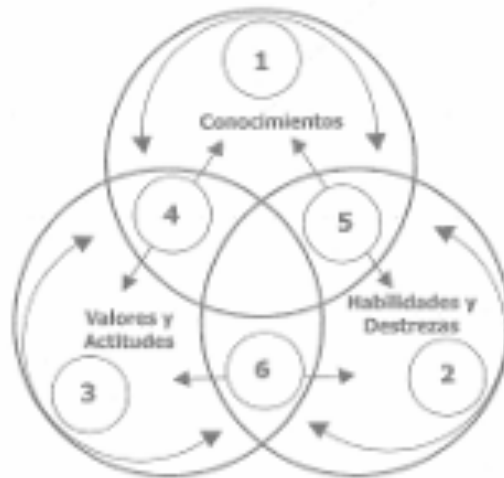


Ilustración 6: Realidad ambiente, realizado por Vasco, C 1999

La implementación de diferentes elementos temáticos de la expresión corporal, como la creatividad, la sensopercepción y la comunicación, se integran con cualidades y virtudes de la resiliencia; estas integraciones no sólo formalizan los contenidos mencionados de esta misma, sino que también vincula una orientación hacia la superación personal y el trabajo en equipo

Contenidos

En relación con el diseño curricular sistémico, los contenidos evidenciados se estructuran a partir de una relación que integra las cualidades dimensionales que abarcan en la resiliencia y las temáticas disciplinares de la expresión corporal, comprendiendo que estos se dirigen el aprendizaje hacia al sentido - contenido de nuestro ideal de ser resiliente. De ese mismo modo la resiliencia se concibe como una capacidad multidimensional que involucra aspectos motrices, perceptivos, cognitivos, emocionales y sociales, concluyendo así que los logros plasman la enseñanza de los ejercicios realizados en clase, evidenciando así, escenarios de transformación y reflexión donde el cuerpo se asume como un medio para la expresión y la construcción de la resiliencia.

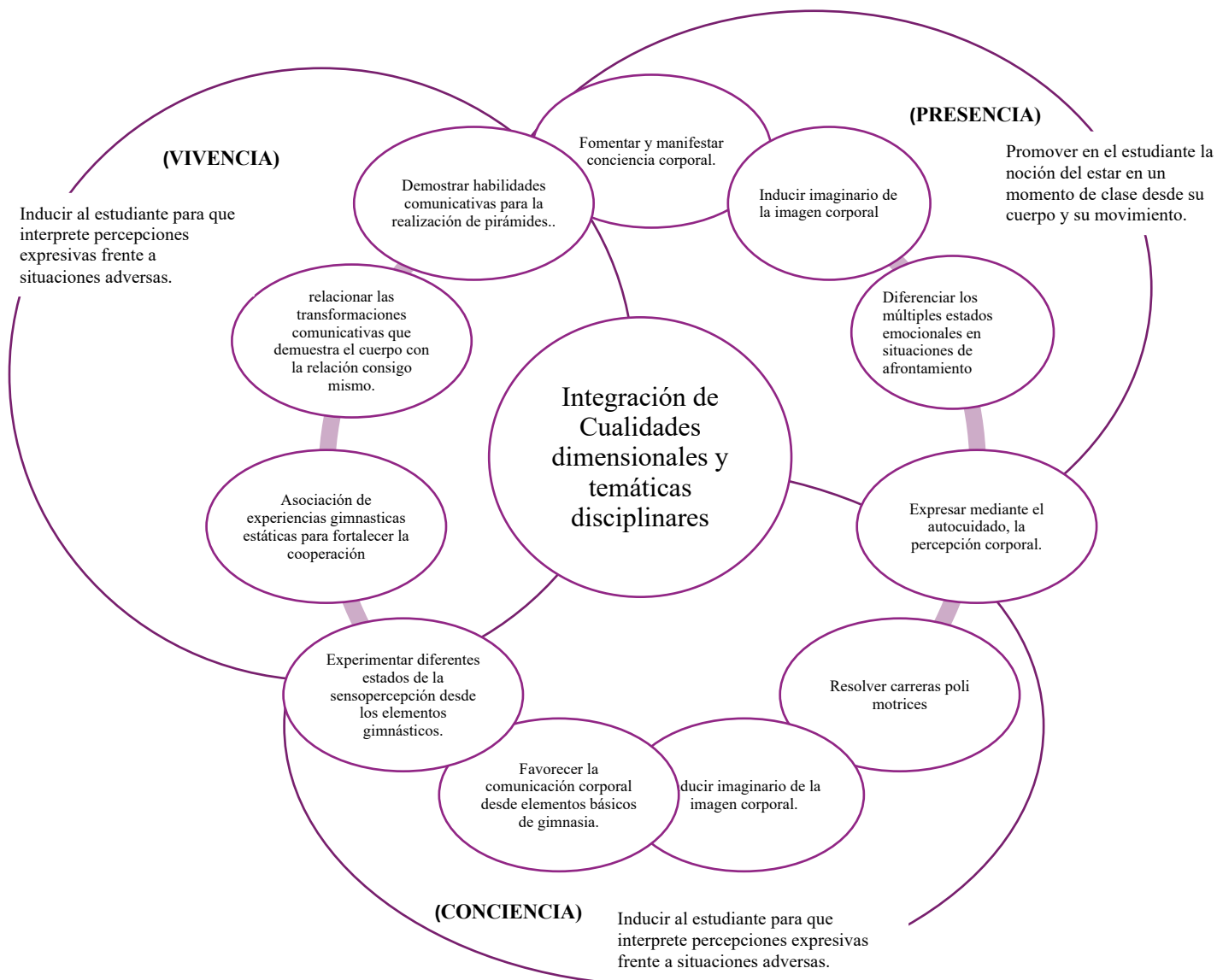


Ilustración 7: Construcción de logros por integración – Elaboración propia

Planeación y Estructura de diseño curricular sistémico. Micro – pétalos

El diseño curricular de este PCP se organiza en forma sistémica e interconectada, el cual está representado mediante óvalos concéntricos inspirados en los pétalos de la flor de loto, donde cada pétalo de la flor nos indicara el proceso que se debe llevar a cabo para el desarrollo de nuestro ser resiliente, su ejecución se plantea desde la integración de cualidades y temáticas disciplinares, que construyen una serie de logros en búsqueda de la apropiación del ese ideal

resiliente, que aprende mediante las actividades que se dan en el momento de clase. Ahora, este micro diseño puede ser entendido de adentro hacia fuera y viceversa, en otras palabras, como un ser resiliente se construye a partir de actividades que se promueven desde la cualidades y temáticas integradoras; y/o como las diferentes actividades de la expresión corporal hacen parte del proceso para la construcción de un ser resiliente Ejemplo:

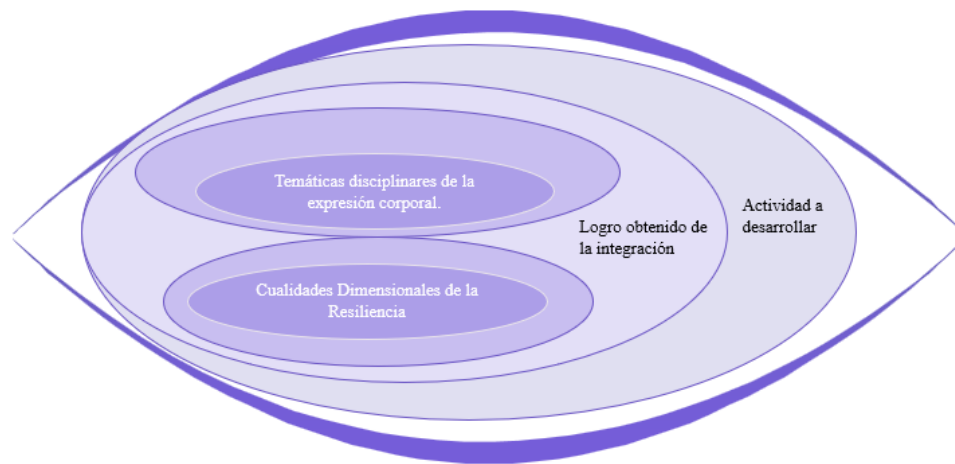


Ilustración 8: Diseño micro del PCP

Las ventajas de este diseño curricular de forma sistémica, es que induce hacia una visión diferente única al aprendizaje, que permita conocer todos los factores que influyen en el aprendizaje de los estudiantes, a diferencia de un diseño curricular tradicional. Se comprende la resiliencia como un proceso que atraviesa todas las dimensiones, y en donde cada dimensión fortalece cada actividad propuesta.

Estructura de diseño curricular sistémico meso - unidades

Teniendo en cuenta la construcción de este diseño curricular, se dará continuidad al proceso de la representación meso del diseño, el cual se organiza a partir de un plano sagital de la flor de loto, la cual manifiesta la integración de los saberes que se dan en clase. Cada unidad integradora se compone de cuatro pétalos, que representan el proceso constructivo de las actividades que integran los aspectos a enseñar y donde se incluye el proceso de evaluación que tendrá después de cada sesión



Ilustración 9: Diseño curricular meso

Estructura de diseño curricular sistémico Macro Flor de loto

La estructuración del diseño curricular sistémico finaliza en una representación en forma de flor de loto, la cual este compuesto por 3 capas de inferior a superior (presencia, conciencia y vivencia) las cuales se desarrollan de forma procesual, integral e interdependiente el desarrollo de habilidades de seguridad que promueven la resiliencia. En el centro de nuestro diseño se ubica el ideal de ser humano a formar, el cual se concibe como un ser en proceso de construcción y que

a través de múltiples aprendizajes que se dan en cada capa (unidad) desarrolla habilidades que fomentan la resiliencia.

Este diseño curricular refleja una visión integral del ser, donde el aprendizaje significativo actúa como eje transversal que articula los conocimientos dados desde los logros integrados en cada momento de clase, promoviendo una formación que implementa la educación física como medio que orienta el desarrollo y potencial humano.

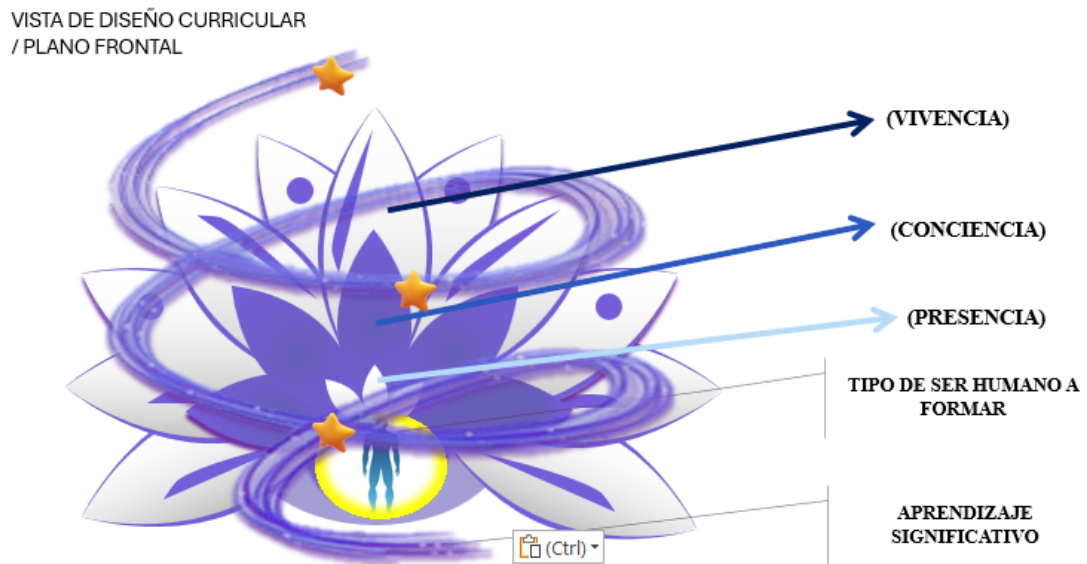


Ilustración 10: Diseño curricular macro

Diagnostico

Los instrumentos que se implementan en este PCP se dirigen hacia el reconocimiento en la formación de cualidades que contribuyan al desarrollo la resiliencia; para analizar los rasgos característicos que se manifiestan en el tipo a formar, se tomó una serie de preguntas extraídas de la encuesta resiliencia JJ63. Este instrumento de medición tiene 63 ítems agrupados en 9 sub-constructos, los cuales son: (Funcionalidad familiar, Autoestima, asertividad social, impulsividad, afectividad, adaptabilidad a situaciones nuevas, tareas de adolescentes, creatividad y capacidad de pensamiento crítico). Cada ítem, se evalúa mediante una escala Likert de 5 opciones que van desde uno, casi nunca, hasta 5, casi siempre.

Dada la extensión y la complejidad del cuestionario original para los estudiantes, se optó por diseñar una encuesta adaptada tomando como referencia los sub-constructos mencionados y orientándolos hacia la intervención a las prácticas educativas y hacia un contexto educativo. Con base en lo anterior, las preguntas seleccionadas se analizarán desde las dimensiones que influyen en el proceso de formación del tipo de ser humano que se busca desarrollar.

A continuación, se presenta el diseño de la encuesta que se realizó:

Sub -constructo	Situaciones	Definitivamente si	Si, pero ocasional	Tal vez	No	Definitivamente no
Manejo del estrés	¿Cuándo enfrente una situación estresante, trato de mantener la calma y buscar soluciones?					
	¿Cuándo hay problemas inesperados prefieres afrontarlos con tranquilidad?					
Autoconfianza y seguridad	Me siento capaz de resolver problemas, incluso en circunstancias difíciles.					
	Si algo sale mal, confío en que podré encontrar una forma de solucionarlo.					
Relaciones Sociales	Cuando estoy pasando por momentos difíciles, puedo contar con el apoyo de mis amigos o familiares.					
	Me siento cómodo/a pidiendo ayuda cuando la necesito.					
Flexibilidad y Adaptación	Prefiero adaptarme a las circunstancias cambiantes en lugar de resistirme a ellas.					
	Si las cosas no van según lo planeado, me ajusto rápidamente a la nueva situación					
Percepción y Actitud ante la Adversidad	Cuando algo no sale como esperaba, trato de ver la situación desde una perspectiva positiva					
	La adversidad me hace más fuerte y me ayuda a aprender para el futuro.					
Gestión de Emociones	¿Soy capaz de calmarme por mi cuenta?.					
	Trato de no dejar que las emociones negativas dominen mis decisiones en momentos difíciles.					
Autoestima y Motivación	Aunque me enfrente a dificultades, siento que valgo y que puedo lograr mis objetivos					
	Mantengo mi motivación, incluso cuando enfrente obstáculos importantes					

Tabla 1: Encuesta de Resiliencia - Elaboración propia.

Para complementar los datos obtenidos mediante el instrumento de recolección aplicada a los estudiantes, se implementó una rúbrica analítica de capacidades expresivo-motrices con énfasis a las competencias y desempeños que se pretende fortalecer, la expresión corporal y la capacidad de interactuar sin generar actitudes negativas por condiciones situacionales que se mencionaron en la encuesta realizada; el objetivo de la rúbrica es reforzar los aspectos cualitativos mencionados en la encuesta. Este instrumento se ha utilizado con adaptaciones específicas, partiendo de la relación (Resiliencia - Expresión corporal) aportando información valiosa para contrastar y enriquecer los resultados de la encuesta.

Los resultados de los instrumentos resultan ser un material útil para la construcción cualitativa de conclusiones, ya que esta comprende como las experiencias vividas mediante actividades expresivas inciden en la constitución de la resiliencia individual y grupal; favoreciendo así la posibilidad de construir actividades para la integración de cualidades que nos permitan la formación de un ideal de ser resiliente.

RUBRICA DE CAPACIDADES EXPRESIVO-MOTRICES

ASPECTOS PARA EVALUAR	DEFINITIVAMENTE SI	SI, PERO OCASIONALMENTE	TAL VEZ	NO	DEFINITIVAMENTE NO
Manejo del estrés	El estudiante mantiene calma en situaciones difíciles y usa técnicas de relajación efectivas.	El estudiante a veces controla el estrés, pero en ocasiones se altera.	El estudiante reacciona con incertidumbre ante el estrés.	El estudiante le cuesta manejar el estrés y se frustra fácilmente.	El estudiante no logra controlar el estrés, afectando su desempeño.
Autoconfianza y seguridad	El estudiante se muestra seguro en sus acciones y decisiones motrices.	El estudiante confía en sí mismo, pero a veces duda.	El estudiante duda que su seguridad depende de la situación.	El estudiante frecuentemente duda de sus capacidades.	La falta de confianza del estudiante limita su forma de percibir la clase.
Relaciones Sociales	El estudiante colabora y se comunica efectivamente en actividades grupales.	El estudiante participa, pero a veces prefiere trabajar solo.	El estudiante interactúa ocasionalmente, sin mucha iniciativa.	El estudiante le cuesta integrarse en dinámicas sociales.	El estudiante evita el contacto y la cooperación con sus compañeros.
Percepción y Actitud ante la Adversidad	El estudiante enfrenta retos con optimismo y busca soluciones.	El estudiante a veces se desanima, pero lo intenta.	El estudiante duda que su actitud varía según la dificultad.	El estudiante se frustra fácilmente ante obstáculos.	El estudiante abandona tareas al enfrentar adversidades.
Flexibilidad y Adaptación	El estudiante se ajusta a cambios y nuevas demandas.	El estudiante se adapta, pero con cierto esfuerzo.	El estudiante requiere tiempo para aceptar cambios.	El estudiante le cuesta adaptarse a situaciones nuevas.	El estudiante evidencia resistencia total al cambio.
Autoestima y Motivación	El estudiante muestra alta motivación y valora sus logros.	El estudiante es motivado, pero a veces necesita refuerzo.	La motivación del estudiante depende del contexto.	Al estudiante le faltan estímulos para mantenerse activo.	El estudiante se desinteresa constante en las actividades.
Gestión de Emociones	El estudiante expresa emociones de forma equilibrada y las regula adecuadamente.	El estudiante a veces controla sus emociones, pero puede reaccionar impulsivamente.	Las emociones del estudiante influyen en su desempeño.	Al estudiante le cuesta regular emociones negativas.	Las reacciones emocionales del estudiante afectan su participación.

Tabla 2: Rubrica Capacidades Expresivo-motrices - Elaboración propia.

Metodología

Para el proceso metodológico, se comprende que el aprendizaje significativo se adquiere cuando los conocimientos nuevos se enlazan con los aprendizajes previos del estudiante, logrando una conexión de sus experiencias vividas con el entorno habitado, por lo tanto, cada experiencia corporal se convierte en un punto de construcción de habilidades resilientes, como lo es el control de emociones frustrantes en situaciones de afrontamiento o la disposición de trabajar con compañeros no reconocidos en el círculo social.

La estrategia didáctica que se emplea se basa en la realización de métodos activos y reflexivos desde la práctica, como la realización de actividades enfocados a la comprensión de su gestualidad individual y colectiva, la asimilación de juegos que conllevan a situaciones frustrantes con soluciones y la representación de evidencias simbólicas que conllevan al conocimiento creativo y transformador de sus emociones y percepciones de una clase de educación física.

Evaluación

Se ha identificado que una forma de evaluar los conocimientos adquiridos en los momentos de clase es por medio de situaciones visuales y descriptivas; esto permite que los estudiantes se sientan cómodos al expresar sus emociones dando una percepción direccionada a los diferentes contenidos que se proponen desde la expresión corporal, y asimismo, no sientan la presión de ser calificados por una posición cuantitativa; La cartografía corporal como método cualitativo de evaluación, trasciende lo descriptivo y se permea a lo vivencial, y a diferencia de los instrumentos tradicionales de evaluación, su forma de interpretar los aprendizajes adquiridos puede variar entre los estudiantes. Este método de evaluación permite captar mediante

representaciones gráficas, símbolos o ideogramas los diferentes significados interiorizados que emergen durante la intervención pedagógica.

La cartografía corporal no sólo registra los cambios observables, sino que revela los diferentes procesos subjetivos que tiene cada estudiante; situación que una evaluación tradicional no logra traducir en palabras. Al plasmar físicamente sus percepciones a través de símbolos, los estudiantes expresan significados que de otro modo permanecen ocultos siendo esta un proceso evaluativo fundamental para el análisis de la adaptación de habilidades que se generan en momento de clase (situación adversa) donde el cuerpo no es un objeto de estudio, sino un mapa dinámico y sistémico de transformaciones.

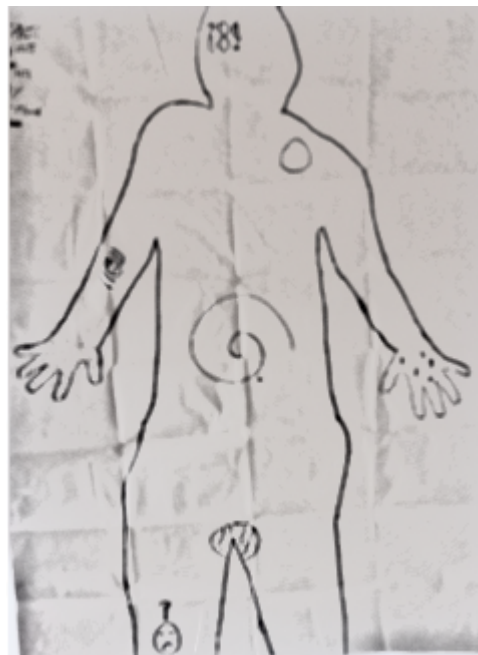


Ilustración 11: Diseño de cartografía corporal.

La implementación de una cartografía corporal como herramienta principal de evaluación, permite la interacción y la argumentación crítica de forma individual y grupal, y que

de igual forma va a tener ciertas situaciones de cambio debido a los diferentes procesos que se dan en las practicas educativas. Por medio de la cartografía corporal se logrará identificar esos símbolos que generan esas impresiones desde lo interiorizado hacia lo experiencial y vivencial; para reconocer los símbolos y representaciones que realizan los estudiantes, se anexara un formato de tabulación que describe el significado de estas representaciones.

Formato de Tabulación de Ideogramas Cartográficos

Nombre de los estudiantes: _____ curso: _____

1.)	
2.)	
3.)	
4.)	
5.)	
6.)	

Ideograma/Simbolo (Dibujo o Imagen)	Nombre del Simbolo	Descripción del Significado

Ilustración 12: Formato de tabulación de ideogramas cartográficos - elaboración propia

CAPITULO IV

Ejecución piloto

El propósito de la ejecución del diseño curricular es poner en práctica los elementos plasmados en el diseño de implementación, con la intención de experimentar la viabilidad y alcance de los diferentes logros planteados para la construcción de la resiliencia académica, la cual es ejercida a través de las clases de Educación Física; este proceso no solo promueve una serie de actividades que se enfocan en el conocimiento sensoperceptivo y corporal del estudiante, sino además permite la identificación y comprensión de diferentes dimensiones que posee el estudiante, permitiendo así la apropiación de estas dimensiones desde un aprendizaje significativo.

En este capítulo se evidenciará de forma cualitativa el desarrollo de las sesiones que se realizaron en la población; estas sesiones sustentan los resultados de la práctica por medio de un formato de sesión, un diario de campo, el cual describe lo realizado en clase, las situaciones actitudinales que ocurren y los aspectos a evaluar que en la práctica, además este diario de campo se sostiene bajo un análisis de contenido semiótico, el cual busca comprender esa relación que tienen las experiencias que se dan en clase con su proceso de desarrollo hacia la formación de nuestro ideal de ser humano a formar, Para conocer en cuanto la población, se realiza una descripción de su territorio, y aspectos educativos en cuanto a su visión de la Educación Física, como área.

Micro contexto

El contexto en el cual se desarrolla este proyecto se ubica en un escenario de educación formal específicamente, en el IED la Concepción sede B, (Bachillerato, administrativa); esta sede se ubica en la localidad de Bosa, barrio la palestina en la Carrera 82C # 71A-58 Sur. La localidad de Bosa está ubicada en el suroccidente de Bogotá, la cual representa el 2,8% del área total de la ciudad. En términos geográficos podemos decir que Bosa es la décima primera localidad en ocupación territorial. La localidad esta delimitada por varias localidades y municipios aledaños; por el norte se limita con el municipio de Mosquera; al sur con la localidad de Ciudad Bolívar y una gran parte residencial del municipio de Soacha; al oriente con la localidad de Kennedy y al sur con Soacha.

Se resalta que en la localidad de Bosa predomina la clase socioeconómica baja: donde el 87,8% de los predios son de estrato 2 y ocupa la mayor parte del área urbana local, el 5,6% pertenece a predios de estrato 1, mientras en el estrato 3 se encuentra el 5,5% y el 1% restante que corresponde a predios no residenciales.

Población.

El grupo estudiantil en el cual se realiza las practicas educativas, está conformado por 30 estudiantes del curso 602 de la jornada mañana, este grupo está constituido por 18 niñas y 12 niños, cuyas edades están rondando entre los 10 años y medio hasta los 13 años, estas edades prolongadas se debe a que hay estudiantes que repitieron año debido a bajas calificaciones o por cuestiones familiares que prolongaron sus estudios, cabe resaltar que también hay estudiantes de otra nacionalidad así que la diversidad de edades y de contextos socio-culturales, influye mucho en su forma de expresarse, generando dinámicas complejas a la hora de realizar actividades

grupales donde los intereses, estados de ánimo e incluso niveles de madurez son totalmente diferentes.

Otro aspecto que se refleja en la población es que los jóvenes pertenecen a estratos 1 y 2, así que esto es un factor que influye en sus realidades y en su forma de pensar y actuar; ocasionalmente, uno que otro estudiante asiste de forma irregular a las clases de educación física debido a cuestiones familiares o de salud. En imaginarios de vestimenta, se ve que la apariencia de varios estudiantes es bastante desarreglada con su uniforme de sudadera, incluyendo también que los zapatos no corresponden a los que se solicitan en la institución, así mismo el uso de perforaciones faciales, sobre todo en los estudiantes de mayor edad.

Ámbito Educativo

El ámbito educativo se ve influenciado por el imaginario previo que los estudiantes tienen acerca de la clase de Educación Física, el cual está asociado a la práctica de fútbol y al espacio libre. Este concepto ya está permeado en los estudiantes debido a la forma de enseñanza de los docentes anteriores, los cuales mencionan que al ser un colegio público las propuestas pedagógicas son muy abiertas y estructuradas, solo que los estudiantes por ende ya tienen esa resistencia inicial al cambio de nuevas disciplinas deportivas. La clase se desarrolla en dos escenarios, el primero en el salón de dirección de clase donde los estudiantes suelen ver temas en énfasis a lo que está propuesto por el (P.E.I) de la institución para grados sexto, sin embargo, los estudiantes se dispersan mucho y suelen hacer bromas a sus compañeros y desafiando a los profesores; el otro escenario es un espacio cerrado y descubierto de 20 x 38 mts, donde frecuentemente los estudiantes desarrollan sus respectivas prácticas corporales.

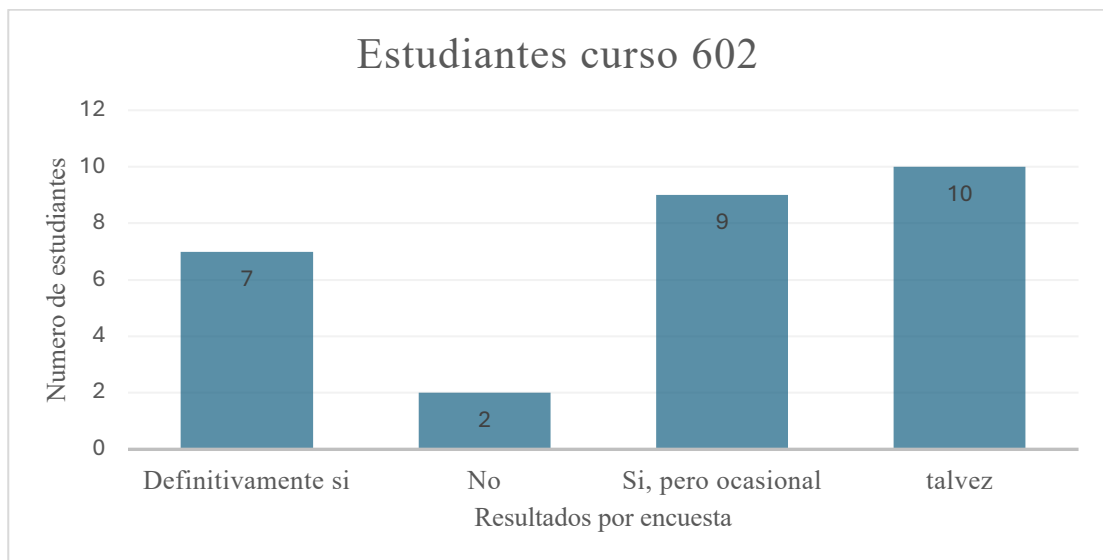
Aspectos Educativos

El grupo estudiantil presenta un contorno de aprendizaje que demanda múltiples estrategias pedagógicas que puedan motivar y dar un imaginario como clase de Educación Física, esto se puede evidenciar más en los estudiantes más grandes (12-13 años) ya que suelen llamar la atención por parte de sus compañeros, desviando el desarrollo de la clase. Por otro lado los estudiantes más jóvenes (10-11 años) son un poco más lúdicos y presentes en la clase, sin embargo son igualmente dispersos, llevando su enfoque de atención en temas de video juegos o peleas infantiles; estos polos opuestos de mentalidad en el aula de clase, requieren de una intervención en donde el docente, asume un rol inter- estructurante para deconstruir el imaginario de la clase de E.F, y orientarlo hacia la exploración de su experiencia corporal a través de la expresión corporal para el desarrollo de nuevas habilidades, habilidades que le permitan transformar de a poco su entorno y promoviendo un pensamiento que desarrolle motivación, optimismo y resiliencia.

Proceso Diagnostico

Como se planteó en el capítulo III la realización de una prueba diagnóstica (encuesta de la resiliencia) nos permite identificar cuáles son esas situaciones, actitudes y sub-constructos en la que los estudiantes suelen verse menos involucrados, dando así un imaginario en el cual podamos guiarnos para poder desarrollar las múltiples actividades que conllevan el potencial de las habilidades que construyen la resiliencia.

Ilustración 13: grafica de encuesta



Nota: la gráfica presenta de forma general los resultados en tendencia de las encuestas aplicadas en los estudiantes del curso 602 frente al reconocimiento de sus cualidades internas.

Cronograma				
FECHA	HORA	LUGAR	POBLACION	LOGRO
17/02/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Reconocer el cuerpo como medio de expresión para el autoconocimiento de habilidades que promuevan la resiliencia.
24/02/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Fomentar y manifestar conciencia corporal.
03/03/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Inducir imaginario de la imagen corporal
10/03/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Diferenciar los múltiples estados emocionales en situaciones de afrontamiento.
17/03/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Expresar mediante el autocuidado, la percepción corporal.
31/03/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Resolver carreras poli motrices
07/04/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Inducir imaginario de la imagen corporal.
21/04/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Favorecer la comunicación corporal desde elementos básicos de gimnasia.
28/04/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Experimentar diferentes estados de la senso percepción desde los elementos gimnásticos.
05/05/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Asociación de experiencias gimnásticas estáticas para fortalecer la cooperación
12/05/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Asociación de experiencias gimnásticas estáticas para fortalecer la cooperación.
19/05/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	relacionar las transformaciones comunicativas que demuestra el cuerpo con la relación consigo mismo.
26/05/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	Mostrar habilidades comunicativas para la realización de pirámides.
09/06/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	
16/06/2025	10:20 AM – 12:15 PM	I.E.D La Concepción sede B	Curso 602	

Micro diseño

Ahora bien, para la implementación del micro diseño en las sesiones de clase, se propone un enfoque cualitativo el cual consta de 3 momentos didácticos para su comprensión. El primero,

la planeación de clase la cual lleva a la práctica, la información de nuestro diseño curricular sistémico el cual se formuló en el capítulo de diseño de implementación, el segundo constará de una descripción referenciada como diario de campo descriptivo, en el cual se mencionará los diferentes momentos que se evidenciaron en clase, y por último, se dará un análisis de contenido semiótico de los registros (fotografías, cartografías y diarios de campo). Este proceso permite identificar e interpretar los múltiples significados, símbolos y representaciones simbólicas y corporales que manifiestan los estudiantes en la construcción de las habilidades en torno a la resiliencia académica

Descripción de Sesiones para desarrollar

Desde el momento en que se tomó la decisión de realizar las practicas pedagógicas con el curso de 602, surge la necesidad de profundizar el concepto de la palabra *Resiliencia y resiliencia académica*, no como un tema de investigación, si no como un eje transversal para la adaptación de esta capacidad en su desarrollo integral como estudiante y como persona. A partir de la exploración fragmentada de este concepto se estructura un proceso de intervención, que busca articular las cualidades y contenidos que se requieren para propiciar las experiencias que desarrollen habilidades resilientes.

La organización de las prácticas pedagógicas se estructuró en dos momentos de acuerdo con la intensidad horaria que solicita la institución (dos horas semanales). El primer momento se orientó hacia una fase descriptiva - narrativa, en la que se llevan a cabo las indicaciones habituales como el llamado de lista, la explicación del logro a trabajar en cada sesión, la organización de los tiempos, el seguimiento de las normas de convivencia, el planteamiento de las actividades del día y la evaluación propuesta la clase.

la evaluación correspondida por el diseño de implementación llamado Cartografía Corporal se explica como una estrategia visual y simbólica, que nos permite evidenciar el aprendizaje desde nuestras sensaciones, y asimismo como se transforman en habilidades que promueven la adaptación a situaciones desconocidas.

Cabe resaltar que este primer momento se realiza de forma alterna, esta medida se toma debido a las diferentes condiciones contextuales que impedirían el desarrollo de la clase, como los factores climáticos o aspectos organizativos internos de la sede, el segundo momento se centra en el desarrollo de una serie de actividades para observar, el proceso de experiencias que le permiten al estudiante manifestar su vivencia en el entorno desde la expresión corporal, durante esta etapa los estudiantes exploran las acciones que pueden realizar con el cuerpo a través del movimiento y como esto no solo les permite adquirir conocimiento de forma introyectiva e interpersonal. Estas actividades están pensadas desde los elementos constituidos en la expresión corporal, y manifestadas en las experiencias dadas desde la gimnasia, los gestos, los circuitos, los retos, transformando los aprendizajes desde una serie de elementos que integran la educación física y la resiliencia.

Sesión de observación:

Formato de sesiones		Fecha:	17/02/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Horario:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	Sesión de diagnóstico
Unidad	Diagnóstico		
Objetivo de la unidad:	Diagnóstico		
Objetivo de la sesión:	Reconocer el cuerpo como medio de expresión para el autoconocimiento de habilidades que promuevan la resiliencia.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: La resiliencia	Se realiza una pequeña encuesta en la que se cualifica si los estudiantes poseen habilidades que conlleven a la resiliencia en el ámbito educativo.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementar las capacidades expresivo-motrices básicas por medio de rúbricas	Ejecución de la implementación de la rúbrica de capacidades expresivo-motrices para reconocer si los estudiantes aplican los valores mencionados en la encuesta.	3 pelotas de letras Aros
Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	

	<p>Interpretación de lo vivido</p>
---	------------------------------------

Diario de campo – sesión de observación

Se realiza la respectiva presentación personal hacia el grupo, en donde se explica lo que se va a desarrollar durante la intervención, las aspiraciones dentro de las practicas pedagógicas y su forma de enseñanza al grupo a intervenir; de forma sutil, se induce al estudiantado a la investigación del término resiliencia y su base en el ámbito educativo, ya que de allí partiremos nuestro proceso teórico-practico; posteriormente se indica a los estudiantes, realizar una pequeña encuesta cualitativa para conocer sus actitudes, posteriormente se realiza el segundo momento, donde se realiza una serie de actividades viso manuales con el propósito de conocer las diferentes expresiones que se dan en un trabajo de forma individual, por parejas, por equipos y en el grupo general.


Luego se realiza una actividad de rondas y juegos expresivos donde los estudiantes participan activamente frente a las diferentes propuestas que se plantearon en la clase, se observa un ambiente de cooperación donde algunos estudiantes toman esto como una competencia y otro es como otra clase normal; de tarea se solicita al estudiantado a traer unos pliegos de papel, el cual lo usaremos para realizar una silueta de nuestro cuerpo.


Análisis de contenido semiótico – sesión de observación

Durante la sesión de diagnóstico, la cual se utilizó como proceso de observación para conocer como los estudiantes implementan una serie de actividades que promueven habilidades que busquen el compañerismo y la toleración a la frustración; en las fotografías se evidencia el proceso de las relaciones sociales como aspecto que nos lleva a la interacción, ya que es una de las bases para el desarrollo de la resiliencia. Si bien lo hemos mencionado el entorno, denominado en el contexto educativo los compañeros del salón son las personas que influyen en el desarrollo y construcción de esta capacidad

mencionada por lo tanto el diagnostico nos induce a conocer en que alumnos debemos centrar más nuestro proceso de implementación, ya que ellos sienten ciertas presiones por otros de sus compañeros.

Sesión de observación #1:

Formato de sesiones		Fecha:	24/02/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
		Nombre Del Proyecto La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.	
Objetivo del proyecto:		Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.	
Docente A Cargo:		Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar: S.E.D La Concepción. Curso: 602
		(10:15 - 12:15) 2 horas	Sesión #1
Horario:		(10:15 - 12:15) 2 horas Sesión #1	
Unidad divergente		Presencia	
Objetivo de la unidad:		Promover en el estudiante la noción del estar en un momento de clase desde su cuerpo y su movimiento.	
Objetivo de la sesión:		Fomentar y manifestar conciencia corporal.	
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: Conociendo mis emociones	Se realiza una breve paráfrasis acerca del conocimiento de las emociones y su funcionamiento en la vida cotidiana.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de experiencia sensorceptiva	Por medio de una actividad llamada (Presi Presi).se plantea el enfoque para el uso de sus gestos, habla y del ritmo de sus palmas	Salón
Resignificación	Análisis de lo vivido	La representación utilizando los gestos de cómo se siente la	

		sensación de ganar o perder.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	
		Control y regulación emocional	

Diario de campo – sesión #1

Durante la práctica de la primera sesión se realiza la respectiva presentación personal hacia el grupo, para así dar paso hacia una pequeña paráfrasis acerca del tema el cual habla acerca de reconocer las distintas sensaciones que sentimos cuando estamos en un proceso de frustración, específicamente en el colegio., los estudiantes referencian el conocimiento de sus emociones y cómo estas, se representan en el cuerpo cuando nos pasan ciertas situaciones; esas situaciones como el miedo, ansiedad, inseguridad, o que nos hace sentir esa presión académica, en el segundo momento se explica la experiencia sensorial, es una ronda de comunicación y atención conocida como “Presi Presi” y en la cual se usan las palmas para su ejecución, esta actividad tiene como función mantener la concentración y la tranquilidad ante los errores y aciertos.

Conocer cómo los estudiantes logran controlar sus emociones cuando se equivocan según el comando que indica la actividad, introduce el conocimiento de una temática disciplinar como lo es la comunicación y su integración con la auto regulación de las emociones, aspectos claves para la integración de la resiliencia; el conocer cómo esta se refleja como una forma de aprender a controlar nuestras acciones y emociones nos permite promover un aprendizaje significativo desde las experiencias que ha sentido en su diario vivir, acto que se da como momento resignificativo.

Análisis de contenido semiótico – Sesión # 1

Dentro de la imagen, podemos identificar que en la actividad los estudiantes buscan una forma de expresar la explosividad de sus emociones cuando gana o pierde en la ronda. Este análisis logra

identificar cómo es que los estudiantes buscan formas de superar situaciones de presión con calma evidenciando así, la representación de un aprendizaje significativo donde se evidencia la implementación de la expresión corporal para integrar la auto regulación de las emociones.

Sesión de observación #2:

Formato de sesiones		Fecha:	03/03/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#2
Unidad	Presencia		
Objetivo de la unidad:	Promover en el estudiante la noción del estar en un momento de clase desde su cuerpo y su movimiento.		
Objetivo de la sesión:	Inducir imaginario de la imagen corporal.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: el control de las acciones	Se realiza una breve paráfrasis acerca la importancia de la gestualidad en el cuerpo.	
Transformación	Micos a sus palos – variaciones.	Conformar grupos para la apropiación de la comunicación y la gestualidad.	
Resignificación	Análisis de lo vivido	Resaltar aspectos con sensaciones imaginadas.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Control y regulación emocional

Diario de campo – sesión #2:

La segunda sesión inicia, realizando la toma de asistencia y proceso de dialogo temático para conocer acerca de la importancia de los gestos y su utilidad en el cuerpo ya que estos son el medio de comunicación con el entorno., siendo este un medio que permite transmitir emociones, actitudes y confianza en sí mismos y en su grupo de compañeros.



Para la complementación de este dialogo se prosigue al momento de transformación en donde se realiza la actividad de micos a sus palos con variaciones, la cual consiste en que los estudiantes a través de sus gestos y acciones puedan transmitir un mensaje, para que su(s) compañero(s) lo identifiquen, posteriormente se realizan variaciones de cambio de pareja o conformación de nuevos grupos, identificando un ambiente de colaboración progresiva.

Se observa cómo momento de resignificación, un ambiente de cooperación donde algunos estudiantes toman esto como una competencia; de tarea se solicita al estudiantado a traer unos pliegos de papel, el cual lo usaremos para realizar una silueta de nuestro cuerpo.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #2:

Para el análisis de la fotografía, se toma el concepto de la cooperación, vista como una cualidad que constituye el desarrollo de la resiliencia; entendiendo que la cooperación también se ve expresada como una actividad que promueve la gestualidad y la comunicación en estudiantes, favorece la construcción de aprendizajes auténticos dados en su sistema más cercanos (sus compañeros de curso)

Sesión de observación #3:

Formato de sesiones		Fecha:	10/03/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#3
Unidad	Presencia		
Objetivo de la unidad:	Promover en el estudiante la noción del estar en un momento de clase desde su cuerpo y su movimiento.		
Objetivo de la sesión:	Diferenciar los múltiples estados emocionales en situaciones de afrontamiento		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: construcción de emociones por medio de los gestos faciales y corporales	Se realiza una breve paráfrasis acerca del conocimiento de las emociones y su funcionamiento en la vida cotidiana.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Actividad de comunicación de gestos faciales y de afrontamiento	Realizada por medio de una actividad llamada Espejos y Among Us	Salón
Resignificación	Análisis de lo vivido	Hablar sobre mi yo interno	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	
		Conocer el control y regulación emocional frente los múltiples estados emocionales en situaciones de afrontamiento	

Diario de campo – sesión #3:

Para la tercera sesión se procede a una reflexión en relación con la importancia de la construcción de las emociones a través de sus gestos corporales, el propósito busca propiciar el uso de su de su estado emocional como canal para la formación de nuevos gestos y su fortalecimiento de sus estados emocionales con otras personas; la pena, el miedo de decir las cosas para no sentirse juzgado, son unas de las más frecuentes. Para el siguiente momento se lleva a cabo la actividad de espejos la cual consiste en la participación de los estudiantes por pareja, donde uno de los integrantes debía imitar sus gestos buscando así la empatía, hay que reconocer que dentro de la actividad se evidenciaron muchas manifestaciones expresivas permitiendo así un ambiente de confianza.


Para la siguiente actividad se desarrolla una adaptación educativa del juego (Among Us), la cual consiste en que algunos estudiantes asuman el papel de impostor y que a través de un gesto facial eliminara a un jugador del juego, esta dinámica permite identificar dos aspectos; el primero, en la participación de estudiantes que les cuesta realizar un contacto visual por miedo a que se sienta observado, lo segundo evidencia de como los gestos y expresiones pueden ser los medios de comunicación que fundamenten el fortalecimiento de la resiliencia desde la comunicación.

Para el último momento se hace un círculo para evidenciar e interpretar lo que vivieron los estudiantes, en donde varios de ellos participaron con un alto nivel de motivación y disposición, mencionando lo complejo que es reconocer emociones propias al otro ya que no se ha permanecido en contacto constante, sin embargo, al integrarlo en actividades se crea un nuevo vínculo de su círculo social, se finaliza realizando en el papel la silueta del cuerpo de uno de los compañeros.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #3:

Para el análisis del contenido fotográfico se toma el concepto de la comprensión de los estados emocionales y su manifestación corporal en una actividad conocida por los estudiantes, cuando los estudiantes identifican los gestos de sus compañeros como una forma de interiorización emocional, la actividad se representa de forma simbólica como una didáctica que se basa en la exploración del autoconocimiento de sus emociones, en donde tiene que controlarse desde su yo interno.

Sesión de observación #4:

Formato de sesiones		Fecha:	17/03/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
		Nombre Del Proyecto La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.	
Objetivo del proyecto:		Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.	
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#4
Unidad	Presencia		
Objetivo de la unidad:	Promover en el estudiante la noción del estar en un momento de clase desde su cuerpo y su movimiento.		
Objetivo de la sesión:	Expresar mediante el autocuidado, la percepción corporal.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: mi percepción.	Se realiza una breve paráfrasis acerca del conocimiento la confianza y la seguridad interna	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividad sensorial individual y colectiva	Realización de actividad de guiar el movimiento del estudiante vendado y promover la confianza en el compañero y en sí mismo.	Salón
Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Control y regulación emocional

Diario de campo – sesión #4:

Para la cuarta sesión se realiza un conversatorio con relación a lo que genera la seguridad y la confianza en el contexto académico, para así poder comunicar esas sensaciones o experiencias que nos generan miedo o desconfianza, este dialogo permite a los estudiantes debatir el cómo influye estas sensaciones en las personas. Para el siguiente momento se desarrolla una actividad de sensopercepción centrada en la confianza y el desequilibrio corporal. Los estudiantes se reúnen en grupos de a 5 en donde un estudiante se quedaba en el centro y los demás lo recibían en movimiento de péndulo, así mismo, todos rotaban para experimentar la misma dinámica, esto permite identificar la autopercepción desde su yo interno, promoviendo también la cooperación y el trabajo en equipo.


Para el momento de resignificación, se solicita a los estudiantes plasmar las diferentes emociones, sensaciones, y percepciones que sintieron en el momento de clase en la silueta por medio de símbolos o representaciones creativas, ya que esto va a hacer nuestra forma de evaluación, desde la representación plasmada en los estudiantes podemos evidenciar las diferentes formas que construyen los estuantes mediante el instrumento evaluativo.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #4:

El análisis de la imagen representa un imaginario que induce a el autocuidado y la seguridad desde el entorno, en este caso desde sus compañeros de clase hacia el estudiante que está en medio; identificar el proceso que tiene la expresión corporal como medio que permite reconocer la sensopercepción como cualidad integradora de diferentes cualidades que conllevan hacia un ideal de ser

resiliente, concluyendo que la vulnerabilidad y el miedo, son ejes de aceptación para transmitir apoyo entre los compañeros, quienes ayudan y fortalecen a la superación de los miedos.

Sesión de observación #5:

Formato de sesiones		Fecha:	31/03/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#5
Unidad divergente:	Conciencia		
Objetivo de la unidad:	Inducir al estudiante para que interprete percepciones expresivas frente a situaciones adversas.		
Objetivo de la sesión:	Resolver carreras poli motrices		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: Comprender la interacción con el entorno	Comprender lo que nos rodea	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividad de carrera poli motriz	Actividad de calles y carreras	Cancha
Resignificación	Análisis de lo vivido	Descripción simbólica	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Debatir acerca de la relación que tenemos en el entorno.

Diario de campo – sesión #5:

Para la quinta sesión se realiza una retroalimentación de la clase anterior en donde analizamos de a fondo el término de la creatividad, ya que esta es la encargada de interpretar y expresar nuestras emociones en el entorno, siendo esta una herramienta de gran utilidad que usamos los seres humanos cuando nos encontremos en situaciones de afrontamiento. Posteriormente para el momento de transformación se solicita a los estudiantes realizar una alineación en forma lateral donde se estructura el juego calles y carreras, en aquella estructura se perseguirán dos estudiantes como el gato y el ratón, donde tendrán que seguir los comandos de las direcciones si desean ir en calles o carreras. En un momento se solicita a los estudiantes crear su propia estructura para que darle un nuevo reto al juego, pero los estudiantes no supieron reaccionar a la última instrucción ya que no estaban preparados para la organización de una variación de la actividad.


Se finaliza la clase por motivos de lluvia no sin antes dejar observaciones regulares en torno a las conductas de algunos estudiantes en la clase.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #5:

El análisis de la imagen, induce un estado de atención a la clase un poco dispersa, ya que hay varios factores que influyen en el desarrollo de la clase, como por ejemplo la salida a un escenario diferente, lo que hace que los estudiantes se sientan atraídos por otras cosas y no por dar una respuesta a la variación que solicita el docente., comprender que el entorno también es un factor que influye en el aprendizaje del estudiante nos abre un espacio para preguntarnos formas para analizar, cuál es el lugar

más correspondiente para ejercer capacidades de adversidad ante el entorno como lo es la creatividad sin que otros aspectos interrumpan el aprendizaje.

Sesión de observación #6:

Formato de sesiones		Fecha:	07/04/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#6
Unidad divergente:	Conciencia		
Objetivo de la unidad:	Inducir al estudiante para que interprete percepciones expresivas frente a situaciones adversas.		
Objetivo de la sesión:	Inducir imaginario de la imagen corporal.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	El reconocimiento de mis capacidades internas	Realización de un debate del "yo puedo"	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividad carretillas y variaciones.	Realización de circuitos con diferentes variaciones que evidencien complejidad	Salón
Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Deducir como se relaciona el tema hablado acerca del “yo puedo” con la actividad en clase.

Diario de campo – sesión #6:


La sesión sexta inicia con un espacio de reflexión en torno a la palabra yo puedo, buscando así que los estudiantes reconocieran la importancia de confiar en sus habilidades y capacidades físicas, y decir yo puedo realizarlas, a través de una charla de experiencias que nos dijeron decir yo puedo, damos paso al segundo momento. Para el momento de transformación se lleva a cabo la actividad basada en una serie de circuitos las cuales se realizan en parejas, y de carretillas y/u otras variaciones, el propósito de esta actividad es inducir la importancia de la resistencia y el esfuerzo que se requiere para lograr un objetivo, dentro de la actividad se evidencio un ambiente de alegría y un poco de competitividad.

Para el último momento se solicita escribir en una hoja lo que represento la actividad propuesta en clase y el cómo desde su personalidad representa el tema con su proceso de aprendizaje en el colegio; varios estudiantes resaltan que la motivación personal y la de sus compañeras si funciona para no rendirse.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #6:

Desde la expresión corporal en la imagen podemos evidenciar el proceso del esfuerzo personal como eje de construcción para el desarrollo de la resiliencia académica teniendo en cuenta que para superar los diferentes retos, se requiere de compañeros que ayuden a lograr ese objetivo. Como análisis semiótico, se puede concluir que la sesión se enfoca en potenciar el autoconocimiento desde una frase y que, al momento de llevarla a la clase, ponerla en práctica.

Sesión de observación #7:

Formato de sesiones		Fecha:	21/04/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#7
Unidad divergente:	Conciencia		
Objetivo de la unidad:	Inducir al estudiante para que interprete percepciones expresivas frente a situaciones adversas.		
Objetivo de la sesión:	Favorecer la comunicación corporal desde elementos básicos de gimnasia.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	El reconocimiento de los miedos y las inseguridades	Realización de un conversatorio acerca de cómo reconocemos una inseguridad	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de elementos gimnásticos	Se realiza la preparación de elementos gimnásticos para la superación personal.	Colchonetas
Resignificación	Análisis de lo vivido	Descripción simbólica de las sensaciones en el cuerpo	cartografía
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Interpretar los miedos, sensaciones en la cartografía corporal

Diario de campo – sesión #7:

En la sesión siete se toma como primer momento un conversatorio en el cual los estudiantes comparten las sensaciones que experimentaron en la clase anterior y las inseguridades que han podido reconocer simbólicamente desde su proceso académico, para el segundo momento se explican los elementos disciplinares que se requieren para la realización de un rollito adelante y la media luna, este método de enseñanza se explica mediante pasos previos y medidas de seguridad que se requieren para la ejecución del elemento, cabe aclarar que dentro de la ejecución de la clase se evidenciaron a varios estudiantes que generaban resistencia inicial a la realización del elemento debido al miedo que le generaba al golpearse o al no poderlo ejecutar de forma correcta, sin embargo con el acompañamiento del docente y la práctica progresiva los estudiantes realizaban su esfuerzo y confianza.


Para el último momento se realiza una descripción en el formato de tabulación con respecto a las diferentes sensaciones que experimenta el estudiante, con la intención de identificar las representaciones simbólicas que se evidencian.


Análisis de contenido semiótico – Sesión #7:

Desde el análisis de contenido que se realiza en la sesión se evidencia como el cuerpo se convierte en un medio de comunicación para el desarrollo de habilidades de seguridad, se puede reconocer el avance que tienen los estudiantes desde la percepción del miedo hacia la confianza.

Este acto puede representarse simbólicamente como un ejemplo de superación, en donde el estudiante sale de su zona de miedo y se enfrenta a la posibilidad de descubrir nuevas habilidades que tiene, pero que no los puede vencer ya que en un momento de clase no se pone en práctica. Se puede evidenciar que el aprendizaje significativo es una integración de lo expresivo, lo emocional y la apropiación del cuerpo.

Sesión de observación #8:

Formato de sesiones		Fecha:	28/04/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#8
Unidad divergente:	Conciencia		
Objetivo de la unidad:	Inducir al estudiante para que interprete percepciones expresivas frente a situaciones adversas.		
Objetivo de la sesión:	Experimentar diferentes estados de la sensopercepción desde los elementos gimnásticos		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: estados de seguridad y confianza.	Se realiza un espacio reflexivo para la transformación de saberes a la práctica.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de circuito con minitramp	Por medio de un circuito los estudiantes realizan elementos gimnásticos.	Salón, colchonetas, trampolín.

Resignificación	Análisis de lo vivido	Explicación por medio de representaciones simbólicas.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	
		Explicar que sensaciones han sido cambiantes en el transcurso de las practicas.	

Diario de campo – sesión #8:

Dentro de la sesión número ocho, el primer momento se abre para un espacio reflexivo el cual busca identificar cuáles han sido esos estados emocionales, sensaciones o percepciones que han estado experimentando en actividades anteriores y cómo éstas han generado un progreso con el transcurso de las prácticas educativas, para el momento de transformación se implementa una actividad que se basa en la implementación de un circuito de minitramp, el cual consiste en realizar saltos controlados para así buscar altura y generar nuevas sensaciones corporales. Posteriormente se incorporan los elementos gimnásticos que se realizaron en la sesión anterior con el fin de ampliar la percepción que tienen los movimientos del cuerpo en el estudiante y así fortalecer la auto confianza en la ejecución de los elementos. La sesión concluyó con la elaboración de la cartografía corporal, en donde los estudiantes continúan realizando la representación simbólica de la transformación de sus sensaciones; el conocer que ocurre en su cuerpo, abre un espacio para que algunos estudiantes reestructuraren los símbolos previamente realizados, evidenciando el cambio emocional que ocurre a lo largo de un proceso vivido en la clase de educación física.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #8:

Durante el análisis de contenido de la sesión ocho se puede vivenciar como la expresión corporal le abre un espacio al cuerpo para una transformación simbólica, para su desarrollo de potencial humano. El comprender como el estudiante enfrenta sus temores, por ejemplo, cuando salta alto y controla los

saltos, construye una concepción hacia la aceptación y recuperación de su capacidad para realizar las acciones, aunque en el camino se evidencien nuevas sensaciones que conlleven dificultad.

Sesión de observación #9

Formato de sesiones		Fecha:		05/05/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025		
		Nombre Del Proyecto La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:		Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:		Brayan Steven Vargas Acuña		Lugar: S.E.D La Concepción.
				Curso: 602
Tiempo:		(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#9
Unidad divergente		Vivencia		
Objetivo de la unidad:		Asociar situaciones de afrontamiento colectivo, para la construcción de soluciones		
Objetivo de la sesión:		Asociación de experiencias gimnásticas estáticas para fortalecer la cooperación		
Secuencia Didáctica				
Momentos	Actividad	Descripción		Recursos
Transmisión	Presentación del tema: la cooperación como base de la resiliencia	Inducción a la importancia de la cooperación en situaciones de afrontamiento.		Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividad gimnástica	Implementación del elemento gimnástico (parada de manos asistida)		Colchonetas
Resignificación	Análisis de lo vivido	Explicación de manifestaciones en el cuerpo		
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:		



Explicación de cómo se manifestaron las sensaciones por grupos


Diario de campo – sesión #9:

En la sesión nueve se realiza la respectiva presentación personal hacia el grupo y se inicia un dialogo en referencia al cómo podemos apoyarnos para desarrollar la resiliencia desde el entorno, donde se explica el componente de la cooperación como cualidad que contribuye a esta capacidad y la importancia del trabajo en equipos, contribuye a la superación de la fragilidad emocional y física, para ello nos dirigimos al segundo momento en donde se desarrolla una actividad centrada en el desarrollo del elemento estático (parada de manos) en donde se explica, en compañía del docente del curso, la ejecución del elemento. A medida que la progresaba la actividad, los estudiantes lograron comprender la sensación del equilibrio consolidando su autoconfianza mediante palabras positivas como el yo puedo, o lo puedo hacer mejor; este ejercicio genera una serie de manifestaciones expresivas y sensitivas comprendiendo como el cuerpo a través del cuidado personal y grupal, logra superar miedos e inseguridades. Para el momento final se solicita al Estudiantado Realizar una narrativa de por qué es necesaria la cooperación para el desarrollo personal

Análisis de contenido semiótico – Sesión #9:

Para el análisis de contenidos semiótico de la sesión, la imagen representa el uso de la cooperación como un proceso de construcción de resultados a través del apoyo y a su vez en un avance hacia el tolerar situaciones que desequilibran nuestra forma de percibir el mundo.

Sesión de observación #10:

Formato de sesiones		Fecha:	12/05/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
		Nombre Del Proyecto La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.	
Objetivo del proyecto:		Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.	
Docente A Cargo: Brayan Steven Vargas Acuña		Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#1
Unidad divergente	Vivencia		
Objetivo de la unidad:	Asociar situaciones de afrontamiento colectivo, para la construcción de soluciones		
Objetivo de la sesión:	Asociar experiencias gimnásticas estáticas para fortalecer la cooperación		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: la cooperación como base de la resiliencia	Inducción a la importancia de la cooperación en situaciones de afrontamiento.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividad gimnástica	Implementación del elemento gimnástico (parada de manos asistida)	Colchonetas
Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Control y regulación emocional


Diario de campo – sesión #10:

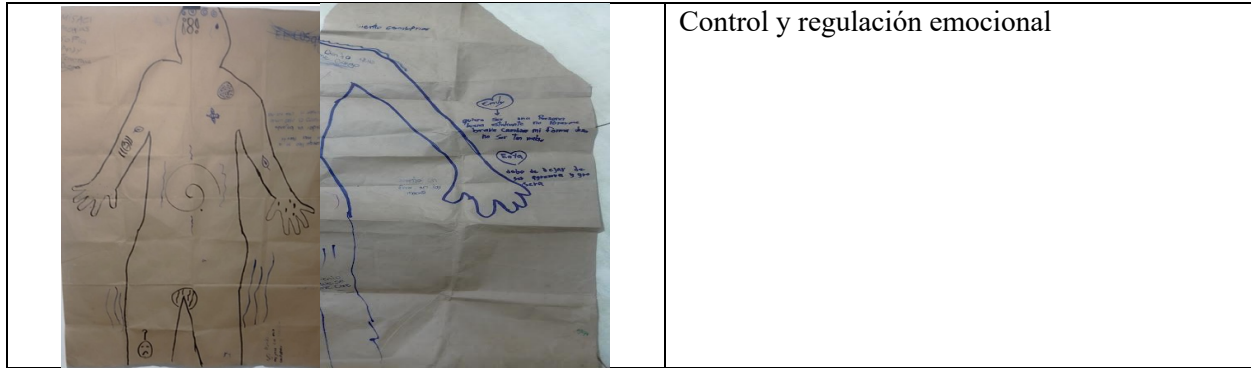
Para la sesión número 10 se mantiene la misma línea, metodológica de la clase anterior, retomando la importancia de la cooperación a la hora de resolver algún problema o algún conflicto, desde el inicio los estudiantes. mantienen la disposición de realizar el elemento ya que varios estudiantes vieron esto como un reto personal y se entiende que el valor de la cooperación es un aprendizaje significativo que se construye para la superación de objetivos. Para el siguiente momento se realizó la misma dinámica y ejecución del ejercicio, donde se retoma la explicación de algunos conceptos para mantener una buena postura en la parada de manos y sumándole el reto de resistir el mayor tiempo posible. Desde esta forma se puede evidenciar como momento de resignificación el valor de auto superarse.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #10:

El análisis fotográfico de esta sesión entiende que la parada de manos adquiere un reto simbólico para la superación de retos; la cooperación un factor que influye en la construcción de la seguridad de los estudiantes, con este resultado se puede concluir que la inestabilidad es un sinónimo simbólico de seguir intentándolo, el cuerpo es una manifestación de múltiples dimensiones que se inestabiliza ante situaciones de afrontamiento, sin embargo el apoyo va a ser un factor que fortalece al ser resiliente.

Sesión de observación #11:

Formato de sesiones		Fecha:	19/05/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#11
Unidad divergente	Vivencia		
Objetivo de la unidad:	Asociar situaciones de afrontamiento colectivo, para la construcción de soluciones		
Objetivo de la sesión:	relacionar las transformaciones comunicativas que demuestra el cuerpo con la relación consigo mismo.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: La la transformación del control de las percepción.	La	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de taller de cartografía	Por medio de una actividad llamada (Presi Presi).se plantea el enfoque para el uso de sus gestos, habla y del ritmo de sus palmas	cartografía
Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	cartografía
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	



Diario de campo – sesión #11:

La sesión número once, se evidencia el proceso de introspección de lo que se ha realizado en las practicas. El momento inicial propone un diálogo grupal, en donde los estudiantes comparten las múltiples percepciones que sintieron a lo largo de las clases con el profesor practicante e iniciando una descripción narrativa y de forma significativa sobre sus experiencias vividas. Continuando con la actividad, se realiza de forma simbólica la descripción narrativa en la cartografía corporal, asimismo se anexa información en el formato de tabulación; Este ejercicio se complementa con la explicación, de la cartografía de cada grupo en donde se pregunta cuál, dónde y cómo se han transformado las sensaciones o percepciones en la cartografía. En el momento de resignificación se propone la realización de una carta personal creativa en donde los estudiantes responden su forma de verse optimista al estar en momentos de situaciones adversas. Estas cartas fueron representadas mediante símbolos personales como el de una medalla de oro, reflejando el récord del esfuerzo personal y la superación que se alcanza mediante un trabajo de aceptación y construcción personal.


Análisis de contenido semiótico – Sesión #11:


Se puede evidenciar en la fotografía de la sesión 11, la construcción de la cartografía corporal como una representación de símbolos habilidades para los estudiantes reestructuran desde su narrativa, un proceso de transición vivida a través de las actividades, estas transiciones de emociones al pasar de la inseguridad a la confianza en si mismo, es un proceso de observación que permite el conocer como los

estudiantes pueden mejorar sus habilidades desde un diseño curricular que implementan una serie de actividades que promueven habilidades para la construcción de un ser que se construye capa por capa.

El acto de evidenciar los saberes que el estudiante construyó mediante la cartografía permite conocer la forma en la que el estudiante comprende el aprendizaje a su forma dando una representación interna que se puede plasmar y explicar porque se entiende que es algo que único para el, y que le funciona para reconocerse y mejorar.

Sesión de observación #12:

Formato de sesiones		Fecha:	26/05/2025
		UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA 2025	
Nombre Del Proyecto	La Resiliencia Escolar: Una Mirada Sistémica Desde La Expresión Corporal.		
Objetivo del proyecto:	Comprender cómo la Expresión Corporal implementada a través de situaciones gestuales y gimnásticas, contribuye al desarrollo de habilidades de seguridad, y que influyen en la construcción de la resiliencia académica.		
Docente A Cargo:	Brayan Steven Vargas Acuña	Lugar:	S.E.D La Concepción.
		Curso:	602
Tiempo:	(10:15 – 12:15) 2 horas	Sesión	#12
Unidad divergente	Vivencia		
Objetivo de la unidad:	Asociar situaciones de afrontamiento colectivo, para la construcción de soluciones		
Objetivo de la sesión:	Demostrar habilidades comunicativas para la realización de pirámides.		
Secuencia Didáctica			
Momentos	Actividad	Descripción	Recursos
Transmisión	Presentación del tema: Reconocer conflictos para situaciones de adversidad.	Se realiza una breve paráfrasis acerca del conocimiento de las emociones y su funcionamiento en la vida cotidiana.	Hojas de cuaderno, lápices, esferos.
Transformación	Implementación de actividades gimnásticas acrobáticas.	Se da la inducción para la ejecución de una pirámide	Salón

Resignificación	Análisis de lo vivido	Una pequeña reflexión con base a lo que se va a proponer dentro de la implementación.	
Evidencia Fotográfica:		Aspectos para evaluar:	
		Control y regulación emocional	

Diario de campo – sesión #12:

Para nuestra última sesión la cual se da porque finaliza el corte estudiantil, inicia con el momento de transmisión realizando una retroalimentación de la importancia de la resiliencia en nuestro proceso educativo, por lo que se orienta al estudiantado a la explicación acerca de la construcción de la resiliencia académica, la cual, no solo requiere del reconocimiento individual, si no de otros factores que se integran en su formación como lo es el entorno (el colegio). Para explicar el contexto de lo que quiere dar a comprender el docente, se dirige al siguiente momento el cual nos lleva a la inducción de las posturas para la ejecución de una pirámide, el propósito de esta actividad es la implementación de la comunicación verbal y la confianza para lograr la estabilidad desde un elemento gimnástico y acrobático, el apoyo mutuo permite la superación de varias inseguridades de la estudiante de la punta.

en el momento de resignificación se solicita a las estudiantes que fueron la punta de la pirámide la explicación de que se siente superar la inseguridad interna, mediante nuevos símbolos plasmados en la cartografía.

Análisis de contenido semiótico – Sesión #12:

Desde el análisis semiótico la pirámide funciona como una forma de representar la resiliencia académica, ya que la integración de compañeros con diferentes sensaciones y que percibe la persona que está en la punta como un reto de superación representa la relación necesaria que necesita el ser humano para alcanzar sus objetivos. La base de la pirámide en este caso simboliza el entorno como ambiente de estabilidad, mientras que el estudiante que está en la punta simboliza la confianza y la autorregulación de la senso-percepción como eje de integración entre la educación física y la resiliencia.

Evidencia de saberes

La Evidencia de saberes se plasma bajo un proceso de evaluación cualitativa, la cual permite describir e interpretar las sensaciones, emociones y percepciones que manifestaron los estudiantes durante las prácticas realizadas, este medio evaluativo propicia el reconocimiento del cuerpo en una actividad que plantea una situación adversa; en donde los gestos, la comunicación no verbal, la gimnasia, la interacción corporal individual y colectiva, se transforman en lenguajes de auto percepción y construcción de la resiliencia. A través de cada experiencia que trascendía en la práctica, los estudiantes reconocieron el proceso de transformación, que ocurre cuando se relacionan dinámicas en relación con el control de emociones y el optimismo, y como estas se evidencian desde las clases de Educación física, logrando así afrontar retos para así adaptarse ante múltiples situaciones que ocurren en su contexto escolar.

Desde que se propuso una encuesta y una rúbrica de capacidades expresivo-motrices para los estudiantes, se evidenció la falta de optimismo, el uso explosivo de las emociones y el miedo constante a ser participativo en el aula de clase, estas actitudes ponen en relieve una oportunidad para que los estudiantes que con dificultades de confianza y/o que viven en un contexto donde no pueda constituir habilidades de seguridad puedan reconocer como se manifiestan los diferentes

estados en los que se comporta el cuerpo cuando se está atravesando una situación de afrontamiento.

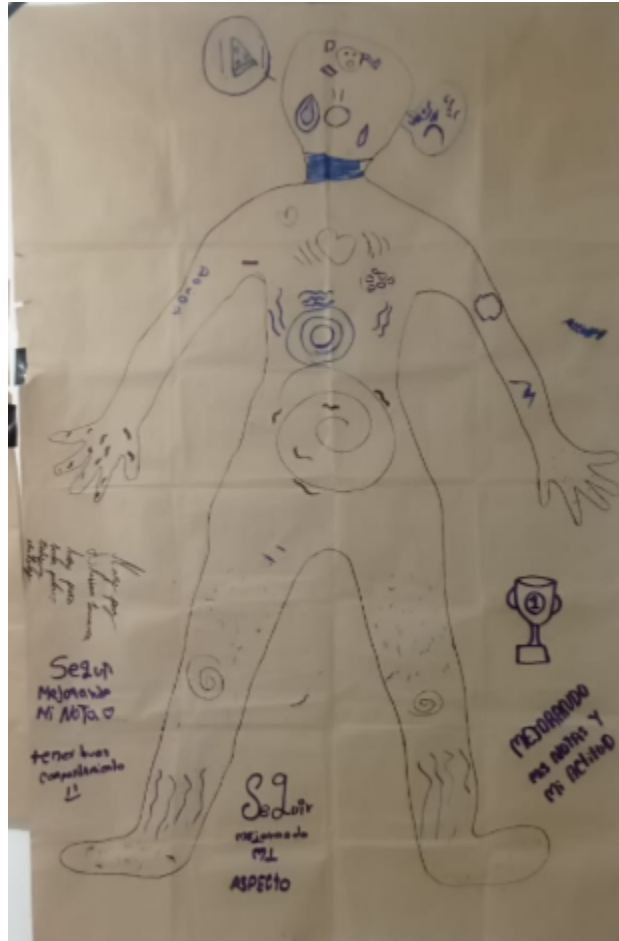


Ilustración 14: Evaluación cartografía Corporal.

La Cartografía Corporal se refleja como una oportunidad pedagógica para conocer el yo interno, para la construcción del saber desde sus vivencias internas y la representación de estas en el entorno; para el estudiante, es pensar en un concepto de evaluación narrativa mediante interpretaciones graficas, y que dirige los aprendizajes que se vivenciaron en percepciones

visuales que se interpretan mediante símbolos promoviendo así la transición, la transformación y la resignificación de momentos como aprendizaje significativo; y es que la representación simbólica puede contemplar una serie de emociones, pensamientos y experiencias que difícilmente pueden ser expresados mediante instrumentos cuantitativos evidenciando así una relación que integra cualidades de nuestro ideal de ser humano a formar con una concepción de educación física, vista como un campo multidimensional que construye significados para la proyección social.

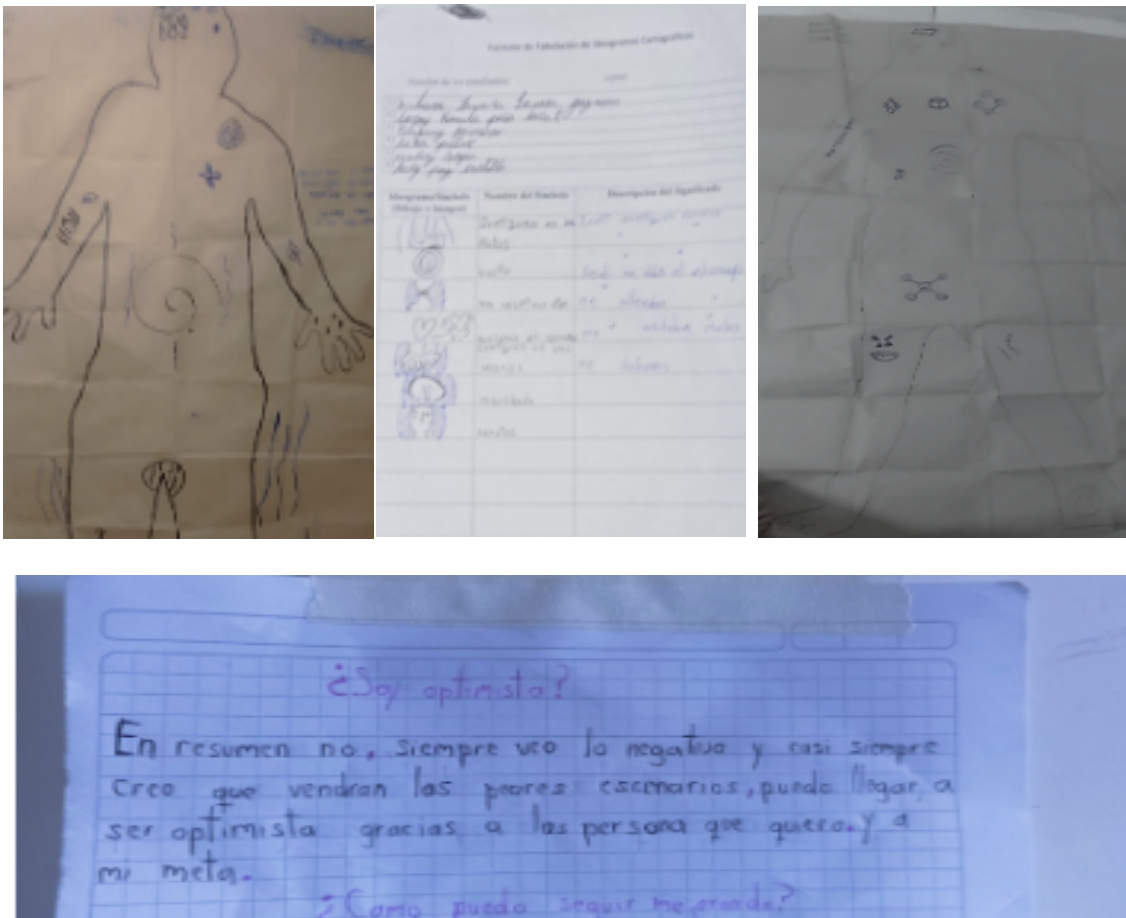


Ilustración 15: Resultados de la Evaluación cartográfica.

La construcción de un ser resiliente desde su proceso evaluativo logra reconocer mediante el símbolo, la comunicación verbal y no verbal, las sensaciones que experimenta en su contexto escolar, el miedo, la desconfianza, la tensión de las asignaturas, la necesidad de aprobación y la búsqueda del bienestar, comprendiendo así que la resiliencia académica aunque no es una cualidad propia que se sienta o se manifieste todos los días, esta se puede construir a partir de la comprensión de cada emoción que forma parte de su entorno y su desarrollo integral.

CAPITULO V

Análisis de la Experiencias

Para comprender el proceso que se realizó en la construcción de las habilidades que conllevan al desarrollo de nuestro ser resiliente, este capítulo sintetiza el análisis de la experiencia vivida durante la implementación del P.C.P con el grupo estudiantil, de la misma forma a que se ha propuesto este proyecto de grado, se analiza una mirada sistémica que articula los aprendizajes vivenciados en las practicas educativas, las incidencias en el contexto educativo y las recomendaciones en caso de tomar este proyecto como base. El propósito de este capítulo es reflexionar sobre el proceso y construcción de la resiliencia académica a través de la expresión corporal y las múltiples formas de aplicarlas en un contexto educativo.

Aprendizajes como Docente

Antes de la experiencia

Cuando inicié con la pregunta problémica para este proyecto curricular con base a desarrollar un ideal de un ser resiliente, no solo me enfoqué en analizar las diferentes necesidades, problemas, oportunidades, que se reflejan en la comunidad; fui más allá de eso, pensé la posibilidad de promover experiencias transformativas, experiencias que evidencien una resignificación al concepto de la educación física, que defina esta como un objeto de estudio hacia la experiencia corporal, demostrando que esta puede permitir la dirección de aprendizajes dados en campo de prácticas, donde el cuerpo y el movimiento son ejes centrales para un cambio de pensamiento, y donde este no sea concebido como una asignatura que se enfoca al desarrollo

de una disciplina deportiva sin un valor, si no que a través de esta se integren valores que permitan desarrollar un potencial hacia su diario vivir.

Después de la experiencia

A través de esta premisa o reflexión, quiero manifestar la satisfacción que me han dejado estas prácticas corporales, fundamentada por varias razones:

1. Nunca imaginé que volvería a tocar puertas en el colegio donde realice mis estudios de básica primaria, retomar esa experiencia después de tantos años ha sido algo muy agradable para mi formación como docente, el ser testigo del proceso y transformación de la institución a nivel estructural y educativamente es algo que me sorprende; aquella escuelita que solo ofrecía educación hasta primaria y hoy, 15 años después, ser una institución que promueve y dirige diferentes espacios, áreas y semilleros para el desarrollo de la expresión corporal, el manejo de las emociones y otras áreas que permiten dar un imaginario al estudiantado como seres íntegros dispuestos a comprometerse con el papel de la transformación de su comunidad, es una experiencia que aprecio mucho.

2. Al poner en práctica el diseño curricular que se plantea, comprendí que el valor de la resiliencia no es una meta a corto plazo, no es un objetivo para alcanzar el cual se da en un día o 12 o 15 o más sesiones de clase, sino al contrario, es un proceso sensible, único y personal que debe manifestarse de forma intrínseca en cada estudiante. De por sí, todos los diferentes instrumentos que se implementaron para el desarrollo de estas prácticas son bastante útiles, ya que permiten identificar como un lenguaje no verbal permite reinterpretar, expresar y darle un

significado a las diferentes experiencias internas y externas que siente un estudiante a la hora de una clase de educación física.

3. Comprender que el papel como docente es algo que trasciende en la vida de los estudiantes, ya que nos convertimos en un facilitador de espacios seguros donde cada estudiante es un mundo diferente y que a su vez cada estudiante te permite entrar a ese mundo, brindándote la confianza para explorar y compartir esos diferentes mapas sistémicos corporales que están inmersos en él, permitiendo no solo ofrecer un proceso de enseñanza y a su vez comprendiendo que como docentes podemos aprender de ellos.

Incidencias en el Contexto y en la población académica.

Dar a conocer el término de la resiliencia a los estudiantes que no están acostumbrados a ver la clase de educación física como algo que pueda medirse o sentirse desde lo interno, abre un espacio para la comunicación entre el estudiante y el docente como actores en el proceso de enseñanza – aprendizaje, reconociendo las diferentes conductas, actitudes, participaciones, que se dan en clase de educación física.

Es inusual que siempre surja una resistencia inicial al proceso de enseñanza, ya que estudiantes de estas edades no suelen mencionarles el trasfondo de una clase de E.F con características particulares como una evaluación de un mapa corporal, o la constante comunicación del yo puedo, sin embargo el iniciar con diferentes enfoques que busquen la construcción de habilidades que van desde lo experiencial hasta lo significativo e interno, los estudiantes identifican la clase como una oportunidad para sobresalir en las actividades propuestas.

la educación física, específicamente la expresión corporal como campo interdisciplinar promueve el desarrollo de cualidades intrínsecas y extrínsecas desde las temáticas disciplinares,

ya que al relacionar la comunicación, la creatividad, la sensopercepción, con cualidades que promueven el conocimiento de sus emociones y así mismo la regulación y control de estas, le permite al estudiantado identificar y el reconocer a su yo interno; entre las evidencias que se resaltan desde los objetivos propuestos se encuentra, el sentir nervios al hablar con personas que no se interactúa para la solución de conflictos, el tener que cuestionarse entre quedarse con la oportunidad de realizar un elemento gimnástico o no, el realizar una descripción de como se percibe en una clase de educación física mediante sus experiencias vividas, categoriza la resiliencia como una capacidad que promueve una enseñanza desde su interioridad, dando a entender como que actividades que conlleven una situaciones desconocidas puede promover un aprendizaje significativo en donde el estudiante demuestre disposición, optimismo y adaptación al cambio.

Incidencias en el Diseño

La elaboración de un diseño de implementación a partir de una serie de conceptos cualitativos y organizado en formas concéntricas, sistémicas y relacionables, presentan una visión compleja, ya que se debe estructurar de forma correcta las cualidades de un tipo de ser humano que se busca formar, asociándolos a las temáticas disciplinares de una tendencia de la E.F, cabe afirmar que al ser un diseño curricular flexible y procesual, promueve un proceso de transición de aprendizaje significativo de una capacidad indispensable como lo es la resiliencia hasta un formato de evaluación, que evidencia resultados mediante símbolos y representaciones pictográficas.

Hay que entender que las actividades no siempre se van a desarrollar al acomodo de lo planteado al diseño curricular, ya que el contexto y las diferentes situaciones influyen para la ejecución de estas, por ello este diseño curricular se acomoda a las necesidades que ocurren en el

entorno, ejemplo: si hay condiciones climáticas que impiden el desarrollo de estas, el mismo diseño no se retrasaría por los múltiples contenidos temáticos y su nivel profundo de reflexión y construcción de formas de evaluación constante, las cuales los estudiantes transmiten por medio de las cartografías permitiendo así, identificar diversas visiones sobre la noción del cuerpo y diversificando aspectos de la expresión corporal como lo es la creatividad.

El hecho de proponer e implementar una forma de evaluación gráfica y visual, genera un cambio de perspectivas en los estudiantes, desde su vivencia interna hacia el saber, ya que están acostumbrados a la manifestación de conocimientos a través de la escritura y la memorización; La cartografía corporal como herramienta de conocimiento y evaluación permite abrir un espacio para plasmar saberes que se identifican en un momento de clase.

Recomendaciones

Con respecto a lo desarrollado en el PCP, como autor, me gustaría dar ciertas recomendaciones las cuales puedan ser útiles para la contribución de nuevos proyectos que busquen desarrollar la resiliencia en diferentes campos y contextos de la educación (Formal, No Formal e Informal), entre las cuales se resalta:

- Estructurar teóricamente el concepto de la resiliencia; no como un simple concepto de superación de situaciones adversas, si no como una capacidad que es permeada, auto percibida y sentida desde múltiples dimensiones e inteligencias que posee ser humano. Esto permite brindar una mayor amplitud de la importancia de esta capacidad a desarrollar en el individuo o en la población.
- Diseñar estrategias y mediaciones pedagógicas auténticas, que puedan brindar un significado a la población, y que a su vez puedan comprender su realidad y su contexto; no se

puede construir un diseño curricular perfecto y más si hay contextos que lo impiden, por ende, hay que abrirse a visiones distintas.

- Enfocarse en las diferentes situaciones que transitan en el entorno, de por sí la resiliencia es una cualidad que requiere construirse en parte con apoyo de un círculo social, un círculo que le permita adquirir múltiples aprendizajes que promuevan el desarrollo de cualidades bases y superación de frustraciones, donde la motivación interna y externa sea punto clave a pesar de las dificultades que puedan ocurrir a lo largo del tiempo o del espacio.
- Evidenciar resultados propios en favor del desarrollo de la personalidad, de nada sirve evaluar de forma cuantitativa o cualitativa a una población; sí esto no se aprende de manera significativa, no se va a aplicar en la vida cotidiana.
- Como formadores de vida, debemos apropiarnos de este concepto, para así transmitirlo como una vivencia profunda, no ver este término como una obligación académica en el momento de clase de educación física, si no como una cualidad indispensable en esta sociedad.

Referencias

- Benjumea, M. M. (2010). *Cuerpo, motricidad y educación física: Fundamentos para una pedagogía del cuerpo*. España- Colombia. Editorial Léeme.
- Blanco Vega, M. de J. (2019). Enfoques teóricos sobre la expresión corporal como medio de formación y comunicación. *Revista Educación y Humanismo*.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano: Experimentos en entornos naturales y diseñados*. Paidós.
- Canal AprendamosJuntos. (10 de diciembre de 2018). *Versión Completa. Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik*. YouTube.
- Hecho, L. (2007). Vulnerabilidad. *Annales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 3), 7–22. Recuperado el 5 de noviembre de 2025, de http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000600002&lng=es&tlng=en
- Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. (2008). *Lineamientos técnicos para la atención a la familia*. Instituto Colombiano de Bienestar Familiar.
- Kamenetzky, G. V., Mustaca, A. E., & Papini, M. R. (2009). Frustración, ansiedad y depresión: Una revisión conceptual. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(2), 187–203.
- Morin, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. UNESCO.
- Tamayo Giraldo, G. (2018). Las fragilidades humanas como procesos de re-insistencia: Algunas teorías sobre la emoción. En M. A. González (Comp.), *Diversidades e inclusiones*:

Desfronterizar lenguajes económicos, socioculturales y educativos (pp. 407–417).

Universidad Católica de Pereira.

Valdez, L. (2021). *Factores emocionales y salud en poblaciones vulnerables* [Tesis de maestría, Universidad Nacional]. Repositorio Institucional de la Universidad Nacional.

