

La Biodanza como manifestación de la expresión motriz

Kindgirl Lizeth Ramos Santana

Código

2021220062

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación física

Abril,2026

La Biodanza como manifestación de la expresión motriz

Kindgirl Lizeth Ramos Santana

2021220062

Ricardo Gutiérrez Cifuentes

Magister en Educación

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación física

Abril,2026

Dedicatoria

A quienes, con su ejemplo, me enseñaron a tomar las mejores decisiones para llegar a donde estoy con humildad, engrandeciendo el alma y el conocimiento que me acercan a mis sueños.

A Jolie Salomé Rodríguez Ramos y Naiara Alexandra Rodríguez Ramos, mis hijas, por ser el motor de mi vida, quienes me impulsan a continuar por cada una de las metas que me propongo. Por su amor incondicional, su alegría y su luz.

A mi madre, María Graciela Santana Castro, por estar presente en todo momento, dándome los mejores consejos para seguir y no rendirme.

Al Universo y a Dios, por estar siempre en mi vida, conspirando a mi favor y permitiéndome seguir avanzando. A ustedes, infinitas gracias. A mis tres futuros colegas, por hacer de este proceso un desafío lleno de aventuras, reflexiones y, sobre todo, transformaciones; porque en colectivo fortalecimos la convicción de aportar a un mundo mejor.

A Winner Kid Ramos Santana y Johan David Rodríguez Cardozo, a quienes admiro por enseñarme que la vida, con esfuerzo y dedicación, es el mejor camino hacia la superación.

Dedico también este proyecto a mis hermanos, Pretty Jolie Ramos Santana y Briteman Ángel Ramos Santana, por amarme, apoyarme y darme ánimo en cada momento de mi vida.

A la gloriosa Universidad Pedagógica Nacional y a mis queridos maestros, porque me han dado la oportunidad no solo de cambiar mi realidad, sino también de aprender que los sueños se pueden hacer realidad.

Guardo una gratitud muy especial para Libardo Mosquera, cuyas lecciones trascendieron el aula; fue el quien despertó en mí la inspiración para proyectarme como profesora en cada una de mis clases. De igual manera, quiero dar las gracias más sinceras a mi tutor, Ricardo Gutiérrez Cifuentes. Su entrega incondicional, su ejemplo, han sido una constante inspiración. Muchas gracias Ricardo por tu paciencia infinita y por esa guía firme y generosa que se convirtió en un faro que iluminó cada etapa del proyecto.

Agradecimientos

Este proyecto es la huella viva y creativa que deje en un camino lleno de aprendizajes y reaprendizajes que generaron en ciertos momentos retos y acompañamientos significativos. Agradezco desde mi alma y mi corazón a todas las personas que hicieron posible este sueño como una realidad, a través de lo más sencillo como una palabra un abrazo o una sonrisa. Profundamente a todas las personas que también conocí en el camino e hicieron posible su realización.

A mi familia, por ser el motor y el apoyo incondicional, la confianza y la paciencia que tuvieron en mí en los momentos más difíciles. Ese empujón tal vez que me dieron en cierto momento cuando necesitaba seguir y levantarme.

A mis profesores, a cada uno de los profesores que tuve desde el primer semestre y que recuerdo con cariño que con dedicación me dejaron huella y sus conocimientos fundamentales en mi formación como profesional y en lo personal. Cada orientación contribuyó a crear las bases de este proyecto.

A mis compañeros de carrera, por cada una de las conversaciones académicas que logramos tener, por los desacuerdos y acuerdos, las dudas compartidas, las risas y la compañía constante en este proceso. Se crearon vínculos que hicieron más llevadero el camino.

A mi tutor de proyecto de grado, Ricardo Gutiérrez, por su paciencia, por sus correcciones, sus aportes precisos y lo más importante por la motivación permanente. Su acompañamiento en este proceso fue esencial para que esta propuesta alcanzara coherencia, profundidad y pertinencia.

A todas las personas y espacios que, de una u otra manera, hicieron parte del proceso, pero específicamente a la Fundación Significarte que me dieron la oportunidad de implementar el proyecto e

hicieron parte de esta experiencia, a Felipe Coronado pedagogo de la fundación que siempre estuvo con una bonita disposición frente a mis clases ,atento a cualquier cosa que necesitara y así mismo a cada una de las profesoras que estuvieron allí observando la implementación y con la disposición de siempre de ayudar.

Contenido

Introducción	10
Justificación	10
Capítulo 1	13
Contextualización	13
Hacia una nueva forma de encontrarse	17
El camino hacia la investigación.....	17
Pregunta orientadora	18
Horizonte de transformación: Propósito formativo	18
Antecedentes internacionales: la biodanza como lenguaje global	19
Aportes Nacionales: Educación Física y Transformación Social	20
Perspectivas locales: Biodanza en el corazón de Bogotá.....	21
Conclusión del Capítulo.....	23
Capítulo 2.....	25
Perspectiva educativa.....	25
Componente Humanístico.....	26
El ideal del ser humano: Hacia una mujer soberana de su vida.....	26
Teoría del Desarrollo Humano: La Expansión de las Capacidades	26
Concepto de Cultura y Sociedad: El Escenario de las Libertades	26

Componente Disciplinar	34
Síntesis del Marco Teórico y Pedagógico	38
Capítulo 3.....	40
Horizonte Metodológico	40
Organización del Macro currículo: Las Unidades Didácticas	45
La argumentación de esta ruta se fundamenta en tres pilares esenciales:.....	49
Argumentación de la Matriz	51
Capítulo 4.....	53
Implementación piloto	53
Bitácora de la Experiencia: Del Diagnóstico a la Resignificación Corporal	56
Capítulo 5.....	60
Análisis de la Experiencia.....	60
El Despertar de los Girasoles y Tulipanes: Mi Percepción de la Experiencia	62
Interacción: Del miedo al "parto" de la libertad	62
Receptividad: Soltar el control para escuchar el alma	63
Movimiento: De la mecánica a la danza humana	63
Creatividad: El caos necesario para nacer de nuevo	63
Afectividad: El refugio de la ternura	63
La Biodanza como Acto de Resistencia y Esperanza	64
Referencias.....	66

Lista de figuras

Figura 1	22
Figura 2	33
Figura 3	43
Figura 4	60

Lista de tablas

Tabla 1	11
Tabla 2	12
Tabla 3	41
Tabla 4	45
Tabla 5	48
Tabla 6	56

Lista de anexos

Anexo A. Planeaciones de las sesiones	11
Anexo B. Entrevista semiestructurada	712
Anexo C. Cartografía Corporal	41
Anexo D. Evidencia Fotográfica	12
Anexo E. Consentimiento	12

Introducción

Este proyecto no nació entre paredes frías o teorías de escritorio; nació de ver la urgencia de que el cuerpo vuelva a ser un lugar seguro. En la Fundación Significarte, donde nos toca convivir con historias pesadas y una resiliencia que se respira a diario, decidí apostar por la Biodanza. Pero no se ve como un simple baile, sino como un lenguaje propio. La intención era simple pero profunda: ver si el movimiento podía remendar ese hilo invisible que une a las niñas con su propio ser y con los demás, despertando sus capacidades físicas mientras recuperan la confianza. Aplicar la práctica fue mucho más que dar una clase de gimnasia; fue intentar construir un refugio donde un gesto sincero diga lo que las palabras, a veces, no pueden sanar.

En un entorno donde el cuerpo suele cargar tensiones invisibles, la apuesta fue humanizar el movimiento; que un simple paso o un giro se sintieran como un ejercicio de protección, un puente hacia el afecto y una chispa para su imaginación y autonomía.

La Fundación se convirtió en nuestro territorio de confianza. Gracias a su ambiente abierto y al apoyo humano, el ritmo pudo fluir sin miedo. Aquí, el movimiento dejó de ser un dato técnico para volverse una postura ética: bailar para sentir, para reconocer a la compañera y para reclamar la propiedad sobre el propio cuerpo.

La intención con este estudio es descifrar cómo la expresión motriz de estas niñas se entrelaza con sus emociones. No se ve la Educación Física como algo separado del bienestar o de la vida misma; el cuerpo no es solo anatomía, es un mapa lleno de memoria y de fuerza. Al final, este documento es el resumen de lo que se vio y sintió estando allí, con la convicción de que la motricidad transforma cuando se vive en libertad. Este proyecto apuesta por una educación donde moverse signifique, ante todo, encontrarse con el otro.

Justificación

Para que las niñas en condiciones de vulnerabilidad reciban una atención digna, no basta con darles clase; hay que potenciar lo que sienten y cómo se mueven. Por eso la elección de la Biodanza. Como dice Rolando Toro (2000), este sistema es mucho más que ejercicio: es una forma de reeducar el afecto y

renovar la vida misma. Aunque el modelo tiene cinco líneas de trabajo, se decide apostar estratégicamente por dos: la vitalidad y la creatividad. En estas dos líneas se analizó que ahí estaba la clave para despertar ese potencial que ellas ya tienen, pero que a veces se queda dormido por falta de un espacio seguro. No fue una elección tomada desde la comodidad; al llegar a la Fundación Significarte, se evidencia de que este era un territorio nuevo para ellas. Entendí la Biodanza no como una regla, sino como un puente para que cada niña se mostrara sin miedos. Por eso se deja de lado las rutinas rígidas y me se escucha al grupo, adaptando cada sesión para que el movimiento tuviera un sentido real, tanto en el cuerpo como en el ánimo.

Un detalle vital de la propuesta fue la música. No se usó como simple fondo, sino como el motor que activa las emociones y define la calidad de cada gesto. Se eligió cada canción con pinzas, buscando una coherencia con lo que queríamos trabajar ese día, para que las niñas se sintieran con la confianza suficiente de sacar lo que llevan dentro a través de su cuerpo.

Esta investigación nació porque se evidencia un vacío en la Fundación: faltaban espacios donde el movimiento se conectará con la personalidad. Al observar directamente a las niñas, se observó desinterés y poca participación en lo físico. Eso impulso para crear un escenario distinto, uno que no solo mejorara sus habilidades motrices gruesas, sino que les devolviera la seguridad para expresarse. Al final, lo que buscamos es calidad de vida. Que, al reconocerse entre ellas, creen un tejido social fuerte. La creatividad, como decía Toro (1960), es ese viaje que va desde explorar un movimiento espontáneo hasta transformar la propia vida.

Tabla 1

Dimensión de la vitalidad: descripción y efectos.

Componente	Descripción y efectos
Energía vital	Más energía interna que sirva como motivación para actuar y contribuya a contar con una mayor capacidad mental, emocional y física para afrontar los desafíos cotidianos.
Integración motora	Optimiza la coordinación del cuerpo y la fluidez de los movimientos, y posibilita un

	vínculo más estrecho entre el cuerpo y las emociones.
Equilibrio neurovegetativo	Controlar el sistema nervioso para alcanzar un estado de armonía interior, manejar las emociones y reducir la tensión.
Homeostasis	Conservar el balance interno del cuerpo mediante la regulación de las emociones y los procesos fisiológicos.
Fortalecimiento inmunológico	Fortalecer las defensas del organismo mediante el bienestar físico y emocional que proporciona la actividad física.
Autoestima	Con el fin de desarrollar la identidad personal y elevar la confianza en uno mismo, se debe aceptar y expresar libremente.

Nota. Elaboración propia (2026). Descripción de la línea de la vitalidad.

Al analizar esta matriz, se da cuenta de que la vitalidad no es algo que se pueda dividir en pedazos; es un sistema donde el cuerpo y las emociones van de la mano. Cuando trabajamos para fortalecer el movimiento y la energía de las niñas, no solo buscamos que se muevan mejor físicamente. Lo que realmente sucede es un proceso de autorregulación interna; el cuerpo encuentra su propio equilibrio y una calma profunda que nace desde su sistema nervioso, permitiéndoles sentirse más estables y tranquilas.

. Esto sugiere que cualquier intervención basada en el movimiento actúa como un regulador integral que fortalece tanto el sistema inmunológico como la identidad personal a través de la autoestima.

Tabla 2

Fases de la creatividad: etapas de expresión e integración.

Fase	Características principales
------	-----------------------------

Expresión primal	Liberación de las primeras expresiones corporales y emocionales del individuo.
Integración del Yin y el Yang	Armonización entre lo receptivo (Yin) y lo activo (Yang), fomentando el equilibrio y la iniciativa
Comunicación expresiva	Manifestación de emociones y experiencias mediante el contacto y la sincronización con otros.
Creación imaginativa	Desarrollo pleno de la creatividad a través de movimientos libres y auténticos.

Nota. Elaboración propia (2026). Fases de la línea de la creatividad

El camino hacia la creatividad descrito en la tabla 2 no limita la producción de ideas que pueden surgir, si no que se manifiesta como esa progresión ontológica. Inicia con una fase que se llama expresión primala donde se desbloquea la identidad de la niña y se culmina con la creación imaginativa que surge de ella, donde el movimiento autentico se transforma en un lenguaje de libertad. Esto garantiza que la integración del sujeto no sea solo interna conocida como el Yin -Yang, si no también dialógica, utilizando la comunicación expresiva como ese puente necesario para el reconocimiento de la compañera y del entorno.

En conclusión, ninguna de las técnicas que surge corporalmente garantiza que por si sola se del desarrollo integral de la niña, es decir del ser. Las prácticas físicas actuales suelen priorizar la ejecución motriz, postergando las dimensiones emocional y social; esta desconexión se refleja, por ejemplo, en la falta de comprensión y motivación observada en las niñas frente a instrucciones meramente técnicas. Ante este panorama, la Biodanza surge como una alternativa que articula cuerpo, emoción y conciencia, favoreciendo una formación verdaderamente humana y sistémica.

Capítulo 1

Contextualización

Fundación Significarte: Un Territorio de Transformación

Para entender por qué este proyecto tiene tanto sentido, hay que situarse en el lugar donde todo cobró vida. La Fundación Significarte se encuentra en el sector de Niza, sobre la calle 127 en Bogotá. Lejos de ser una institución fría de asistencia, es un refugio de puertas abiertas que nació en 2016 gracias a la visión de un grupo de médicos y personas con una vocación social inmensa. Lo que más me impactó al llegar fue descubrir que su modelo no se enfoca en lo que a las niñas les falta, sino en todo el potencial y los derechos que ellas ya poseen.

El verdadero motor de este lugar son el amor y la dignidad. No se limitan a cubrir necesidades básicas; su meta real, lo que se logró percibir en cada pasillo, es ofrecer las herramientas para que cada niña y adolescente pueda transformar su propia historia.

Allí se acompaña a niñas que han enfrentado dificultades desde muy temprana edad, ayudándolas a descubrir sus propios talentos y a construir un proyecto de vida con sentido. Es en este entorno de cuidado integral donde la Biodanza encuentra su razón de ser, como una herramienta que potencia precisamente esa dignidad y esas capacidades que la fundación busca proteger.

Diagnóstico de la realidad de la fundación significarte y expresión motriz

Durante las diferentes sesiones de Biodanza el ejercicio de inmersión y observación participativa de las niñas, se identificó un entorno donde la actividad física de la fundación opera de manera fragmentada. La fundación significarte desarrolla actividades que se relacionan más al juego, pero enfocadas más a el área de recreación, donde estas carecen de un sustento pedagógico estructurado y por lo mismo de lineamientos institucionales que trascienden realmente a la ocupación del tiempo libre. Esta carencia o ausencia de lineamientos orientadores claros deriva y arroja una implementación de la actividad física que prioriza la repetición mecánica motriz sobre el sentido humano, limitando las posibilidades de una intervención que impacte realmente en la subjetividad de las niñas.

Esta carencia de una hoja de ruta pedagógica impide el florecimiento de lo que Rolando Toro (1960), precursor de la Biodanza, denomina como el ímpetu vital. Cuando no existe la intención clara del movimiento, se pierde la oportunidad de que se utilice la corporeidad como vehículo para la resiliencia, dejando a las niñas (grupo Girasoles) y (grupo Tulipanes) en un estado de pasividad motriz en la cual no dialoga con sus necesidades emocionales ni con su realidad contextual.

El desafío de la vitalidad en contextos de vulnerabilidad

Cuando las participantes no reciben estímulos que conecten lo que sienten con lo que mueven, su mundo emocional empieza a resentirse. Para este proyecto, la vitalidad mirándola desde el enfoque biocéntrico es mucho más que tener fuerza para correr; es ese impulso interno que nos organiza y nos da ganas de vivir. Como explicaba Toro (1960), la vitalidad funciona como un regulador de nuestro equilibrio interno, permitiendo que recuperemos la alegría incluso cuando el entorno es difícil.

Por eso, se dio cuenta de que no tener una propuesta de Biodanza en la Fundación dejaba un vacío enorme. Sin estos espacios, es muy difícil que las participantes fortalezcan su estado de ánimo y su bienestar interno que surge cuando el cuerpo y la emoción por fin se ponen de acuerdo.

. Al no abordarse la dimensión física desde la afectividad, las participantes carecen de herramientas corporales para procesar el estrés o la carga emocional propia de sus contextos familiares. Por lo tanto, la implementación de ejercicios de vitalidad no se presenta como un lujo recreativo, sino como una necesidad pedagógica urgente para garantizar un desarrollo integral que armonice su salud física con su estabilidad mental y emocional.

El encuentro con la fundación significarte

A través de las prácticas de observación que se realizan inicialmente en los demás ciclos de la Universidad Pedagógica, llegué a la Fundación Significarte. Allí se conoce de cerca, de un grupo de niñas que, a pesar de venir de contextos familiares muy difíciles, mantienen una chispa que el sistema a veces olvida alimentar. Al observarlas, noté que, aunque realizan actividades físicas, estas no tienen un propósito claro ni una guía que las conecte con sus necesidades reales. El ejercicio en la fundación parece ser más una rutina para llenar el tiempo que una oportunidad para que ellas se sientan mejor consigo mismas.

El vacío en la alegría de vivir

Esta falta de un norte pedagógico impide que las niñas trabajen su vitalidad. Para Rolando Toro (1960), creador de la Biodanza, la vitalidad no es solo tener fuerza física, sino recuperar esas ganas profundas de vivir y encontrar un equilibrio interno. Cuando el movimiento se vuelve algo mecánico y sin emoción, se pierde una herramienta poderosa para mejorar el ánimo y la salud de las niñas. En un lugar

donde ellas necesitan sanar heridas emocionales, el cuerpo no puede ser visto solo como una máquina que cumple órdenes, sino como el motor de su bienestar.

La Biodanza como un camino de reconexión

Por esta razón, se propone que la Biodanza sea una forma de devolverles esa conexión entre lo que sienten y cómo se mueven. Al usar la música y el encuentro con el otro, se busca que las niñas no solo hagan ejercicio, sino que aprendan a expresar quiénes son. El objetivo es que, a través de la creatividad y el movimiento auténtico, ellas empiecen a verse como personas capaces de transformar su propia realidad y de recuperar su autonomía, sintiéndose dueñas de su propio cuerpo y de su historia.

El camino hacia una creatividad propia

En este proyecto, la Biodanza es el puente para que las niñas se conecten emocional y socialmente. No se trata solo de bailar por bailar; nos enfocamos en la creatividad, que para Rolando Toro es esa chispa que todos tenemos para innovar y construir nuestra propia vida. Esta capacidad la trabajamos paso a paso: empezamos soltando las primeras emociones con la expresión primal, buscamos el equilibrio interno (Yin-Yang), aprendemos a comunicarnos con los demás y, finalmente, llegamos a crear danzas libres y auténticas. Es un proceso para que cada niña descubra que tiene el poder de crear su propio camino.

Habilidades para la vida y la autonomía

La Fundación Significarte tiene una misión muy importante: preparar a estas niñas para que regresen a sus familias y a la sociedad. Por eso, fortalecer sus habilidades motrices es vital. Pero no hablamos solo de que aprendan a moverse, sino de que ganen autonomía. Si una niña se siente segura de su cuerpo y de sus movimientos, tendrá más confianza para participar en el mundo que la rodea. Aquí, la Biodanza deja de ser solo un ejercicio y se convierte en una herramienta para que ellas se reconozcan como personas capaces y valientes a través de la expresión corporal.

Crecer en compañía: La visión de Toro y Vygotsky

Esta idea de crecer a través del movimiento se apoya en lo que decía Rolando Toro (1960), pero también en los pensamientos de Lev Vygotsky (1920). Ambos coinciden en algo muy humano: no nos desarrollamos solos, sino en contacto con los demás y con nuestra cultura. Para Vygotsky, correr, saltar o jugar no son solo acciones biológicas; son actos llenos de significado social. En la Biodanza, buscamos

que cada movimiento tenga sentido, que sea un espacio de encuentro donde las niñas aprendan a relacionarse y a entender que su cuerpo es el mediador de todo lo que aprenden y viven.

El cuerpo como mediador del aprendizaje

Comprendiendo las ideas de Vygotsky, se relaciona que las habilidades básicas de las niñas frente a ese desarrollo que se debe de dar como lo son, en la coordinación o el equilibrio no ocurren en el vacío. Todo movimiento está conectado con su imaginación, con la forma en que se llevan con sus compañeras y con cómo piensan. El cuerpo es, en realidad, el mediador que les permite aprender y entender el mundo. Es por ello, que se implementan dinámicas de movimiento junto al juego por su puesto danzando, donde se está ayudando también a que fortalezcan por dentro, integrando sus funciones mentales con su capacidad de sentir.

Hacia una nueva forma de encontrarse

En la actualidad, muchas veces no tenemos en cuenta esa relación que se da con el otro nos olvidamos de los encuentros humanos genuinos. En contextos tan complejos como se presentan en la fundación, es relevante crear espacios donde el movimiento y la expresión ayuden a sanar y crear comunidad. La Biodanza o danza de la vida, es esa herramienta que permite unificar la música con la interacción que se da con el otro para potenciar la vitalidad y la creatividad de las niñas. No solo se busca que estén bien físicamente, si no que recuperen su identidad y aprendan a convivir con sus compañeras desde la comunicación asertiva y el respeto.

Realidades por transformar: Problemas y Oportunidades

En la observación y el diagnóstico en la Fundación Significarte, se identifican aspectos o puntos críticos que me convencieron para llegar a la población e intervenir con mi proyecto:

- La actividad física como mecánica: Se evidencia que las niñas tanto del grupo Tulipanes como de Girasoles no logran conectar con las actividades actuales. Al basarse en instrucciones técnicas difíciles de digerir, solo consiguen que ellas se desmotiven y prefieran no participar. Falta ese "gancho" emocional que las invite a moverse.
- La urgencia de un enfoque humano: Se evidencia que el ejercicio se queda en lo mecánico, ignorando por completo lo que ellas sienten o cómo se relacionan. Es relevante

esa transmutación de lo motriz a lo vivencial; las niñas necesitan ese cuerpo para procesar sus dolores, sus propias historias y sanar sus emociones.

- La conexión con el movimiento corporal: Este proyecto no es solo algo importante para la práctica académica; surge de la propia historia, vivencia y pasión por la danza. Estoy convencida de que el movimiento corporal juega un papel importante en ese poder transformador de cada una de las niñas, y esa seguridad que brindo o ese entorno de caos a paz y tranquilidad es la guía de cada sesión que propongo.
- Una base profesional sólida: No estamos improvisando. La Biodanza nos da esa praxis (la teoría con la práctica) aspectos necesarios para la implementación en un contexto tan sensible de manera responsable y profesional.
- Hacia una Educación Física diferente: Queremos romper el molde. La intención es aportar nuevas formas de entender el cuerpo en el acto educativo, creando herramientas que funcionen aquí, en la fundación, y que puedan inspirar a otros educadores en diferentes escenarios.

El camino hacia la investigación

Después de poner sobre la mesa estos problemas y las herramientas que tenemos para enfrentarlos, se entendió que la respuesta no es ponerlas a hacer más ejercicio por el simple hecho de moverse. El verdadero reto es lograr que las niñas cambien la forma en que habitan su propio cuerpo. La meta no es que se vuelvan expertas siguiendo las instrucciones, sino que el movimiento les sirva para desenterrar y encontrar su propia voz.

Pregunta orientadora

Teniendo en cuenta este panorama y la necesidad de devolverles el protagonismo a las niñas, la investigación se detiene en una pregunta que guía cada uno de los pasos en el salón:

¿De qué manera la Biodanza, como estrategia pedagógica, fortalece la identidad, la autonomía y la creatividad en las niñas de la Fundación Significarte a través de la reconexión con su corporeidad?

Horizonte de transformación: Propósito formativo

La apuesta con este proyecto es que las niñas de la Fundación Significarte encuentren en sus manos y en sus pies las herramientas para hacerse dueñas de su propia identidad, autonomía y creatividad. No me interesa que solo cumplan con un despliegue de movimiento físico; lo que busco es que la Biodanza sea ese camino pedagógico que las invite a reconciliarse con su pasado y con su historia, usando el cuerpo como puente. Estoy convencida de que, al descubrir de lo que son capaces motrizmente, ellas no solo ganan agilidad, sino que empiezan a verse a sí mismas como mujeres seguras, conscientes y empoderadas.

Para este proyecto no hay meta, existe una finalidad clara pero más que esto, un proceso que no queda solo en palabras, y por lo mismo se decide sostener el proyecto sobre las dos líneas vivenciales de la Biodanza:

- **La Vitalidad:** Una línea que se consideró relevante en este proyecto puesto que es ese motor mueve esas ganas de vivir, valorar y comprender la realidad de la vida y en las niñas también del contexto, esta línea no se trata de la fuerza física. Se trata de despertar ese impulso interno, esa luz de esperanza que nos hace sentir que estamos aquí y ahora, habitando el presente con toda la energía. Con este proyecto queremos que las niñas aprendan a ocupar su espacio en el mundo con entusiasmo y vigor, sintiendo que tienen el derecho y la energía para actuar y decidir sobre sus propias vidas.
- **La Creatividad como la demostración de la esencia:** Desde la creación de cada niña la creatividad deja de ser algo mental o imaginativo en la niña para convertirse en una respuesta instintiva frente a sus necesidades más profundas. Al conectar con esta "energía primordial", las niñas pueden acceder a una forma de crear más intuitiva y auténtica. No es solo inventar algo nuevo, es tener la libertad de ser ellas mismas en armonía con su esencia interior.

Antecedentes internacionales: la biodanza como lenguaje global

La ética del movimiento en el contexto latinoamericano Uno de los pilares internacionales para este proyecto se encuentra en Venezuela, con la tesis La ética desde la mirada del sistema Biodanza (Escuela Venezolana de Biodanza, 2016). Lo que hace valioso este trabajo no es solo su explicación

teórica, sino cómo conecta las líneas vivenciales de Rolando Toro con la ética del encuentro. Para mi investigación en la Fundación Significarte, este antecedente es clave porque me da herramientas para entender cómo el gesto, el contacto y la expresión de sentimientos en las niñas no son solo movimientos, sino actos de respeto y reconocimiento del otro. Es, en esencia, la base teórica para comprender la profundidad de cada sesión.

Salud mental e inclusión:

La experiencia italiana Desde Italia, el trabajo de Giovanna Benatti (2013), Biodanza y salud mental como herramienta social, nos abre los ojos hacia la capacidad inclusiva de este sistema. Benatti nos enseña que la Biodanza es un acompañamiento integral, especialmente útil cuando trabajamos con personas que han enfrentado dificultades físicas o mentales. Lo que más rescato de su visión es el enfoque en la salud y no en el sufrimiento; en lugar de ver lo que a las niñas "les falta" o "les duele", este estudio me invita a activar su motivación por vivir y sus factores positivos de sanación. Es un cambio de mirada: de la enfermedad hacia la plenitud.

Bienestar y desarrollo infantil en España

Finalmente, el estudio realizado en España por Velasco y su equipo (2021), titulado La Biodanza como práctica emergente para el cuidado de la salud mental, relaciona cifras y declara los beneficios de esta práctica. Este trabajo es fundamental porque demuestra la implementación en la población infantil, donde la Biodanza no solamente reduce estrés y ansiedad, sino que fortalece la inteligencia emocional y la autoestima. Estos hallazgos son relevantes para el proyecto ya que dan esa confianza y seguridad académica de que, al trabajar la vitalidad y la identidad con los dos grupos de niñas, se está utilizando una herramienta que ya ha probado ser efectiva para mejorar la calidad de vida en contextos similares.

Aportes Nacionales: Educación Física y Transformación Social

Innovación en la autoestima escolar Un referente fundamental en nuestro país es el estudio de la Universidad de Antioquia realizado por Castillo Retamal y su equipo (2019), titulado Biodanza y Educación Física. Este trabajo es oro puro para este PCP, ya que se sitúa precisamente en nuestro campo de formación. Se proponen metodologías que ayudan a aumentar la autoestima en los colegios,

demostrando que la Educación Física no se limita al rendimiento, sino que abraza la complejidad del ser humano. Para la implementación con las niñas de la fundación, este antecedente justifica porque integrar la Biodanza entendiendo que es una respuesta válida y necesaria a los vacíos que existen en el sistema educativo tradicional.

La danza como escudo y medicina, la investigación de Muñoz Romero (2022) sobre la danzaterapia y salud mental, se evidencia una perspectiva valiosa sobre la línea de la seguridad. Lo que se puede relacionar de este proyecto es que se da un aprendizaje a partir de que el trabajo en grupo no es solamente compañía, sino potenciador de conductas saludables. Considero fascinante como el autor hace esa conexión de la danza con el fortalecimiento del sistema inmunológico y la prevención de enfermedades. Esto nos da un argumento sólido: al bailar, las niñas no solo se están expresando de manera emocional, sino que están fortaleciendo su cuerpo de manera integral frente a las huellas que el entorno ha dejado en ellas.

Redimensionar el estilo de vida desde el movimiento Finalmente, el artículo de Castaño Clavijo (2009) en la Revista de Educación y Deporte nos recuerda que la Biodanza es, ante todo, una práctica para la vida cotidiana. Se involucra en la relación la música, la vivencia y el movimiento implementado en esa realidad de las niñas. La autora destaca que la práctica actúa como un factor protector que previene riesgos y realza la vida. Este proyecto nos sirve de guía para analizar que nuestro proyecto no es una actividad aislada, sino una propuesta de promoción de la salud que busca que las niñas se encuentren y conecten con su potencial y encuentren equilibrio a través de su propia conexión interna y esencia.

Perspectivas locales: Biodanza en el corazón de Bogotá

Sanar las huellas del entorno y el conflicto En el ámbito local, el estudio de Aldana Yepes y Becerra Rodríguez (2017) este proyecto menciona los efectos del conflicto armado en Colombia ofreciendo una mirada muy sensible. Estas autoras describen la enfermedad no como algo físico, sino un desequilibrio de toda la persona. Para nuestro proyecto, este antecedente es fundamental porque nos muestra cómo la Biodanza ayuda a sanar heridas emocionales profundas a través de la comunicación afectiva y la reconexión con uno mismo. Si estas técnicas han servido para reconstruir la identidad en víctimas del conflicto, tienen un potencial inmenso para ayudar a las niñas de la fundación a expresar lo que sienten y recuperar su armonía.

Transformación de heridas y violencia de género Otro aporte esencial es la tesis de Triada Bermúdez (2016), desarrollada aquí mismo en Bogotá, en la localidad de Rafael Uribe Uribe. Este trabajo aborda las mujeres sobrevivientes de violencia de género resaltando la Biodanza como ese camino para el reaprendizaje de las funciones vitales. Lo que más me llamo la atención de la investigación es su enfoque hacia el perdón, la reconciliación y el fortalecimiento del autoesquema. Este proyecto no solo valida la intención de usar la danza como ejercicio, sino como un sistema terapéutico que permita a las niñas renovarse emocionalmente y empezar a escribir una nueva historia para ellas mismas.

La danza como herramienta de convivencia escolar Finalmente, el trabajo de Orjuela Manrique (2018) menciona como la Biodanza ayuda a gestionar la intolerancia y la agresión en el salón de clases. Demostrando que la música y el movimiento unificados se vuelven mediadores ejemplares para resolver la violencia que puede surgir en el aula de clases. Realmente este proyecto es una guía clave porque da la relevancia de que la Biodanza fomenta la armonía, la paz, respeto y empatía. Nos da seguridad de que, al hacer la implementación de las sesiones, se está promoviendo la tolerancia y la convivencia pacífica que las niñas podrán aplicar en el entorno de confinamiento en el que viven, además de también aplicarlo cuando vuelvan a estar con sus familias.

Figura 1

Relación entre propósito formativo, problemática y justificación



Nota. Elaboración propia (2026). Esquema integrador del proyecto: del diagnóstico de la carencia motriz hacia la propuesta pedagógica de la Biodanza como eje de transformación.

Este esquema es, en realidad, el mapa de todo lo que he venido observando en el territorio. No es una idea suelta; es la respuesta directa a lo que vi en la Fundación: un exceso de rutinas automáticas y una falta de acompañamiento que realmente toqué la fibra de las niñas. En la figura se puede ver claramente cómo ese problema se transformó en el motor para buscar un propósito pedagógico real, usando la Biodanza como la herramienta para que ellas recuperen su identidad.

Al final, la justificación de todo este esfuerzo es entender que el movimiento no es solo "hacer gimnasia", sino una forma de despertar la chispa vital y la capacidad de crear. Esta imagen confirma que la Biodanza es ese puente que necesitábamos para pasar de las instrucciones rígidas a una experiencia de libertad. La meta es que cada niña de la Fundación Significarte deje de seguir órdenes y vuelva a ser la verdadera dueña de su propia forma de moverse y expresarse.

El Sustento Legal: Más allá de la Norma

Es importante mencionar que la solidez de este proyecto también está en reconocer que la implementación en la fundación está respaldada por un marco legal. Para el proyecto las leyes no son simplemente un conjunto de normas o requisitos por cumplir; las entendemos como el escudo que garantiza el bienestar de cada niña, que cada una de ellas tenga acceso a una vida digna y plena. Es el fundamento jurídico el que nos permite actuar con la seguridad de que estamos defendiendo, a través del movimiento, sus derechos fundamentales. Nuestra base legal se apoya principalmente en la constitución política de Colombia, ya que esta considera que el movimiento y la expresión como piezas claves para el bienestar humano.

La Constitución de 1991 es el primer gran apoyo para la práctica de la Biodanza en la Fundación Significarte, especialmente a través de estos pilares:

- **Igualdad y dignidad (Art. 13):** Todas las niñas nacen libres e iguales. En cada una de las líneas vivenciales que se manejaron de la Biodanza, este artículo está arraigado al comprender que se crean esos espacios de inclusión absoluta, donde no es relevante el contexto complejo de ellas; si no lo verdaderamente relevante es el respeto y el trato equitativo en los dos grupos.
- **El derecho a expresarse (Art. 20):** La libertad de expresión y no solamente de manera verbal; sino también de manera corporal, donde las niñas manifiestan sus sentimientos a través del cuerpo. La

Biodanza garantiza que las niñas puedan difundir sus pensamientos divergentes de forma libre y sin censura o miedo, usando el movimiento corporal como su propio lenguaje.

- **Deporte y recreación para la salud (Art. 52):** Se reconoce que el ejercicio físico es primordial para la formación integral y la salud mental. En relación a esto la Biodanza aparece como esa estrategia pedagógica que se vuelve un derecho, pues son sesiones que manejan totalmente lo corporal fortaleciendo la salud física y mental.
- **La educación como función social (Art. 67):** Entendemos la educación como un camino para desarrollar las capacidades humanas y la paz. En la implementación de las 16 sesiones cumplimos con este artículo constitucional, usando el cuerpo como territorio donde la Biodanza sobresale como una herramienta pedagógica para fomentar la convivencia y el bienestar.
- **Norma de protección (Ley 1098 de 2006):** Es importante la protección de menores de edad en cualquier tipo de intervención priorizando: el interés superior del menor, la protección integral, la dignidad y la prevención de cualquier forma de daño o revictimización es por ello que en la implementación de este proyecto se cuida la imagen del niño, así como la información y los datos personales, para ampliar la información sobre el consentimiento que se manejó, véase el Anexo E.

Conclusión del Capítulo

Finalmente, este capítulo permite comprender que el encuentro que se da en la fundación significarte entre la Educación Física y la Biodanza trasciende a una realidad distinta. Donde se ha trazado huellas que parten del diagnóstico y la observación: las niñas que desean en su interior reconectarse con su seguridad y alegría, y que habitan un espacio que, aunque es de encierro y confinamiento, requiere de nuevas rutas para potencializar la corporeidad.

Este camino nos ha demostrado que el proyecto no solo cuenta con un respaldo teórico frente a todos los conceptos que relacionamos a través de los diferentes autores como lo son Toro y Vygotsky, sino que está blindado por un marco normativo que garantiza el derecho de estas niñas a la expresión, la salud y la integridad. La identificación de los antecedentes nos confirma que la danza, cuando se vive con intención, tiene el poder de sanar heridas y reconstruir la autonomía.

Es así que este capítulo tiene las bases necesarias para pasar de la teoría a la acción. No se busca implementar una rutina de ejercicios; se busca crear un territorio de libertad donde la música, el movimiento y el encuentro con la otra niña permita que ellas se reconozcan como sujetos vitales, creativos y capaces de transformar su propio destino.

Capítulo 2

Perspectiva educativa

Los pilares de la perspectiva educativa

En estas páginas se explica la estructura que le da sentido a lo que hacemos. Para que la Biodanza no sea solo un ejercicio pasajero en la Fundación Significarte, se necesita dejar claro desde qué lugar estamos mirando al ser humano, a la escuela y a la propia carrera. He organizado este soporte en tres dimensiones que no funcionan solas, sino que se mezclan para que lo que dice el papel y lo que pasa en el patio caminen de la mano.

Primero, se menciona el Componente Humanístico. Es aquí donde se define qué tipo de persona quiero ayudar a formar. No se ven a las niñas como víctimas que necesitan recreación, sino como sujetos con derechos y capacidades inmensas. Esta mirada es la que me permite decir que este proyecto es una apuesta por el desarrollo humano, donde la cultura y la sociedad son las que terminan de armar el rompecabezas de su identidad.

Después, pasamos al Componente Pedagógico, que es básicamente nuestra hoja de ruta. Aquí es donde me pregunto qué tipo de maestra quiero ser: una que busca la libertad y una Educación Física con compromiso social. En este eje explico por qué las niñas son las dueñas de su aprendizaje y cómo el modelo que usamos es flexible; para mí, el currículo no es un documento guardado en una oficina, sino un proceso vivo que cambia según lo que la realidad de la fundación nos dicte cada día.

Para cerrar, llegamos al Componente Disciplinar, que es el alma de la profesión. Aquí es donde se reflexiona sobre hacia dónde va la Educación Física hoy y cómo la Biodanza cambia la forma de ver el cuerpo. La meta es dejar atrás esa idea del "cuerpo-máquina" que solo cumple órdenes, para empezar a tratar la corporeidad como ese territorio sagrado donde se encuentran la emoción, el movimiento y las ganas de vivir.

Componente Humanístico

El ideal del ser humano: Hacia una mujer soberana de su vida

El alma de este Proyecto Curricular (PCP) es acompañar a las niñas para que se reconozcan como seres vitales y autónomos. No buscamos ignorar que existen limitaciones, sino que ellas aprendan a trascenderlas siendo plenamente conscientes de quiénes son. Con la Biodanza, queremos que el afecto y las ganas de participar dejen de ser palabras bonitas en un papel y se vuelvan el motor que realmente transforme su día a día en la fundación. Al final, mi apuesta es por un ideal de mujer que logre equilibrar lo que siente con lo que vive, recuperando el mando sobre su propia historia y sintiéndose bien con ella misma.

Desde esta mirada, el proyecto busca que la vida de estas niñas tenga un propósito claro, dándoles la seguridad necesaria para enfrentar las tensiones que les llegan cada día. Lo que espero es que cada una desarrolle una respuesta equilibrada ante lo que le pasa, tanto en lo físico como en lo social, ayudándolas a ser personas alegres, reflexivas y, sobre todo, independientes.

Para este proyecto, es relevante cambiar la forma en que ellas se ven a sí mismas. No se quiere que se sigan percibiendo solo desde la vulnerabilidad o como si fueran incapaces de resolver sus problemas. Al contrario: se quiere que entiendan su momento de vida con sus retos, pero que se den cuenta de toda la fuerza y el talento que tienen para pararse frente al mundo con autonomía.

En este sentido, el PCP ayuda a formar personas que participan y actúan, con la capacidad de cambiar la imagen que tienen de sí mismas. Esto ocurre porque, al vivir la experiencia desde el cuerpo, ellas aprenden a tomar decisiones que les hacen bien, uniendo lo que sienten con su realidad física. Así, este proyecto no se queda encerrado en cuatro paredes; sale al mundo para fomentar una participación social real, basada en lo que sienten, en reconocer sus emociones y en la calidad de los vínculos que construye con los demás.

Teoría del Desarrollo Humano: La Expansión de las Capacidades

Este proyecto se fundamenta la teoría de Amartya Sen sobre el desarrollo humano (1999) se caracteriza por su perspectiva multidimensional, la cual admite que el bienestar no puede evaluarse solamente por medio del crecimiento económico. Según Sen, el desarrollo exige la ampliación de las

capacidades humanas en diferentes campos interconectados, lo que posibilita a los individuos vivir vidas que valoran y disfrutar de libertades auténticas. Para construir sociedades más justas y sostenibles, es fundamental el fortalecimiento de estas dimensiones, que muestran tanto los medios como los fines del desarrollo.

La teoría de Amartya Sen se evalúa en función de las libertades, toma como base la libertad donde no es solo el fin último del desarrollo, sino también su principal medio. La libertad constitutiva en donde el bienestar de la persona consiste en su libertad para llevar la vida que valora, de igual manera la libertad instrumental donde los derechos y oportunidades ayudan a fomentar la libertad humana como base fundamental de la motivación, propone ese índice de desarrollo humano donde no se clasifica por riqueza, sino por su esperanza de vida y nivel educativo.

Por lo mismo la teoría de Sen ha servido para comprender la realidad de las niñas de la Fundación Significarte. Siendo realistas, ellas hoy apenas logran cubrir sus necesidades básicas. Ellas sobreviven a sus contextos familiares complejos, dolorosos y desgastantes. Como bien decía Sen, el desarrollo es un proceso de expansión de las libertades reales. Por eso, la propuesta no habla de una libertad abstracta; habla del tejido real de cada niña, reconociendo que cada una carga una historia que es única.

En la fundación Significarte están tan arraigadas a ellas las historias de abandono, violencia y rechazo. Ante esto, no podemos trabajar solos; necesitamos de todas las disciplinas para entender el lugar de estas niñas en el mundo. Aquí es donde la Biodanza entra como una apuesta pedagógica para despertar ese potencial que ellas tienen guardado. Se considera que al romper con esa zona de confort y llegar con propuestas pedagógicas, junto con experiencias nuevas para ellas desde el cuerpo, todo logra tomar un nuevo sentido y significado.

Lo que busca el proyecto es despertar la consciencia de ellas para que tengan esa alegría de vivir además de mejorar su calidad de vida desde esa libertad autentica que logra surgir de ellas, teniendo en cuenta la vitalidad y creatividad. No se es ingenua: sé que no vamos a cambiarlo todo en un solo semestre. La meta es sembrar un hábito y una motivación tan profunda que ellas empiecen a sentirse orgullosas de quiénes son. Al final, el éxito de este proyecto no se mide con números, sino con que ellas logren reconectarse con su cuerpo, reconozcan su valor y sientan que realmente pueden elegir la vida que sueñan habitar.

Concepto de Cultura y Sociedad: El Escenario de las Libertades

Para Amartya Sen (1980), la cultura y la sociedad no son simples adornos del desarrollo; son, en realidad, los factores que deciden qué tanto puede crecer una persona. En su visión, ambos conceptos se mezclan para formar el suelo donde crece la verdadera libertad.

Sen nos invita a ver la cultura no como un montón de tradiciones quietas en el tiempo, sino como algo vivo que le da forma a lo que valoramos. Lo que las niñas de la Fundación consideran una "vida que vale la pena" depende muchísimo de lo que ven en su entorno. Por eso, entiendo que las normas culturales pueden abrir puertas o cerrarlas, especialmente para las mujeres. Para el autor, y para el proyecto, la cultura no es una barrera, sino la dimensión que le da sentido y un propósito real a los talentos de cada niña.

Por otro lado, la sociedad es el escenario real donde se decide si los recursos se quedan en el papel o se convierten en libertades de verdad. Sen (1999), insiste en que no basta con tener cosas o dinero; es fundamental que la organización social ofrezca seguridad, equidad y servicios que funcionen. Solo así lo que tenemos se transforma en lo que él llama "capacidades de funcionamiento". Desde esta ética, la sociedad tiene la obligación de eliminar esas "privaciones de libertad" que nacen de la desigualdad y de la falta de oportunidades.

Bajo esta mirada, la cultura y la sociedad funcionan como intermediarias críticas en el desarrollo humano. El índice de bienestar de una comunidad será superior si posee una cultura que priorice la salud y la educación, junto con estructuras sociales que aseguren el acceso a ellas, independientemente del nivel económico. El desarrollo es, por tanto, un esfuerzo colectivo que busca que cada individuo tenga la posibilidad real de ser y hacer aquello que valora.

Al implementar la Biodanza en la Fundación Significarte, no estamos simplemente realizando una actividad física; estamos interviniendo en la cultura institucional. Nuestro objetivo es transformar la manera en que las niñas satisfacen sus necesidades de identidad, libertad y expresión motriz. Buscamos transitar de una estructura social que a veces margina hacia una que integra, donde el progreso se mida por la plenitud de las personas y no por la acumulación de objetos. En este nuevo escenario, la cultura del cuidado y la vitalidad debe prevalecer sobre la exclusión, permitiendo que el movimiento sea el motor de una nueva realidad social para las niñas.

Componente Pedagógico

Concepción de Educación y Pedagogía: La Práctica de la Libertad

Las definiciones que dan vida a este Proyecto Curricular Pedagógico (PCP) se cimentan en los planteamientos de Paulo Freire en su obra *Pedagogía del oprimido* (1970). Para comprender nuestra propuesta, es imperativo confrontar primero lo que Freire denomina la concepción "bancaria" de la educación. En este modelo, el saber se entiende como una "donación" de quienes se juzgan sabios hacia aquellos que son injustamente tildados de ignorantes. Como afirma el autor: "La educación bancaria se basa en una de las manifestaciones instrumentales de la ideología de la opresión: la absolutización de la ignorancia" (Freire, 1970, p. 72).

Bajo este sistema, el educando es tratado como un "archivo" o un recipiente donde el educador deposita información, imponiendo un silencio que quiebra cualquier posibilidad de igualdad. Frente a esta estructura de dominación, Freire propone la educación como práctica de la libertad: un proceso donde el sujeto se reconoce como creador de cultura y transformador de su propia realidad. Para las niñas de la Fundación Significarte, esto significa que la educación no se trata solo de aprender movimientos, sino de aprender a "leer su mundo" a través de su cuerpo. Respecto a la naturaleza de esta enseñanza liberadora, Freire (1970) sostiene:

La educación como práctica de la libertad, al contrario de aquella que es práctica de la dominación, implica la negación del hombre abstracto, aislado, suelto, desvinculado del mundo, así como la negación del mundo como una realidad ausente de los hombres" (Freire, 1970, p. 69).

Desde esta perspectiva, nuestro modelo pedagógico es experiencial y dialogante. Nos oponemos radicalmente a la pasividad del modelo bancario para proponer un encuentro donde el saber se construye en conjunto. Por ello, el currículo deja de ser un listado de temas fijos o una imposición técnica; se convierte en una construcción dinámica que nace del contexto y las necesidades vitales de las niñas. En este PCP, no "imponemos" la Biodanza como una coreografía externa, sino que la co-creamos a partir de sus vivencias. Así, el currículo se transforma en un territorio de investigación y de transformación social, donde cada sesión es una oportunidad para que las niñas recuperen su voz y su presencia en el mundo.

Concepto de Educación Física: Del Adiestramiento a la Corporeidad Consciente

Para Freire (1996) el cuerpo no es algo que tenemos, si no algo que somos y desde ese punto partimos para explicar el cuerpo como sujeto y no como objeto, en la educación física tradicional se ven cuerpos que se entrenan, se miden, se corrigen, cuerpos que son mirados como objetos en el aula de clases, una educación física bancaria donde el profesor dicta un ejercicio, el estudiante lo repite mecánicamente. El objetivo de la clase no es la comprensión del movimiento si no el rendimiento. Para Freire el movimiento es una forma de expresión y de lectura del mundo. El alumno debe comprender porque y para que se mueve.

Según explica Freire (1996), "mi cuerpo consciente es un cuerpo que se mueve, que actúa, que siente, que percibe, que piensa y que puede decir lo que piensa" (p. 64). 30 es por ello que, bajo la mirada del autor, la educación física deja de ser adiestramiento de cuerpos para convertirse en una pedagogía del movimiento consciente. Aquí el cuerpo no es un envase que se entrena si no una realidad que siente, piensa y expresa. En la fundación significarte, la Biodanza se convierte en ese vehículo para pasar de la cultura del silencio a la cultura de la presencia, permitiéndoles a las niñas ser vitales y creativas.

En relación a esta mirada, la Educación Física no es un adiestramiento de cuerpos si no que pasa a transformarse en una pedagogía del movimiento corporal consciente. Donde el cuerpo no es un objeto, mucho menos un envase que se entrena para cumplir metas externas, sino un cuerpo como territorio y realidad integral de los sentires, pensamientos y manifestaciones que surjan.

En la Fundación Significarte, a través de la Biodanza esta concepción cobra vida. Las sesiones se convierten en el vehículo pedagógico para transitar de una cultura silenciada donde el cuerpo está en total confinamiento y condicionado hacia una cultura de habitar el cuerpo y de la presencia de este mismo. Se permite que las niñas exploren sus movimientos junto con la motricidad desde las líneas implementadas, donde se les devuelve la posibilidad de habitar su cuerpo con dignidad y orgullo, reconociéndose como sujetos capaces de decir quiénes son a través de la Biodanza.

El encuentro educativo: Roles en diálogo y coautoría

Bajo la propuesta de Paulo Freire (1970), surge el vínculo educativo donde se relaciona con el acto de democracia y amor entre dos o más sujetos que analizan y buscan comprender su realidad. En este entorno de confinamiento, las jerarquías tradicionales de poder se disuelven para que se de el paso a un diálogo genuino; de esta manera el estudiante y el docente trascienden de lo rígido de la relación entre el

que enseña y el que aprende para abrazar la identidad de compañeras de camino, unidas por las experiencias y el respeto mutuo.

El maestro como sembrador de curiosidad

Desde la mirada freireana el docente deja de ser una figura distante que repite datos para convertirse en un facilitador de vivencias. La labor surge de esa humildad profunda al reconocer que no siempre se tiene la razón y que no hay verdades absolutas y que cada grupo llega con unos saberes previos que deben ser considerados como tesoros de saberes y que merecen ser honrados. El maestro se convierte en un provocador de asombro; donde se lanzan preguntas al aire para que el estudiante aprenda a mirar su propia realidad desde sus ojos críticos. Es, en esencia un testimonio que transforma la práctica diaria en un acto de cuidado que rechaza cada acto de autoritarismo. Como explica Freire (1970):

El educador ya no es sólo el que educa, sino aquel que, en tanto educa, es educado a través del diálogo con el educando, quien, al ser educado, también educa. Así, ambos se transforman en sujetos del proceso en que crecen juntos y en el cual los argumentos de autoridad ya no rigen. (Freire, 1970, p. 61)

El Estudiante como Recreador de su Realidad

Por otro lado, el estudiante deja de ser un espectador en las sombras para convertirse en un sujeto de acción. El estudiante se construye a través de la reflexión y el movimiento. Al igual que se transforma como un investigador de su propia vida, siempre preguntándose del porqué de las cosas.

En este proceso, el grupo Girasoles y Tulipanes se vuelven coautoras de su propio aprendizaje. Su voz deja de ser silenciada para convertirse en el alma de la clase, donde su miedo desaparece, su cultura y sus propios desafíos son los que tejen el saber. En cada una de las unidades de Biodanza el estudiante no solo piensa su realidad, sino que la siente y la transforma a través de su propia presencia.

Modelo pedagógico: la autonomía y la crítica como horizonte

La elección del modelo pedagógico para este PCP no fue un acto al azar; responde a las necesidades profundas de la población de la Fundación Significarte y al ideal de ser humano que buscamos promover. Nos adscribimos a la Pedagogía de la Autonomía de Paulo Freire (1996), la cual trasciende la transmisión mecánica de contenidos para convertirse en un proceso ético y profundamente humano. Para Freire,

enseñar exige el respeto absoluto por la dignidad del estudiante, reconociéndolo como un sujeto activo, capaz de cuestionar y transformar su realidad. Como bien señala el autor: “Enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción.” (Freire, 1996, p. 47).

Bajo esta premisa, la Biodanza se integra de forma orgánica con la pedagogía freireana, ya que ambas proponen un aprendizaje que no es únicamente intelectual, sino vivencial, corporal y emocional. En ambos enfoques, la persona es el centro del proceso: mientras Freire rechaza la pasividad del estudiante, la Biodanza invita a cada niña a vivir su proceso interno de forma auténtica, sin que nadie le imponga qué sentir o cómo vivir la experiencia. El conocimiento se construye a partir de la realidad vivida; el cuerpo, las emociones y el encuentro con el otro se convierten en las verdaderas fuentes de aprendizaje.

En cuanto a la relación entre quien guía y quien aprende, el docente deja de ser una figura superior para transformarse en un acompañante. En nuestras sesiones, la docente orienta y propone, pero no impone; su función es crear un "espacio seguro" donde el empoderamiento nazca de la exploración libre. Este enfoque permite que las niñas desarrollen un pensamiento crítico sobre su propio contexto de vulnerabilidad social, económica y política. No se trata solo de moverse, sino de que la niña comprenda las desigualdades a las que está expuesta y reconozca las obligaciones del Estado hacia ella. Esta postura está fuertemente influenciada por la Pedagogía Crítica, donde la oprimida lucha por recuperar su humanidad: “La violencia de los opresores, deshumanizándolos también, no instaura otra vocación, aquella de ser menos. Como distorsión del ser más, el ser menos conduce a los oprimidos, tarde o temprano, a luchar contra quien los minimizó.” (Freire, 1970/2005, p. 45).

Finalmente, entender la pedagogía crítica desde el contexto de confinamiento o vulnerabilidad de las niñas nos permite reafirmar que "el conocimiento es libertad". Al apropiarse de sus derechos y deberes, las niñas dejan de ser sujetos pasivos de la asistencia social para convertirse en ciudadanas activas, capaces de exigir y brindar apoyo a su comunidad y entorno familiar. La Biodanza, en este modelo, es la herramienta que permite que esa libertad no sea solo una idea en la cabeza, sino una sensación de poder en el cuerpo.

Enfoque curricular: el currículo como proceso y territorio de libertad

Para que la Biodanza sea una verdadera herramienta de transformación en la Fundación Significarte, el diseño de este Proyecto Curricular Pedagógico (PCP) se aleja de la visión tradicional del currículo como un simple listado de contenidos. Nos adscribimos a la perspectiva de Lawrence Stenhouse (1975), quien entiende el currículo como una tentativa para comunicar los principios y rasgos esenciales de un propósito educativo, de tal forma que permanezca abierto a la discusión crítica y pueda ser trasladado efectivamente a la práctica.

En este sentido, no presentamos un currículo cerrado, sino un currículo como proceso e investigación. Esto implica que cada sesión de Biodanza es un espacio para observar, reflexionar y ajustar la práctica según las necesidades emergentes de las niñas. No se trata de cumplir un cronograma, sino de generar un reconocimiento de las habilidades motrices y la comunicación corporal a través de la vivencia.

Como síntesis de esta arquitectura pedagógica, el proyecto se estructura bajo la siguiente red de relaciones:

Figura 2

Bases Epistemológicas



Nota. Creación Propia ,2025

Esta estructura permite que la Perspectiva Educativa, la Teoría del Desarrollo Humano, el Ideal del Ser Humano y la Dimensión Pedagógica converjan en el eje central: La Biodanza como manifestación de la expresión motriz. Aquí, el currículo se convierte en el puente que permite pasar de la teoría a una realidad donde la libertad es el eje articulador. Como afirma Freire (1970) al reflexionar sobre el propósito final de cualquier intención educativa: “La educación como práctica de la libertad, al contrario de aquella que es práctica de la dominación, implica la negación del hombre abstracto, aislado, suelto, desligado del mundo”. (p. 86).

Bajo esta mirada de Stenhouse y Freire, el currículo en la fundación se transforma en un territorio de encuentro con el mundo. No formamos cuerpos aislados, sino niñas vinculadas a su realidad, capaces de expresar su vitalidad y de reconocerse como sujetos sociales. El currículo es, en última instancia, el compromiso ético de crear las condiciones para que esa libertad sea posible en cada movimiento.

Componente Disciplinar

Biodanza y Corporeidad

Teniendo en cuenta a quiénes va dirigido este proyecto y lo que queremos lograr, decidimos que el eje central de este PCP sea la Biodanza. La vemos como una forma vital de expresión motriz que permite a las niñas participar activamente, aportando desde lo que son y lo que pueden hacer, sin que su vulnerabilidad sea un freno. Partimos de una premisa clara: existe una memoria en el cuerpo que podemos despertar para revitalizar tanto lo físico como lo emocional, abriendo paso a una mejor convivencia y bienestar.

El nombre mismo, Biodanza, nos habla de una danza de la vida. Es un concepto que une bios (vida) con el movimiento cargado de sentido. Fue Rolando Toro Araneda quien, en los años 60, le dio forma como una herramienta para integrar al ser humano. Como bien señalan Muñoz et al. (2014), se trata de un sistema que usa el juego, la música y el encuentro con otros para “redescubrir los potenciales humanos de manera lúdica” (p. 15). Así, nuestra metodología no busca récords ni rendimiento atlético, sino la calidad

de un movimiento que se sienta real. Para Toro (2005), el fin último es recuperar esa unidad que a veces perdemos entre el cuerpo, la emoción y el espíritu, basándose en tres pilares de integración

- Integración consigo mismo: Rescata la conexión profunda entre la mente, el cuerpo y el espíritu.
- Integración con los semejantes: Orientada al restablecimiento del vínculo con la especie humana desde una perspectiva empática y social.
- Integración con el universo: Entendida como la reconexión con la naturaleza y el reconocimiento de nuestra pertenencia a un todo mayor.

La práctica de la Biodanza se centra en el encuentro humano: la posibilidad de nutrir vínculos con uno mismo y con los demás a través de la sensibilidad corporal (Toro Araneda, 2000). El objetivo fundamental es restituir el valor de la experiencia emocional, pues solo mediante el sentir y el permitirnos ser conmovidos por el otro, podemos habitar nuestra realidad de forma auténtica. Así, la Biodanza estimula la capacidad creadora, recuperando los lenguajes originarios del movimiento y la conexión intrínseca con la vida.

Estructura y niveles de enseñanza

La propuesta pedagógica de la Biodanza se operacionaliza a través de tres niveles de enseñanza profundamente interrelacionados: el visceral, el vivencial y el cognitivo. Estos niveles no funcionan de manera aislada, sino que se articulan desde una perspectiva neurológica y sistémica; aunque cada uno posee su propia autonomía, se influyen mutuamente para generar una transformación integral en el sujeto (Toro Araneda, 2000).

- Nivel Visceral: Se enfoca en la autorregulación orgánica y el equilibrio de las funciones vitales, trabajando desde la base biológica del individuo.
- Nivel Vivencial: Es el núcleo del proceso, donde el movimiento sentido y la emoción presente permiten una conexión auténtica con el aquí y el ahora.
- Nivel Cognitivo: Permite la elaboración y comprensión de la experiencia, integrando lo vivido con la conciencia del ser.

Este enfoque estructurado permite que cada niña en la fundación explore formas de vida más saludables, integrando la alegría, la creatividad, la salud y la sensibilidad no como conceptos teóricos, sino como dimensiones esenciales de su desarrollo humano. Al organizar la enseñanza de esta manera, el PCP garantiza que la intervención trascienda el simple ejercicio físico y se convierta en una experiencia de aprendizaje profundo y duradero.

Orígenes y Evolución de la Biodanza

La historia de la Biodanza comenzó como un experimento académico en la Universidad Católica de Chile, específicamente en el área de Estética. Rolando Toro, liderando la Psicología de la Expresión, sentó las bases para que en 1970 surgiera la primera cátedra de Psicodanza. Fue un trabajo colectivo donde figuras como Pilar Acuña aportaron la poesía y Cecilia Luzzi tradujo el método para que pudiera llegar a la infancia.

Más que una técnica, Toro (2000) veía en la Biodanza una respuesta crítica a la alienación y a la frialdad de la cultura actual. Su propuesta era una 'transgresión' frente a un mundo que nos consume y nos fragmenta. Por eso, el recorrido histórico de esta práctica siempre ha buscado lo mismo: restaurar nuestra unión con la vida y la especie, rescatando esa vitalidad colectiva que a veces olvidamos que tenemos.

La Vivencia

Representa el núcleo del sistema biodanzante. Según Toro (2002), la vivencia es una “experiencia intensamente sentida en el presente, que conecta lo cenestésico con las funciones emocionales y viscerales”. A través de la música, el canto y el encuentro grupal, la vivencia posibilita el contacto con la vida en su forma más inmediata. En este contexto, la música actúa como mediadora entre la emoción y el movimiento, mientras que la danza se comprende como un movimiento orgánico que se transforma en un ritual de celebración y conexión. El grupo, por su parte, funciona como un espacio de contención y "espejo afectivo", basándose en la relación "Yo-Tú" propuesta por Martin Buber.

2. Las cinco líneas de vivencia

La metodología se organiza en cinco ejes que corresponden a los potenciales genéticos del ser humano. Su estimulación conjunta reorganiza las respuestas emocionales y fortalece la identidad:

- Línea de Vitalidad: Estimula el ímpetu vital, la energía y el instinto de conservación.

- Línea de Sexualidad: Promueve el placer, la sensualidad y el reconocimiento de la identidad.
- Línea de Creatividad: Desarrolla la curiosidad, la innovación y la capacidad expresiva.
- Línea de Afectividad: Fomenta el amor, la empatía y las relaciones solidarias.
- Línea de Trascendencia: Potencia la conexión con la naturaleza, el cosmos y la conciencia ecológica.

3. El Inconsciente Vital

Toro Araneda (1998) introduce este concepto para referirse al psiquismo orgánico que regula las funciones de homeostasis y defensa del organismo. A diferencia del inconsciente personal o colectivo, el inconsciente vital expresa el estado general de salud y bienestar biológico. La Biodanza actúa directamente sobre este nivel mediante la danza, facilitando procesos de reintegración corporal y existencial.

4. La Integración

Finalmente, la integración se entiende como el proceso mediante el cual los potenciales genéticos se estructuran en sistemas adaptativos complejos. Es la interacción creativa entre las cinco líneas de vivencia lo que permite fortalecer la identidad y consolidar la coherencia interna del ser, permitiendo que la niña no solo "esté" en el mundo, sino que lo habite de forma íntegra.

La Expresión Motriz y los Conceptos Fundamentales

Para profundizar en la dimensión disciplinar de este proyecto, es necesario acudir al concepto de expresiones motrices. Según Rubiela Arboleda Gómez (2010), estas se definen como prácticas corporales que emergen de la motivación, la intencionalidad y la propositividad del sujeto. En la expresión motriz, el movimiento es el mensaje y el fin. Como señala la autora:

“La finalidad de estas expresiones reside en el acto mismo y en la vivencia corporal. Esta es una distinción sustancial frente a la denominada motricidad cotidiana, cuyo propósito suele ser utilitario y se encuentra fuera de la acción en sí misma” (Arboleda, 2010, p. 24).

Bajo esta mirada, la Biodanza se integra como una metodología que potencia las capacidades humanas mediante la vivencia. Al respecto, el modelo teórico de Rolando Toro define este núcleo del

sistema de la siguiente manera: “La vivencia es una experiencia intensamente sentida en el presente, que conecta lo cenestésico con las funciones emocionales y viscerales. Posibilita el contacto con la vida en su forma más inmediata” (Toro, 2002, p. 38).

Finalmente, la propuesta se operacionaliza a través de niveles que buscan la salud integral. Como afirma el autor sobre la integración del ser: “La educación como práctica de la libertad, al contrario de aquella que es práctica de la dominación, implica la negación del hombre abstracto, aislado, suelto, desligado del mundo” (Freire, 1970/2005, p. 86).

Dimensiones Simbólicas y Comunicativas del Movimiento

El movimiento sin sentido ni significado trasciende a tener estos dos aspectos involucrados dejando la ejecución mecánica a un lado para convertirse en un territorio donde se tejen significados y se establecen vínculos. Desde este PCP, entendemos que la motricidad de las niñas se manifiesta a través de dos dimensiones fundamentales:

1. Dimensión Simbólica

El movimiento representa las ideas, emociones, significados culturales y pensamientos que representan a las personas. El cuerpo no está ahí en algún entorno vacío, todo lo contrario, este moldeado por su contexto. Al respecto, Marcel Mauss (1936) introdujo un concepto clave para entender que incluso los gestos más simples están cargados de sociedad:

“Llamo técnica del cuerpo a la manera en que los hombres, sociedad por sociedad, de una forma tradicional, saben servirse de su cuerpo. Es una forma en que cada cultura imprime su huella en la motricidad” (Mauss, 1936, p. 5).

En este proyecto las expresiones motrices se observan en:

- Las sesiones de Biodanza: Como esa manifestación que surge de la identidad y la memoria colectiva, donde el cuerpo es quien habla y narra una historia propia.
- El gesto motor: En las diferentes sesiones surge la comunicación asertiva donde se comunica los valores de respeto, autonomía y superación, entendiendo que no hay técnica y que existe el símbolo de libertad.

2. Dimensión Comunicativa

El movimiento no solo da ver lo interno del sujeto, sino posibilita la interacción con el otro. El cuerpo del sujeto actúa como ese puente de transmisión de emociones donde lo corporal es protagonista. Ray Birdwhistell (1970), pionero en el estudio de la kinésica, sostiene: “El lenguaje no verbal constituye una forma de comunicación social en la cual el cuerpo actúa como un canal continuo de transmisión de significados y emociones que preceden y acompañan a la palabra” (Birdwhistell, 1970, p. 12).

En la implementación de las sesiones de Biodanza se hace intangible en:

- Juegos Cooperativos: Existe la comunicación verbal y no verbal donde se sincroniza la interacción entre estudiantes para alcanzar esa respuesta que se da a través del movimiento corporal.
- Creaciones Colectivas: Donde el movimiento corporal coordinado construye significación compartiendo y fortaleciendo el sentido de la comunidad y pertenencia de la fundación significarte.

Síntesis del Marco Teórico y Pedagógico

A modo de conclusión de este capítulo, lo curricular no se debe entender como una suma que se dividen de un concepto a otro, sino como un tejido interdisciplinar que pone a la dignidad humana en el centro. La relación entre el desarrollo a escala humana y la pedagogía de la autonomía nos permite comprender que educar en contextos de vulnerabilidad es un acto de liberación política y existencial.

Al integrar la Biodanza como manifestación de expresión motriz con sentido, la Educación Física trasciende de lo tradicional para convertirse en una herramienta de simbolización y comunicación. En este PCP, el cuerpo de las niñas deja de ser un archivo de carencias para transformarse en un territorio de posibilidades, donde cada movimiento es un acto de soberanía. Como bien resume la esencia de este encuentro educativo el pensamiento de Freire (1970/2005):

La educación como práctica de la libertad, al contrario de aquella que es práctica de la dominación, implica la negación del hombre abstracto, aislado, suelto, desligado del mundo; así como la negación del mundo como una realidad ausente de los hombres (p. 86).

En definitiva, se fundamenta un currículo vivo y procesual que busca que las niñas de la Fundación Significarte no solo habiten su cuerpo, sino que, a través de él, aprendan a leer y transformar su propio mundo

Capítulo 3

Horizonte Metodológico

Como primer momento de este Proyecto Curricular Pedagógico (PCP), se busca evidenciar las diversas relaciones entre la teoría y la práctica, desarrollando una ejecución coherente con la planificación y los abordajes curriculares elaborados a lo largo del trabajo. En esta sección se presentará la planificación y puesta en escena del PCP, estableciendo vínculos entre los fundamentos conceptuales que sustentan la concepción de ser humano, de sociedad y, por supuesto, los objetivos formativos y la intención de impacto que orientan esta propuesta.

En este sentido, resulta pertinente hacer referencia al concepto de currículo según Lawrence Stenhouse (1975), El currículo como proyecto de investigación, el currículo no es un compendio de contenidos ni una guía de instrucciones que el docente debe seguir sin cuestionar. Él lo describe como un intento: un puente que busca transmitir los principios y las características fundamentales de una meta educativa. Sumando a lo anterior, se presentará el macrodiseño, la propuesta de formación y la estructura general del PCP, organizada en tres elementos que son bases para comprender el concepto.

Macro currículo: El Currículo como Hipótesis y Proceso

Para Lawrence Stenhouse (1975), el currículo no es una meta a la que se debe de llegar, es un medio para transformar la enseñanza desde el proceso que tiene cada niña. Es por ello que el docente deja de ser un simple ejecutor para volverse un investigador crítico de su propia práctica, de lo que surge en la clase diariamente. Ver el currículo siempre como un proceso y no como un producto es un cambio de paradigma total, mientras que lo tradicional se enfoca con los objetivos conductuales. Stenhouse pone el foco en la calidad de lo que pasa ahí mismo, en ese tejido del encuentro pedagógico.

Bajo este lente, la fundación se vuelve un laboratorio vivo. Donde el currículo no es un libro de verdades sino una hipótesis que ponemos a prueba constantemente. Como él mismo decía, se trata de una tentativa para comunicar propósitos educativos, manteniéndose siempre abierto a la discusión y a los ajustes que la

práctica exija (Stenhouse, 1975/1991). Por eso, este modelo brilla por su flexibilidad; no es algo escrito en piedra, sino una propuesta que el profesor debe contrastar y moldear según las reacciones de sus estudiantes y los imprevistos del contexto real.

Tabla 3

Elementos constitutivos del currículo como proceso según Stenhouse

Elementos	Descripción
Planificación	Implica la selección de contenidos y la definición de principios de procedimiento (cómo enseñar). Supone organizar la enseñanza de manera reflexiva y coherente con los objetivos formativos.
Estudio Empírico	Se refiere a la observación y evaluación sistemática de lo que ocurre en el aula, entendiendo al docente como investigador de su propia práctica.
Justificación	Consiste en fundamentar las decisiones pedagógicas desde criterios éticos, profesionales y contextuales, explicando por qué se elige un enfoque y no otro.

Nota. Adaptado de Investigación y desarrollo del currículo, por L. Stenhouse (1991). Elaboración propia, (2026).

Dimensiones de la Práctica Curricular

La propuesta de formación de este PCP se operacionaliza a través de tres dimensiones esenciales que permiten que el currículo sea un proceso vivo y no un documento estático. Estos elementos planificación, estudio empírico y justificación constituyen la estructura que permite al docente-investigador mediar entre la teoría y la realidad del aula. Como argumenta el autor, esta tríada es lo que permite que la enseñanza deje de ser una técnica mecánica para convertirse en un ejercicio profesional consciente: “El currículo es el medio por el cual el profesor puede aprender su arte. Es el medio por el cual puede adquirir conocimiento. Es el medio por el cual puede aprender su oficio” (Stenhouse, 1975/1991, p. 28).

En la Tabla 3, se detallan estos elementos constitutivos, los cuales guían la intervención en la Fundación Significarte, asegurando que cada sesión de Biodanza sea planificada con rigor, observada con espíritu crítico y justificada desde un marco ético y profesional.

Ejes para la Implementación Curricular en la expresión motriz

Para que el currículo actúe como un instrumento de transformación, su implementación en la Fundación Significarte se rige por seis ejes estratégicos. Estos permiten que la propuesta sea flexible y responda a la realidad de las niñas:

- **Análisis Crítico del Entorno:** Se trata de leer la realidad de las estudiantes, identificando sus intereses y necesidades biopsicosociales, además de las dinámicas de su comunidad. No es solo recolectar datos por llenar un formato, sino poner los cimientos para una enseñanza que de verdad esté situada en su contexto.
- **Diseño Curricular desde el Diálogo:** Aquí buscamos que las niñas participen activamente en su propio proceso. Siguiendo a Stenhouse, el currículo se construye hablando con ellas, logrando que los objetivos sean algo compartido y no una imposición del profesor.
- **Selección de Saberes con Sentido:** Priorizamos contenidos que le hablen a la vida de las participantes. El foco está en que comprendan su corporeidad de forma profunda, alejándonos de la simple repetición de ejercicios o la acumulación de datos vacíos.
- **Mediación Pedagógica en Acción:** Usamos métodos que invitan a la ayuda mutua y al protagonismo de las niñas. En este eje, la Biodanza es el motor principal para que ellas vivan el conocimiento a través del cuerpo y la co-creación.
- **Valoración Formativa y Continua:** Más que poner una nota, establecemos un seguimiento que nos permita ver cómo avanza el proceso. La meta no es calificar, sino tener la flexibilidad de ajustar nuestras clases en tiempo real según lo que ellas nos van mostrando.
- **Investigación-Acción en la Práctica:** Este es el eje que atraviesa todo el trabajo y nos obliga a pensar críticamente sobre lo que hacemos. Todo lo que observamos en las sesiones sirve para mejorar la enseñanza, confirmando que: “La investigación en la acción es el medio por el cual los profesores pueden incrementar su comprensión de su propia práctica para mejorarla, convirtiéndose en arquitectos de su propio desarrollo profesional” (Stenhouse, 1975/1991, p. 115).

Propósito General

Diseñar e implementar una ruta metodológica orientada al reconocimiento de las habilidades motrices y a la comprensión de los procesos de comunicación corporal, mediante el abordaje de las líneas de vitalidad y creatividad de la Biodanza, con el fin de fortalecer la expresión motriz y la autonomía integral de las niñas de la Fundación Significarte.

Este propósito se fundamenta en la idea de que la Educación Física debe trascender lo instrumental para convertirse en un espacio de liberación. Como señala Paulo Freire (1996) sobre la finalidad de cualquier proceso educativo:

La educación es un acto de amor, por tanto, un acto de valor. No puede temer el análisis de la realidad. Al contrario, debe evitar la lectura ingenua de la misma para transformarla en una lectura crítica que permita la autonomía del sujeto. (Freire, 1996/2004, p. 42).

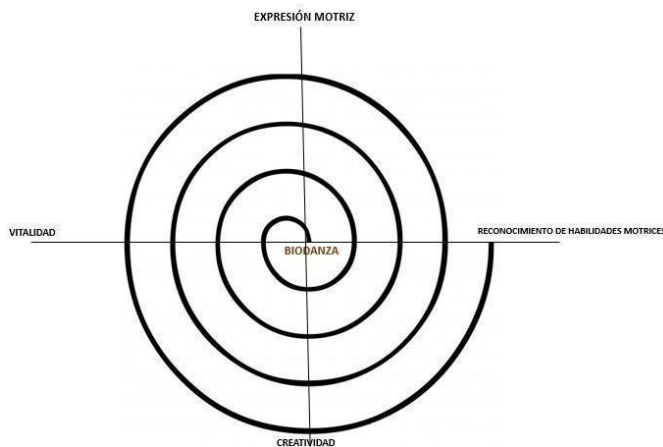
Propósitos Específicos

Para alcanzar el propósito general, se han trazado los siguientes objetivos que guían la ruta metodológica:

1. Diseñar estrategias metodológicas alternativas que trasciendan la pedagogía tradicional, fundamentando el enfoque en la educación experiencial y utilizando la Biodanza como el medio principal para potenciar la expresión motriz.
2. Elaborar unidades didácticas y secuencias de aprendizaje que integren los aspectos formativos de la Biodanza, centrando la acción pedagógica en las líneas de vivencia de vitalidad y creatividad como ejes de desarrollo corporal.
3. Implementar instrumentos de recolección de información (como diarios de campo y registros de observación) que permitan realizar un seguimiento evaluativo y sistemático de los procesos pedagógicos y los alcances de la intervención.
4. Analizar la relación entre las vivencias generadas en las sesiones de Biodanza y el fortalecimiento del potencial humano, evaluando cómo la expresión motriz contribuye a la autonomía y bienestar de las niñas.

Figura 3

Espiral relación Biodanza -Expresión Motriz



Nota. Representación de la ruta metodológica del PCP. Elaboración propia (2026).

El Modelo de Espiral Vivencial

La elección de una espiral para representar la relación entre la Biodanza y la Expresión Motriz no es casual; responde a que el espiral como la vida no es lineal además si lo relacionamos con la naturaleza del currículo como proceso que hemos trabajado con Stenhouse. La gráfica explicará esos momentos de la Biodanza con los siguientes fundamentos:

1. Núcleo: En el centro de la espiral ubicamos la Biodanza, funcionando como ese punto de origen y la fuerza que centrifuga y al mismo tiempo impulsa todo el movimiento corporal pedagógico. Se relaciona con el motor que activa la vivencia.
2. Líneas vivenciales (Vitalidad y Creatividad): El espiral se va desplazando verticalmente entre la línea de la vitalidad (ímpetu vital y energía) y la creatividad (capacidad de crear e innovar). Estas dos líneas vivenciales actúan como los polos que permiten que el movimiento del grupo Girasoles y Tulipanes deje de ser mecánico y cobre sentido.
3. La Expansión: A medida que la espiral crece, se dirige hacia la Expresión Motriz. Esto simboliza que, la niña a través de la práctica constante expande su lenguaje corporal, logrando que el movimiento corporal sea una manifestación de autonomía e identidad.

4. El Reconocimiento: Al final de la espiral se logra representar el logro pedagógico final: el momento en que el estudiante es consciente y reconoce sus capacidades, gana seguridad y consolida su liderazgo y autonomía.

Organización del Macro currículo: Las Unidades Didácticas

Las ocho unidades didácticas son el eje central de la planeación y de los contenidos que trabajamos durante las dieciséis sesiones. En ellas queda plasmado el propósito de cada eje temático, pero sin caer en jerarquías rígidas ni en la idea de que una unidad es requisito obligatorio para la otra. Se relaciona esta organización como una estructura viva y flexible, totalmente alineada con la planificación de las sesiones de vitalidad y creatividad, lo que nos permite ver con nitidez el impacto formativo que buscamos en las niñas.

Como bien afirma Stenhouse (1991), organizar el currículo de esta manera es lo que permite que el docente deje de ser un operario y se convierta en un verdadero arquitecto de su propia práctica:

El currículo debe presentarse como una estructura que no solo permite, sino que exige la iniciativa del profesor. Las unidades didácticas no son instrucciones a seguir, sino hipótesis de trabajo que se validan en la interacción con el estudiante (Stenhouse, 1991, p. 52).

En relación a lo anterior, este modelo propone ocho unidades didácticas, cada una con un propósito definido, una metodología acorde a las necesidades de aprendizaje, recursos específicos y una evaluación orientada a la calidad educativa. Estas unidades no siguen una secuencia lineal; por el contrario, permiten transitar entre ellas según las necesidades emergentes del equipo de trabajo o del proceso formativo de las niñas. Esta organización curricular adaptable garantiza que la intención global del proyecto se mantenga vigente, permitiendo ajustes en tiempo real que favorezcan el desarrollo del potencial humano y la autonomía.

Tabla 4

Macro currículo

Título del PCP	La Biodanza como manifestación de la expresión motriz
Propósito formativo	

Este proyecto tiene como propósito fortalecer la identidad, la autonomía y la creatividad de las niñas de la Fundación Significarte a través de la Biodanza como estrategia pedagógica. Mediante el reconocimiento de las habilidades motrices y la reconexión con la corporeidad, se busca potenciar el desarrollo integral de esta población femenina. Para ello, la intervención se fundamenta en dos de las líneas vivenciales propuestas por Rolando Toro Araneda: La vitalidad y la creatividad.

Perspectiva curricular

La idea de currículo de Lawrence Stenhouse describe un proceso que es adaptable, flexible y dinámico, enfocado en el aprendizaje y la relación entre el docente, el alumno y su entorno. En donde sobresale la función del profesor como investigador y transformador de la práctica pedagógica, ajustando los contenidos a las necesidades auténticas del alumnado e impulsando una enseñanza que sea reflexiva, participativa e importante.

Objetivo general

Diseñar una ruta metodológica que posibilite el reconocimiento de las habilidades motrices y la comprensión de los procesos de comunicación corporal, abordados desde la educación física y potenciados por las líneas de vitalidad y creatividad de la Biodanza, entendida como un medio para la expresión motriz.

Objetivos	Descripción	Ejes	Sesión	Temática	Propósito de la sesión
Identificar los procesos autónomos de su corporalidad en los sujetos.	En la primera unidad se busca diagnosticar como voy a implementar las dos líneas vivenciales y como puede ser el proceso de aprendizaje en los sujetos a intervenir durante el proceso pedagógico que se llevara a cabo.	Relaciones de poder Toma de decisiones	1 2	Unidad 1 Diagnóstico	Identificar el rol del docente comprendiendo que no es autoridad jerárquica no la guía del proceso vivencial. Prueba su toma de decisiones para evidenciar e identificar cual sujeto es autónomo y asume su rol en el proceso de aprendizaje y educación.
Diseñar estrategias alternativas donde se pueda evidenciar la expresión motriz en el sujeto y sus habilidades motoras básicas buscando tomar distancia de la pedagogía	Trabajar con los sujetos de intervención, de tal manera que ellos empiecen a entender y se contribuya con la vitalidad de cada uno de los sujetos y como esta los puede ayudar en su proceso autónomo. Reconocerse como un ser Transformador de su entorno.	Relación en el entorno Libertad de elección	3 4	Unidad 2 La vitalidad	La idea es despertar la energía vital reconectando al sujeto con el pulso de la vida, activando la motricidad y la alegría de moverse. La idea es que el sujeto reconecte con su fuerza vital.
Evidenciar aspectos	Ser como transformado de su entorno en las	Reconocimiento	5	Unidad 3	Se trabaja la resiliencia, en donde los usuarios reconocen la vitalidad como

formativos de la expresión motriz en los sujetos.	cuales mediante sus prácticas entenderán la oportunidad de aprender elementos para su proceso formativo y su proyecto de vida a futuro.	iento o de habilidades motoras.	6	La vitalidad y gozo corporal	sostén interno frente a los desafíos de lo cotidiano.
Reconocer la vitalidad y gozo corporal como una oportunidad para el reconocimiento de sus habilidades motoras.					
Evidenciar aspectos formativos en los sujetos junto con la capacidad de crear, transformar, innovar y expresar lo nuevo en la vida a través de la biodanza	Mediante la cuarta unidad se busca desarrollar la creatividad en el sujeto estimulando los impulsos expresivos y de innovación para lograr reforzar la autoestima de cada individuo.	Reconocimiento y reconexión con su corporalidad .	7 8	Unidad 4 La creatividad	En esta sesión se busca transformar la energía vital en formas nuevas de expresión, así mismo la idea es que el sujeto reconozca la fuerza instintiva como fuente de creatividad.
Fortalecer vivencias que estimulan la expresión espontánea y la renovación interna, guiadas por música y liberar la expresión personal sin juicios	En la unidad se pretende reconocer los procesos manejando la línea de la creatividad despertando la capacidad de expresión original del ser, impulsando la renovación personal y la expansión de la conciencia. A través de danzas, improvisación y experiencias corporales, se estimula al participante a reconectarse con su poder creador natural.	Relación consigo mismo	9 10	Unidad 5 Expresión Original del ser	En esta sesión la idea es favorecer el movimiento libre con música inspiradora buscando la improvisación corporal, permitiendo que surjan movimientos nuevos y genuinos. Así mismo que la niña reconozca y crea un movimiento en conjunto, simbolizando la creación colectiva y la cooperación vital. La idea de esta sesión es crear una danza en parejas o grupo con creación compartida integrando la creatividad con el vínculo humano.
Estimular la autorregulación orgánica y la alegría de vivir mediante ejercicios de ritmo y juego.	Esta sesión se centra en recobrar el ímpetu vital mediante la expresión motora y el movimiento rítmico. Busca que las niñas vuelvan a conectar con su energía física, superando la apatía o el agotamiento emocional que proviene	Identidad y poder personal	11 12	Unidad 6 Ímpetu vital	En esta sesión la idea es: Aumentar los niveles de entusiasmo y participación activa. Reducción visible de la rigidez corporal. Manifestación de risa y juego como indicadores de salud emocional.

	de su entorno, para volver a encontrar el deleite de estar vivas y ser conscientes de su cuerpo.				
Visualizar violencias o privaciones que muchas veces no se logran verbalizar en las niñas de la fundación.	Se utiliza el instrumento pedagógico, con el que se grafican las experiencias, emociones, recuerdos y significados que residen en el cuerpo.	Reconocimiento de cuerpo como territorio de libertad y autoconciencia	13 14	Unidad 7 Cartografía Corporal	En esta sesión se realizó el trabajo con niñas en su contexto de encierro o violencia permitiendo que el mapa corporal identificara una línea vivencial que emergió a través de este ejercicio dónde sobresale la línea de la afectividad.
Consolidar la identidad individual y la unión de grupo en las niñas de la Fundación Significarte mediante una vivencia coreográfica fundamentada en la Biodanza.	El producto final consiste en una representación escénica vivencial que se aleja de la estructura rígida de una danza tradicional y se enfoca en la "vivencia" del movimiento. La actividad se parte en dos momentos vinculados entre sí.	Apreciación del Cuerpo en Movimiento	15 16	Unidad 8 Producto Final	Se logra un cambio en la forma en que las niñas se ven a sí mismas, el cual se manifiesta en una postura corporal más erguida, movimientos más fluidos y la risa recuperada como señal de salud emocional. El producto no es simplemente el baile, sino la instauración de un hábito de empoderamiento o bienestar en el que las niñas dejan de ser meras observadoras de su vulnerabilidad para pasar a ser las principales actrices de su crecimiento. Al concluir, cada una de las niñas habrá conseguido resignificar su corporeidad y se sentirá como parte activa y valiosa de su entorno social

Nota. Tabla 04-Estudiente Kindgirl Lizeth Ramos Santana -Grupo X-02 (Creación Propia.2026)

Argumentación de la Matriz de Intervención Pedagógica

La presente planificación de la implementación constituye el macro diseño curricular, tejiendo de manera sistémica cada uno de los propósitos formativos. Su estructura no responde a una lógica lineal, sino a una progresión vivencial que permite atravesar a la docente, pero también a las niñas permitiendo transitar desde el diagnóstico inicial hasta la consolidación de la autonomía en la Fundación Significarte.

La argumentación de esta ruta se fundamenta en tres pilares esenciales:

1. Sincronía Metodológica: En cada una de las sesiones existe un hilo conductor que conecta la perspectiva de Stenhouse con las líneas de vivencia de Rolando Toro. Cada una de las 8 unidades propuestas actúa como una hipótesis de trabajo donde el docente investigador evalúa cómo la vitalidad y la creatividad transforman la expresión motriz de los sujetos.
2. El Cuerpo como Territorio: La matriz evidencia un tránsito entre lo político y lo pedagógico. En las primeras unidades como observación, diagnóstico, vitalidad, se busca que la niña reconozca su cuerpo y reconozca al otro y rompa con las jerarquías tradicionales de poder. En las unidades finales como: expresión original y cartografía corporal, el cuerpo se resignifica como un territorio de libertad y autoconciencia, permitiendo que surjan expresiones que muchas veces no lograban nombrar porque estaban silenciadas.
3. Empoderamiento y salud: La matriz no evalúa el baile técnico o la perfección técnica del movimiento en ellas, sino la recuperación del ímpetu vital. Esta ruta metodológica se valida a través de indicadores de salud emocional, tales como la fluidez del movimiento, la postura erguida y la recuperación de la risa, elementos que consolidan el tránsito de las niñas de observadoras de su vulnerabilidad a actrices protagónicas de su propio crecimiento.

La educación no transforma al mundo, transforma a las personas que van a transformar el mundo” (Freire, 1970/2005, p. 92). Bajo lo mencionado, la matriz asegura que el producto final no sea un baile, sino la instauración de un hábito de bienestar y una nueva identidad corporal, un producto final que surge desde la creatividad de cada una de ellas.

Tabla 5

Instrumentos de recolección de información

Técnica	Explicación	Herramienta
Observación	No es una mera contemplación, sino una inmersión profunda en el contexto. El investigador utiliza sus cinco sentidos para captar ambientes, interacciones y artefactos. El instrumento físico asociado suelen ser las Anotaciones o Notas de Campo, que se registran en un diario de campo. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.	Diario de campo: A lo largo del proceso de implementación, se ha empleado esta herramienta para registrar las observaciones realizadas en el campo de práctica durante la observación y la implementación. En la observación, se enfocó en examinar las necesidades de cada niña y de su entorno, así como la interacción entre ambas y sus conexiones sociales. En la implementación, cada anotación estará detallada en los planes de cada intervención.
Entrevistas	A diferencia de las encuestas rígidas, estas son más íntimas y flexibles. Pueden ser estructuradas, semiestructuradas o abiertas. El instrumento es una Guía de Entrevista que contiene temas o preguntas detonadoras, pero permite que el entrevistado fluya en su narrativa. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.	La entrevista se estructura en tres fases secuenciales: inicialmente, se explorarán los conocimientos previos y experiencias relacionadas con la biodanza; posteriormente, se analizará la percepción de su implementación en la Fundación Significarte bajo las líneas vivenciales y Finalmente, se indagará sobre la relación entre el concepto de biodanza, la expresión motriz y su articulación con la educación física, el bienestar y la salud mental de las niñas.
Grupos de enfoque	Consisten en reuniones de grupos pequeños donde existe un interés común. El instrumento es una Guía de Sesión donde el facilitador busca que emerjan significados colectivos a través de la interacción de los participantes. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.	A lo largo del semestre se realizan grupos pequeños donde se busca que emerjan significados de cada uno de los grupos que se forman a través de esa interacción relevante que tienen cada una de las niñas en sus grupos y con los demás grupos al momento de participar.
Registro fotográfico	El investigador recolecta huellas del pasado o del presente (cartas, diarios personales, fotografías, videos, grafitis). Aquí el instrumento de recolección es una Ficha de Registro o Guía de Análisis	Se Recolectan fotos y videos de cada una de las sesiones de Biodanza donde se recolectan las evidencias del contenido de cada sesión, teniendo en cuenta la seguridad de las niñas y

Documental para organizar la información hallada. Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.	los consentimientos informados de parte del pedagogo de la fundación.
--	---

Nota. Elaboración propia(2026), basada en los criterios metodológicos de Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Argumentación de la Matriz

La elección de los instrumentos de recolección de datos responde a la necesidad de realizar un análisis completo en la acción pedagógica, ética y profunda. Al utilizar el diario de campo junto con el registro audiovisual, no solo se puede documentar lo que las niñas hacen, sino que captura el sentir de las niñas y que se puede evidenciar a través de su motricidad.

Esta recolección de datos y de información permite que el análisis no sea subjetivo, sino que este respaldado por múltiples instrumentos: lo que se observa como docente, lo que narran las niñas en las diferentes entrevistas y grupos focales y lo evidenciado en las sesiones. Todo este proceso se realiza bajo un marco de ética profesional, priorizando la seguridad y dignidad de Tulipanes y Girasoles.

Caracterización de la Población y Muestra

La propuesta actual se elabora con un conjunto de 10 participantes que pertenecen a la Fundación Significarte, los cuales constituyen la población completa que recibe atención en este lugar. Con el fin del Proyecto Curricular Particular (PCP), se ha elegido una muestra representativa de cinco adolescentes y niñas, seleccionadas de manera justa entre los dos grupos de trabajo: uno compuesto por niñas de 6 a 12 años y otro constituido por adolescentes de 13 a 17 años.

La selección de este grupo de adolescentes y niñas se basa en una escucha atenta a sus situaciones, que están caracterizadas por una vulnerabilidad que va más allá de lo físico y alcanza lo emocional. El cuerpo, en su rutina diaria, se ha vuelto un terreno silencioso y algo rígido; el prolongado periodo de permanencia institucional y la ausencia de estímulos vitales han restringido su habilidad para expandirse, jugar y reconocerse mediante el movimiento y como niñas creativas y críticas.

Es en este punto donde la biodanza se vuelve necesaria no como una simple danza o como la capacitación de habilidades motrices, sino como un llamado a reavivar el gozo de vivir y de despertar la creatividad de cada una según su esencia. La idea es convertir ese cuerpo-objeto que ha permanecido inactivo en un cuerpo-sujeto que vuelve a vibrar. Queremos romper el aislamiento para que cada niña, al encontrarse con sus compañeras, se dé cuenta de que es un ser social capaz de amar, comunicarse y crear nuevos mundos basados en el vínculo y la palabra compartida.

La elección de colaborar con este colectivo de adolescentes y niñas se origina en una observación cuidadosa y sensible hacia sus realidades. No se trata solo de una muestra seleccionada; estas participantes personifican el reflejo de un cuerpo que ha sido silenciado por el medio. Cuando se las observa, se advierte esa educación física bancaria mencionada por Freire: cuerpos que han sido instruidos para permanecer inmóviles, para ocupar un espacio reducido y para desconectarse de su propio impulso vital.

En este contexto, la Biodanza emerge como una necesidad imperativa para transitar del "cuerpo-objeto", inactivo y silenciado, hacia un "cuerpo-sujeto" que vibra y se reconoce. Como señala Paulo Freire (1970) al referirse a la superación de la opresión:

La educación como práctica de la libertad, al contrario de aquella que es práctica de la dominación, implica la negación del hombre abstracto, aislado, suelto, desligado del mundo; así como la negación del mundo como una realidad ausente de los hombres (p. 86).

Al observar a las niñas, se puede presenciar de una educación física bancaria, donde los cuerpos han sido instruidos para ser silenciados, para la inmovilidad y la desconexión de su propio impulso vital. Optar por esta muestra es una apuesta política y pedagógica por el cambio; es reconocer que bajo el peso del institucionalismo subyace una semilla de crecimiento que aguarda el incentivo adecuado.

A través de la Biodanza, la meta es que las niñas dejen atrás la pasividad para convertirse en cuerpos conscientes, llenos de vida y movimiento. Esta práctica nos demuestra que, cuando sanamos el vínculo afectivo y abrimos paso a la expresión motriz, esas barreras físicas y emocionales que las limitan empiezan a caer. Así, cada niña tiene la oportunidad de redescubrirse como un ser vital, capaz de encontrarse con los demás, interactuar con confianza y florecer en ese contacto compartido.

Enfoque de Investigación: La Ruta Cualitativa

Los métodos utilizados se orientan a potenciar esas habilidades básicas humanas mediante la vivencia, alejándose del rendimiento para centrarse en el sentir. Como bien anotan Muñoz et al. (2014), la Biodanza es un “sistema de integración humana fundamentado en el juego, la danza, la música, las dramatizaciones y las experiencias grupales para redescubrir los potenciales humanos de manera lúdica” (p. 15). De este modo, buscamos que el movimiento tenga un sentido real.

Reflexiones Finales del Capítulo 3: Un Horizonte de Esperanza

No se pretende enseñar pasos de baile, o seguir unas instrucciones sino devolverle a cada niña el poder de ser conscientes para habitar su propio cuerpo. Concluimos que, ante la carga de la vulnerabilidad que suele volver los cuerpos rígidos o callados, la Biodanza funciona como un puente de reconexión. El propósito real es que ese "cuerpo-objeto" que fue silenciado por las circunstancias se transforme en un "cuerpo-sujeto" que vibra, ríe y se reconoce de nuevo como un ser creativo y digno de ocupar su lugar en el mundo.

Capítulo 4

Implementación piloto

Voces y Latidos de la Experiencia

El presente capítulo no pretende ser únicamente una exposición de hallazgos; busca ser el relato de las niñas y su transformación. Tras habitar el territorio de la Fundación Significarte, este análisis se desprende del encuentro genuino con diez niñas y adolescentes cuyas historias, marcadas por el silencio y la institucionalización, comenzaron a narrarse de una manera distinta: a través del movimiento, el ritmo y el afecto.

Aquí, la teoría de la Biodanza y la Educación Física dejan de ser conceptos abstractos para encarnarse en la risa recuperada, en la mirada que vuelve a sostenerse y en el cuerpo que, poco a poco, abandona su rigidez para permitirse vibrar. Como bien señalaba Paulo Freire (1996), la educación no es un proceso de transferencia de conocimientos, sino de creación de posibilidades; y en este capítulo, se evidencian las posibilidades que surgieron cuando el cuerpo se reconoció como un territorio de libertad.

A continuación, se presentan los resultados de esta travesía pedagógica, organizados no como datos estadísticos, sino como vivencias significativas. Se analiza el tránsito del "cuerpo-objeto" al "cuerpo-

sujeto", explorando cómo las líneas de vitalidad y creatividad permitieron que estas niñas no solo habitaran un espacio físico, sino que comenzaran a habitar a sí mismas, sanando vínculos y proyectando, desde la motricidad, un nuevo horizonte de autonomía y esperanza.

El Escenario de la Experiencia: Fundación Significarte

Para llevar a cabo la implementación de este PCP se han abierto las puertas de la Fundación Significarte la cual se encuentra ubicada en la localidad Suba al norte de Bogotá, fomentando la protección de la vida humana y conduciendo sus acciones en función de los valores y principios que se basan en su misión institucional, manejando una filosofía basada en los siguientes principios: lealtad y dignidad y entendiendo los valores la ética y el sentido a la vida.

La misión de la Fundación Significarte es cambiar vidas, proporcionando servicios 58 Fuente: Propia (2026) completos a aquellos que más lo requieren. Del mismo modo se esfuerzan a diario para descubrir y desarrollar las capacidades de cada individuo mediante vivencias que incorporan las manualidades como la elaboración de manillas y terapéuticas que robustezcan su proyecto de vida. Siendo la visión y la aspiración de convertirse en un modelo a nivel nacional en atención integral para el año 2024. El objetivo de la fundación significarte es tener presencia en el territorio impulsando a procesos de cambio significativos, tanto para la entidad como para cada uno de los beneficiarios que asistimos durante su trayecto.

Es esencial examinar cómo se entiende y se vive la educación física en la institución para poner este proyecto en contexto. En la actualidad, las niñas están involucradas en varias ocasiones de actividad motriz técnica bajo supervisión; no obstante, esta relación se produce sobre todo desde una perspectiva visual. Es fundamental destacar que, debido a la falta de un programa oficial de educación física y de un plan curricular definido, es más complicado potenciar las habilidades motrices gruesas en las niñas. Esta falta se manifiesta en deficiencias motrices claras, y es justo aquí donde la función del educador físico se vuelve crucial.

Hoy en día, la educación física en la fundación se presenta más como una actividad física observacional que como un proceso pedagógico organizado. Como resultado, no se logra el máximo potencial de las dimensiones integrales del ser humano. Asimismo, se nota que el educador físico

contemporáneo asume roles pedagógicos y ofrece apoyo continuo al campo de la psicología, lo que subraya la importancia de establecer un espacio propio y fortalecido para la educación física.

Rostros y Realidades: La Comunidad de Aprendizaje

Las niñas y adolescentes de la Fundación Significarte no son solo una cifra; son historias de vida diversas que convergen en un deseo profundo: sanar, recuperar su bienestar y volver a habitar su cotidianidad con seguridad. Cada una llega con un equipaje distinto de experiencias familiares y sociales, lo que hace que el encuentro en la Fundación sea un tejido de trayectorias personales que se cuidan y se acompañan.

Lamentablemente, el hilo común en estas historias es la vulnerabilidad. Muchas de ellas han tenido que enfrentar realidades que ningún niño debería conocer: el maltrato, la violencia en el hogar, el abuso o la escasez extrema de recursos. Estas situaciones no se quedan solo en el recuerdo; se instalan en el cuerpo, alterando sus comportamientos, dificultando sus lazos con los demás y, en muchos casos, apagando su impulso por jugar o moverse. Es una realidad donde lo emocional ha herido lo motriz, dejando huellas de timidez, rigidez o falta de coordinación.

Para acompañarlas de forma respetuosa, nos organizamos en dos grupos que responden a sus momentos vitales:

- Las más pequeñas (Grupo Girasoles): Quienes nos piden a gritos a veces sin palabras un abrazo constante, juegos que las hagan reír y dinámicas donde el movimiento sea, ante todo, una forma de afecto y alegría.
- Las adolescentes (Grupo Tulipanes): Que transitan por la búsqueda de quiénes son. Para ellas, el espacio de Biodanza es un refugio donde pueden explorar su identidad, fortalecer su amor propio y soltar las emociones que a veces las desbordan, usando el arte y el deporte como un canal de liberación.

Si algo define a esta población es el valor que le dan al vínculo. Para ellas, el trato digno y la seguridad que les brindamos quienes llegamos a la institución es el motor que las invita a participar. No se trata solo de hacer ejercicio; es sentir que su cuerpo es un lugar seguro donde pueden recuperar la confianza perdida.

En la práctica, nos encontramos con niveles de energía y coordinación muy distintos. Por eso, no hay presiones ni comparaciones. Cada paso, cada equilibrio y cada gesto es un avance hacia una experiencia humana y positiva. En fin, trabajar con ellas es reconocer que, a pesar de las cicatrices, hay una fuerza interior y una sensibilidad inmensa que florece cuando se les mira con humanidad y se les permite volver a ser, simplemente, niñas que vibran y crecen.

Bitácora de la Experiencia: Del Diagnóstico a la Resignificación Corporal

La implementación de la propuesta se estructuró en ocho momentos pedagógicos(unidades), los cuales permitieron transitar desde la observación silenciosa hasta la explosión creativa del producto final. Esta ruta cronológica es el reflejo de un proceso de confianza mutua entre el educador y los sujetos de intervención.

Tabla 6

Cronología de la Intervención Pedagógica en la Fundación Significarte

Unidad	Sesiones	Foco de la experiencia	Intención pedagógica
1. Diagnostico	1 - 2	Inmersión y reconocimiento	Profundizar en la realidad corporal y emocional de las niñas.
2. La vitalidad	3 - 4	Fuerza vital	Activar el pulso de vida y fomentar procesos de autonomía.
3. Gozo corporal	5 – 6	Placer por el movimiento	Reconocer el cuerpo como fuente de disfrute y habilidad.
4. La creatividad	7 – 8	Impulso creador	Romper la rigidez mediante la estimulación de la imaginación.
5. Expresión original	9 – 10	Conciencia de si	Habitar la propia corporeidad con autenticidad.
6. Ímpetu vital	11 – 12	Humanización	Reafirmar el movimiento como un acto de dignidad humana.

7. Cartografía	13 – 14	Territorio de libertad	Mapear las emociones y memorias que residen en el cuerpo.
8. Producto final	15 - 16	Resignificación	Transformar la vulnerabilidad en una nueva narrativa corporal.

Nota. Cronograma de ejecución del Proyecto Curricular Particular (PCP). Elaboración propia (2026).

Análisis Vivencial de las Unidades Didácticas

A continuación, se explicarán los hallazgos más significativos de la implementación, entendiendo cada unidad como un paso hacia la libertad autentica de las niñas:

Unidad 1: Diagnóstico (La escucha del silencio)

En el primer encuentro, se percibió un cuerpo que esperaba inmóvil quieto, pero al mismo tiempo en expectativa frente a la sesión. Las niñas mostraban miedo y resistencia: hombros contraídos y movimientos mínimos. El diagnóstico no fue solo motriz, sino vincular; se observó que el espacio físico era ocupado con timidez, como si no se sintieran dueñas del lugar que habitaban.

Unidad 2: La Vitalidad (El despertar del pulso)

El cambio se dio cuando iniciamos con el sonido y los diferentes ritmos. Al introducir música que invitaba a la pulsación, la apatía empezó a ceder. Fue emocionante notar cómo los pies, que antes apenas se arrastraban, empezaron a golpear el suelo con intención. La vitalidad emergió no como ejercicio, sino como un "aquí estoy", un primer grito de presencia.

Unidad 3: Gozo Corporal (La conquista de la sonrisa)

Aquí el juego fue el protagonista. Observamos que el disfrute del movimiento permitía que las niñas olvidaran por un momento la estructura rígida de la institución. La risa apareció como un indicador de salud: un cuerpo que ríe es un cuerpo que empieza a sanar su relación con el entorno. Las habilidades motrices fluyeron sin la presión de hacerlo bien.

Unidad 4: La Creatividad (Romper el molde)

En estas sesiones, las niñas dejaron de estar reprimidas frente a la docente para proponer sus propios gestos. Fue el paso de la obediencia a la creación. Ver a una adolescente inventar un movimiento nuevo para expresar su sentir fue la prueba de que el "cuerpo-objeto" estaba quedando atrás para dar paso a un ser que imagina y propone.

Unidad 5: Expresión Original (Habitar la propia piel)

Se observó una mayor autenticidad. Los movimientos ya no eran pequeños para pasar desapercibidas; se volvieron amplios y seguros. Las niñas empezaron a mirarse a los ojos durante las danzas, reconociendo en la otra a una compañera de camino y no solo a una cohabitante de la fundación.

Unidad 6: Ímpetu Vital (La dignidad del movimiento)

Esta unidad mostró la resiliencia del grupo Tulipanes y Girasoles. A pesar de los días difíciles o el cansancio emocional, las niñas encontraron en la sesión una fuente de energía. El movimiento se volvió humanizante porque les permitió sentirse capaces, fuertes y, sobre todo, vivas frente a cualquier adversidad del contexto.

Unidad 7: Cartografía Corporal (El mapa de las emociones)

Este fue quizás el momento más profundo, se les implementó una pregunta en relación a las sesiones de Biodanza comparando su corporalidad y corporeidad y al dibujar y plasmar sus memorias sobre el papel, muchas niñas identificaron dónde sentían el miedo o la tristeza, pero también dónde residía su fuerza. Fue un acto de valentía: ponerle color y forma a lo que el cuerpo había guardado en silencio durante años, no dando respuesta a la pregunta, pero sí emergiendo la línea de la afectividad.

Unidad 8: Producto Final (La danza de la vida y libertad)

El cierre no fue una coreografía perfecta, fue una celebración de habitar su cuerpo y de su propia existencia. Observamos posturas erguidas, miradas brillantes y una coordinación que nació del vínculo afectivo. El resultado fue la resignificación: niñas que al principio apenas se movían, terminaron habitando el espacio con la seguridad de quien sabe que su cuerpo es su primer y más sagrado territorio de libertad, ese cuerpo como territorio.

Argumento: La Mirada que Diagnostica y Transforma

El diagnóstico en este proyecto no fue estático, sino un proceso de escucha corporal constante, entendiendo que, así como lo es el espiral va trasmutando y transformándose y comprendiendo que ese proceso jamás fue lineal. Al iniciar en enero, las primeras sesiones permitieron identificar que la rigidez observada no era falta de capacidad física, sino una coraza emocional. Como investigadora, se entendió que para llegar a la resignificación (Unidad 8), primero debía sanar la relación de las niñas con su propia energía (Vitalidad).

Esta ruta cronológica demuestra que el diagnóstico se transformó en acción. No se pretendió corregir movimientos, sino ofrecer un espacio donde, semana tras semana, la desconfianza inicial se convirtiera en autoconciencia. Cada una de las ocho unidades funcionó como un escalón donde el cuerpo dejó de ser un lugar de encierro para convertirse en un territorio de libertad, permitiendo que las niñas descubrieran que, a pesar de su entorno, su ímpetu vital permanece intacto y listo para ser expresado.

La vivencia como método: El camino de la experiencia

Para dotar de sentido a esta propuesta, se adoptó lo experiencial como ese eje central del espiral y proceso pedagógico. Este enfoque permitió que el aprendizaje no fuera una transmisión de órdenes, sino una construcción colectiva donde el conocimiento surgió del encuentro, del cuerpo y del afecto. Como investigadora, se priorizaron los factores emocionales y motivacionales, entendiendo que no se puede enseñar movimiento sin antes abrazar la sensibilidad de quien se mueve.

La planificación siempre fue consciente, estructurada en ocho unidades didácticas y 16 sesiones que respetaron los ritmos de las niñas mediante tres momentos esenciales:

- Apertura: El convertir el espacio en un espacio seguro para el encuentro y la preparación de la esencia, corazón y cuerpo.
- Desarrollo: El centro de la vivencia, donde la Biodanza a partir de la vitalidad y creatividad permitió explorar la identidad y la libertad.
- Cierre: El momento de recoger cada una de las vivencias integrando las experiencias y retornando a la calma.

Un aspecto vital de esta metodología implementada fue el valor del diálogo en cada una de las sesiones. Al finalizar cada encuentro, la lectura pedagógica no fue un acto solitario; se nutrió del diálogo

sincero entre la docente en formación, el tutor y el pedagogo de la Fundación. Estas conversaciones, cargadas de impresiones y hallazgos, fueron trasladadas al diario de campo, convirtiéndose en la materia prima para un análisis profundo.

Finalmente, este tejido de información se complementó con herramientas que permitieron leer lo que el silencio callaba: entrevistas, rubrica, grupos de enfoque y, de manera muy especial, la cartografía corporal. Cada uno de los instrumentos permitió una mejor organización, era como si se armara un rompecabezas de las emociones y los movimientos, transformando la simple observación en una comprensión sistémica de la realidad de las niñas.

Capítulo 5

Análisis de la Experiencia

Análisis de la experiencia: Entre el hallazgo y la resistencia

La sistematización de la experiencia se refiere a clasificar y organizar cualquier clase de datos e información en diferentes categorías, líneas de visibilidad, relaciones, entre otras. De este modo, en esta investigación, los datos recolectados serán sometidos a diversos procesos como la reducción y/o categorización de información con el fin de reconstruirla. Según Oscar Jara (2011), afirma que: La sistematización es aquella interpretación crítica de una o varias experiencias que, a partir de su ordenamiento y reconstrucción, descubre o explícita la lógica del proceso vivido, los factores que han intervenido en dicho proceso, cómo se han relacionado entre sí, y por qué lo han hecho de ese modo. (p. 43)

Huellas vivas y creativas

Este capítulo centra en mostrar y comprender una problemática que ha sido expuesta en los primeros capítulos de este proyecto curricular particular la cual ha sido trabajada con 5 niñas del grupo girasoles y 5 niñas del grupo tulipanes de la Fundación Significarte habiendo un total de 10 participantes como muestra, pero implementando las sesiones de Biodanza a las 70 niñas de la Fundación ,entre un rango de edad de 6 a 17 años, teniendo en cuenta la información recolectada por medio de diferentes estrategias las cuales están detalladas en el capítulo tres: a partir de esto se puede reflexionar en como los datos y lo que sucede con este proceso cualitativo de análisis y reflexión nos arroja un resultado.

El camino de la organización

Por eso, el primer paso para organizar los datos es entender los momentos o temas para poder relacionar las categorías y hacer una comparación con lo encontrado mediante los instrumentos de recolección de información. Es importante señalar que se han recopilado datos e información en todo momento desde que comenzó la observación del problema y la implementación de las prácticas en la fundación significarte, con el fin de obtener una síntesis más precisa y destacar la información.

Los instrumentos que fueron utilizados para este proceso de implementación son 1- las entrevistas semiestructuradas, 2- el diario de campo, 3- grupos de enfoque, 4- cartografía corporal y 5- videos y evidencia fotográfica, cabe destacar que el producto final es un video analizado en relación a la biodanza que surge desde la línea de la creatividad y con el objetivo de destacar esas voces que a veces no se oyen mucho, como la de las niñas de la Fundación Significarte. Cada entrevista semiestructurada, videos y evidencia fotográfica fue aprobada por el pedagogo y por la Fundación Significarte; para realizar registros, se emplearon preguntas en tres momentos diferentes con el propósito de favorecer la libre expresión. Se inicia con una narración que presenta cinco fundamentos significativos, los cuales han destacado en cada intervención con la Fundación Significarte.

Figura 4

Dimensiones de la Biodanza como estrategia de expresión motriz



Nota. Representación de los pilares fundamentales que guiaron la intervención pedagógica. Imagen creada por la autora mediante inteligencia artificial (2026).

Los fundamentos de la experiencia: Donde el cuerpo recupera su voz

Al sumergirme en el análisis de lo vivido, se decidió seleccionar cinco fundamentos que considero el corazón de este proyecto. No los elegí al azar; los elegí porque son el testimonio vivo de cómo la Educación Física, cuando se hace con sensibilidad, puede cumplir sus objetivos curriculares mientras sana el tejido humano. En cada sesión, mi prioridad fue propiciar un diálogo constante con las niñas, respetando sus diversas formas de pensar y, sobre todo, sus formas únicas de expresarse.

A lo largo de este camino, descubrí que la receptividad y la sensibilidad de las niñas son las llaves que abren la puerta a la interacción. Fue a través de este encuentro que ellas comenzaron a reconocer su cuerpo, no como una máquina que debe cumplir órdenes, sino desde un movimiento humanizante y consciente. Observé con asombro cómo, mientras jugábamos y danzábamos, sus habilidades motrices básicas especialmente las gruesas se fortalecían casi sin que se dieran cuenta, naciendo de una necesidad genuina de habitar el espacio y no de una imposición técnica.

Sin embargo, lo que más vibró en el corazón como docente fue la emergencia de la afectividad. Esta línea, propuesta por la Biodanza, se hizo tangible en cada abrazo, en cada mano extendida y en cada mirada que antes se perdía en el suelo y ahora buscaba a la otra. En ambos grupos, Tulipanes y Girasoles, las emociones dejaron de ser algo interno y silencioso para convertirse en expresiones genuinas que inundaron el salón. Se entendió entonces que para que una niña logre coordinar un salto o un giro, primero debe sentirse segura, amada y parte de un vínculo afectivo que la sostenga.

El despertar de los Girasoles y Tulipanes: Mi percepción de la experiencia

Escribir este análisis es, volver a habitar el salón de la Fundación. La percepción de la experiencia no es una lista de objetivos cumplidos, sino el relato de cómo aprendí a mirar más allá de la rigidez para encontrar la vida que latía debajo. Estas cinco dimensiones son las huellas que las niñas dejaron en mi formación como licenciada.

Interacción: Del miedo al parto de la libertad

Mi primera sensación fue de choque. Al llegar, me encontré con una pared de timidez; niñas que habían "hecho las paces" con el encierro y que creían que no podían moverse. Sentí su parálisis no como falta de ganas, sino como un miedo profundo a ser libres. Pero el juego cambió las reglas. Vi cómo, al

necesitar de la mirada de la otra para jugar, esa calma defensiva se rompía. La mayor satisfacción fue ver ese parto del que habla la pedagogía: el momento exacto en que una niña dejaba de estar quieta para reconocer que su cuerpo también le pertenecía a ella y no solo a la institución.

Receptividad: Soltar el control para escuchar el alma

Aquí la percepción dio un vuelco. Se entendió que las planeaciones eran solo un mapa, pero el territorio era ellas. Se aprendió que la receptividad más importante era la mía: tuve que aprender a escuchar sus silencios y sus problemas antiguos que brotaban en medio de la danza. Cuando dejé de ser la profe que manda y permití que ellas lideraran, el ambiente cambió. Verlas tomar decisiones y resolver sus conflictos con una comunicación asertiva me demostró que mi rol era ser un puente, no un juez. Para mayor detalle frente a este resultado, consultar el Anexo B.

Movimiento: De la mecánica a la danza humana

Lo que más me conmovió fue el cambio de rumbo del movimiento. Ellas estaban acostumbradas a un cuerpo mecánico: caminar en fila, cumplir horarios, callar. De repente, a partir de la cuarta sesión, el silencio se rompió. Mi percepción es que el movimiento dejó de ser un ejercicio para volverse un derecho. Ver a las niñas del grupo Girasoles y Tulipanes danzar de la nada, sin que nadie se lo pidiera, me confirmó que el confinamiento se había vuelto, por un instante, un escenario de libertad. El cuerpo ya no resistía; el cuerpo comunicaba.

Creatividad: El caos necesario para nacer de nuevo

En la creatividad encontré la belleza del desorden. Me encantaba cuando ellas desordenaban la planeación para proponer sus propias reglas. Entendí que ese caos era necesario: donde el encierro les decía que no había salida, ellas respondían con mil formas de ocupar el espacio. Al verse como creadoras de su danza, dejaron de ser víctimas de su contexto para sentirse autoras de su destino. Sentí que, al improvisar, recuperaron la capacidad de soñar que el mundo exterior les había intentado arrebatarse. La línea de la creatividad se puede evidenciar también con las fotografías de intervención puede observarse en el Anexo D.

Afectividad: El refugio de la ternura

Esta fue la dimensión que inundó todo. Conocer sus historias de abandono y abuso me hizo entender por qué sus cuerpos estaban tan duros. Pero en la sesión, esa dureza se derretía. Mi percepción es que la Biodanza fue su desahogo. Nunca limité su sentir; si lloraban, las abrazaba la danza. Vi cómo las niñas que solían ser groseras o desinteresadas se volvían sensibles, sanando con sus compañeras a través del contacto. Logramos crear un entorno seguro donde la ira y la tristeza se transformaron en un tejido de cuidado mutuo. Esta línea de la afectividad emergió con la cartografía corporal como se presenta en el Anexo C.

La Biodanza como acto de resistencia y esperanza

Al mirar hacia el pasado y analizar el camino recorrido trazado en la Fundación Significarte, comprendo que este proyecto fue más que una implementación o una práctica pedagógica; fue realmente una siembra de esperanza para las niñas en un entorno donde existía el silencio como algo natural, esa era la única norma. Pero la Biodanza llegó para permitir evidenciar que la Educación Física se puede mirar de otras maneras, que las líneas vivenciales y la experiencia cooperativa, tienen el poder de transformar no solo a quien aprende, sino a quien tiene el honor de acompañar, paso a paso, cada proceso.

En los grupos de Tulipanes y Girasoles, se descubrió que las sesiones no estaban en el simple hecho de bailar, sino de ese encuentro humano íntimo y profundo, un espacio de reconstrucción, resiliencia y libertad, donde se logra encender esa chispa de esperanza y consciencia en ellas a pesar del dolor y voces que habían sido silenciadas por el confinamiento. Este PCP le demostró a cada niña que el trabajo con el otro es la clave para superar desafíos y que conectar con la propia corporeidad es el primer paso para reconocer al otro.

Logramos que algo que parecía imposible en un contexto tan complejo como lo es este, ellas comprendieran que, aunque aceptar su realidad era difícil, era el primer paso para dejar de quedarse quietas y renunciar al miedo que las detenían cada una de las sesiones tanto en el salón como en el patio aprendieron que la vitalidad, la creatividad y esa autonomía que reconocieron no solamente sirve para moldear su postura, sino para cambiar por completo la manera en que deciden habitar el mundo

Esta experiencia me atravesó como profesional y transformó profundamente la manera en que veía ciertas cosas. Como docente en formación, entendí que dar una clase no tiene nada que ver con dar una simple instrucción y que ellas hagan caso sino como caminar al lado del estudiante analizando siempre el

proceso de cada uno. Mi labor no se quedó en ser una líder que manda a hacer ciertos ejercicios, sino en convertirme en un puente para su desarrollo humano. Aprendí a guiar desde el afecto, creando lazos de confianza tan sólidos que las niñas terminaron prefiriendo el gesto y la palabra antes que ese silencio que las protegía. Me volví un observador atento de sus procesos, recogiendo cada una de sus emociones para devolvérselas transformadas en fuerza y resiliencia.

Cierro este capítulo con la convicción total de que la Biodanza fue nuestro camino para reconstruirnos. En un sitio donde el encierro se sentía absoluto, logramos que las niñas se vieran a sí mismas como personas capaces de tomar las riendas de su destino y de hallar una libertad interna que nadie tiene el poder de quitarles. No solo hicimos un trabajo fortaleciendo sus capacidades básicas motrices, sino que fortalecimos esa esencia más pura de cada una de ellas

Esta huella que nació entre las paredes de la Fundación Significarte queda hoy como una propuesta vibrante, lista para adaptarse a cualquier otro tipo de población con contextos similares como marcados por la vulnerabilidad o los retos de la salud mental. Es la huella y el compromiso como profesional, pensar este proyecto para todo tipo de contextos y seguir apostando por el movimiento corporal cargado de sentido y significado para recordarle a cada ser humano que, mientras el cuerpo dance, habrá esperanza; y mientras exista una conciencia despierta, siempre habrá una ruta hacia la libertad.

Referencias

Bruner, J. (1997). *La educación, puerta de la cultura*. Visor.

Freire, P. (1970). *Pedagogía del oprimido*. Siglo XXI.

Freire, P. (1996). *Pedagogía de la autonomía: Saberes necesarios para la práctica educativa*. Siglo XXI.

Jara, O. (2011). *La sistematización de experiencias, producción de conocimientos desde la práctica*. Centro de Estudios y Publicaciones Alforja.

Sampieri, R. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.

Sen, A. (2000). *Desarrollo y libertad*. Planeta.

Stenhouse, L. (1991). *Investigación y desarrollo del currículum*. Morata.

Toro, R. (2005). *Biodanza*. Editorial Cuarto Propio.

Anexos

Anexo A. Planeaciones de las sesiones

La siguiente tabla detalla las intervenciones realizadas en las prácticas de la fundación significarte. Las actividades fueron supervisadas por Felipe Coronado.

Tabla A1 Planeaciones.

DATOS GENERALES			
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	FUNDACIÓN SIGNIFICARTE		
DIRECCIÓN / CIUDAD	BOGOTÁ/LOCALIDAD SUBA		
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL /PRIVADO		
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	KINDGIRL LIZETH RAMOS SANTANA		

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	2:00 pm a 4:30pm
NÚMERO DE SESIÓN	1 Y 2	FECHA DE LA SESIÓN	07/01/2026
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	BIODANZA/EXPRESIÓN MOTRIZ	EJES	-Relaciones de poder -Toma de decisiones
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	OBSERVACIÓN	UNIDAD TEMÁTICA	U n i d a d d
CONTENIDO	Profundización de lo observado	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Identificar el rol del docente comprendiendo que no es autoridad jerárquica, si no la guía del proceso vivencial.
FASE 1	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	Dancemos jugando Se da la bienvenida al espacio		10 minutos

	• Activación a través de la ronda en forma de espiral • Introducción al ritmo de la respiración como conexión con el entorno. • Pregunta clave: ¿Cómo siento mi cuerpo hoy?	
IMPACTO	Interacción • Clase de Biodanza enfocada en respiración. • Sesión de consciencia corporal: identificar dónde siento tensión. • Ejercicio “Respira y siente”: conectar respiración para que se sientan vivas. • Por parejas realizar movimientos sencillos, después todo el grupo para ir asociándose con el movimiento.	30 minutos
POST IMPACTO	El primer encuentro • Cada participante escribe en una hoja una palabra que represente lo que su cuerpo vivió. Se deja en un círculo común como símbolo del inicio mientras se realiza una reflexión de cierre guiada: ¿Qué pude descubrir de mi cuerpo?	20 minutos
RECURSOS Y/O MATERIALES:		Bafle
BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:		La primera sesión de Biodanza en la Fundación Significarte comenzó marcada por la curiosidad de conocer a las niñas; me sentía a la expectativa al exponer el cuerpo frente a las 35 participantes iniciales, de los cuales dos se retiraron al poco tiempo. El ambiente se percibía pesado y el grupo guardaba un silencio, quizás aun no entendían muy bien la sesión, muy calladas arrastrando el cansancio seguramente de estar encerradas, limitándose apenas a asentir con la cabeza ante mis primeros movimientos. Sin embargo, con el fluir de la música y las rondas de integración, la rigidez dio paso al despertar de la vitalidad: los comentarios divertidos sobre la propia "tiesura" rompieron el hielo y las carcajadas transformaron la energía del salón en pura complicidad. Fue fascinante observar el contraste de las vivencias, especialmente a través de un participante que, lejos de las bromas generales, se mantuvo en una conexión profunda y fluida con el movimiento, recordándome que cada proceso en la Biodanza es único, ya sea desde la euforia o la introspección. Al finalizar, la atmósfera era de total apertura; entre elogios y preguntas, surgieron incluso ganas de expandir el encuentro hacia más. A pesar de la incertidumbre inicial por el silencio del grupo Tulipanes y Girasoles, el cierre fue una confirmación de que el movimiento valió la pena, dejando el camino abierto y lleno de motivación para lo que viene.
DATOS GENERALES		
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN		FUNDACIÓN SIGNIFICARTE
DIRECCIÓN / CIUDAD		BOGOTÁ/SUBA
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO		INFORMAL / PRIVADO
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:		KINDGIRL LIZETH RAMOS SANTANA

GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	2:00 PM
NÚMERO DE SESIÓN	3 y 4	FECHA DE LA SESIÓN	12/01/2026
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	BIODANZA EXPRESIÓN MOTRIZ	EJES	-Relación con el entorno - Libertad

			de elección
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	TALLER	UNIDAD TEMÁTICA	U n i d a d 2 : L a v i t a l i d a d
CONTENIDO	Reconexión con la fuerza vital y proceso autónomo.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	La idea es desperta r la energía vital reconnect ando al sujeto con el pulso de la vida, activand o la motricid ad y la alegría de moverse . La idea es que el sujeto reconnect e con su fuerza vital.
FASE 1	ACTIVIDAD	DURACIÓN (Minutos)	
PREIMPACTO	Preparando la energía - Activación dinámica con movimientos a través del juego espejos - Revisión de postura al caminar y respiración en la ronda en forma de espiral	10 minutos	

IMPACTO	Tronco firme El ascenso de mi luz • Caminata en el espacio con sonidos instrumentales • Roles grupales durante la caminata. • Rol individual al ritmo de la música • Se hacen pausas para evidenciar los movimientos	40 minutos
POST-IMPACTO	• Vuelta a la calma por medio de ejercicios de respiración. • Cada uno comparte una palabra que represente la energía encontrada y como lo asocia con la vida cotidiana.	10 minutos
RECURSOS Y/O MATERIALES:	Baffle	
BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:	La sesión de Biodanza de hoy, aunque pequeña en número, desbordó energía en la Línea de la Vitalidad. Iniciamos con una caminata en el espacio con sonidos instrumentales que permitió al grupo sintonizar su ritmo interno, dejando de lado la competencia para enfocarse en el placer del movimiento compartido. Durante el ejercicio, los roles grupales fluyeron de forma orgánica; ante el cansancio de algunos, el grupo respondió con cohesión y apoyo, utilizando las pausas para evidenciar los movimientos como espacios de reconocimiento y presencia. Al transitar al rol individual al ritmo de la música, cada participante conectó con su propio ímpetu vital, destacando una estudiante cuya agilidad parecía impulsada por sus propios recuerdos. La vivencia culminó en una celebración colectiva de aplausos y reconocimiento mutuo, cerrando con un compartir que nutrió el espíritu y reforzó el vínculo grupal tras el despliegue de su fuerza vital.	

DATOS GENERALES			
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	FUNDACIÓN SIGNIFICARTE		
DIRECCIÓN / CIUDAD	BOGOTÁ/SUBA		
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	INFORMAL / PRIVADO		
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	KINDGIRL LIZETH RAMOS SANTANA		
GRADO-CURSO	N/A	HORA DE LA SESIÓN	2:00PM
NÚMERO DE SESIÓN	5 y 6	FECHA DE LA SESIÓN	23/01/2026
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	BIODANZA EXPRESIÓN MOTRIZ	EJES	- Reconocimiento de habilidades motoras
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	TALLER	UNIDAD TEMÁTICA	Unidad 3: La vitalidad y el gozo

			corporal.
CONTENIDO	Reconocer la vitalidad y el gozo corporal como una oportunidad para el reconocimiento de sus habilidades motoras.	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Trabajar la resiliencia, en donde los usuarios reconocen la vitalidad como sostén interno frente a los desafíos de lo cotidiano.
FASE 1	ACTIVIDAD	DURACIÓN (Minutos)	
PREIMPACTO	Conexión con el entorno vital y el gozo corporal En esta etapa de activación del ímpetu vital, la sesión comienza rompiendo la inercia del cansancio cotidiano - Juegos cooperativos de encuentro: Dinámicas de movimiento lúdico diseñadas para activar el tono muscular y el ánimo grupal, transformando la timidez en complicidad. - Respiración danzada y orgánica: Un ejercicio de respiración conectada, sintonizando el ritmo pulmonar con los sonidos del agua y el bosque, facilitando la presencia plena. - La palabra como vivo: Introducción de una frase motivadora que actúa como consigna para la vivencia, centrando la intención de las niñas en su propia esencia.	10 minutos	
IMPACTO	El gozo corporal - Se realiza la agrupación por grupos para crear un nuevo movimiento - Se crea la danza con el movimiento nuevo de manera colectiva y con la música propuesta. - Se les indica que se quiten los zapatos y hagan la demostración de la danza vinculando la naturaleza	40 minutos	
POST-IMPACTO	- Durante la construcción de la danza, conversación por parejas: ¿Qué movimiento es diferente o totalmente nuevo? - El registro del logro: Para cerrar, cada participante escribe en una tarjeta su reflexión final: "¿Qué movimiento es nuevo para mí?". Este acto simbólico sella la vivencia, convirtiendo el esfuerzo físico en un logro emocional tangible que se llevan de vuelta a casa.	15 minutos	
RECURSOS Y/O MATERIALES:		PAPEL, COLORES, MARCADORES, BAFLE.	

BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:	La sesión de Biodanza en la Fundación Significarte transformó el cansancio cotidiano en gozo corporal a través de una dinámica que integró la vitalidad y la creatividad grupal. Iniciamos activando el ímpetu vital con juegos cooperativos y una respiración orgánica en sintonía con el entorno, centrando la intención en la esencia de cada niña. El corazón de la vivencia fue la creación colectiva, donde las participantes, descalzas y en contacto directo con la tierra, gestaron movimientos nuevos que se fundieron en una danza llena de libertad y pertenencia. Finalmente, tras un diálogo reflexivo en parejas, sellamos la experiencia con un registro de logros donde cada una identificó su propio "nuevo movimiento", convirtiendo la exploración física en un logro emocional tangible y una consciencia renovada de su luz interior.
------------------------------------	--

Anexo B. Entrevista semiestructurada

Muestra de la entrevista realizada en la fundación significarte, tomando la muestra de las 5 participantes del grupo tulipanes y 5 participantes del grupo girasoles.

GUION DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA
Proyecto de Implementación: Biodanza

A continuación, realizaremos preguntas correspondientes al primer momento.

- Por favor me indica su nombre completo
 Maria Fernanda Mora Sarmiento.
- ¿Qué tipo de vinculación o rol ejerce en la Institución?
 Estudiante/ Beneficiaria
- ¿Cuánto tiempo lleva en la Fundación Significarte?
 llevo ya casi un mes
- ¿A través de que canales o recursos a tenido conocimiento de las sesiones de Biodanza?
 Si, de parte de la fundación Significarte, en paginas o sitios web que me daban un significado o me contextualizaban a cerca de lo que era la biodanza y sus "Beneficios" así que tengo conocimiento de lo que es.
- ¿Ha participado anteriormente en clases de danza, música o arte?
 Si, He estado anteriormente y desde mi infancia en clases de banda, he tenido reconocimientos he sido guitarrista de banda, trompetista mayor en banda marcial y he sido bastonera
 S.I. ¿Cómo Cuáles?
 banda marcial, banda armonica, Arte, Canto, clases de guitarra
- ¿Qué tiempo a la semana dedica más o menos para la realización de actividades relacionadas a la danza?
 afuera era a diario, en la fundación 2 horas semanales

A continuación, realizaremos preguntas correspondientes al segundo momento.

7. Como parte de este proyecto y de la práctica, se ha realizado la implementación de la Biodanza. ¿Fue fácil el acceso a las sesiones?

demasiado fácil, ya que por parte de la docente Lizbeth he recibido un apoyo y una atención muy buena y una atención muy bonita, me ha colaborado, me ha brindado ayuda y gracias a eso me ha resultado fácil aquel acceso a las sesiones, talleres y bailes.

8. ¿La Biodanza contribuye con la creatividad?

Sí, porque al momento de entrar en una sesión mi mente se ha expandido, mis pensamientos han fluído, mi creatividad aumenta y se hace notar gracias a mi participación activa.

9. ¿La Biodanza contribuye al reconocimiento de habilidades motrices?

Sí, dentro de mi experiencia y perspectiva me ha ayudado ya que yo salto, he corrido y he estado muy activa en las sesiones y he reconocido mis habilidades motrices.

10. ¿La Biodanza contribuye con la vitalidad?

de hecho sí, para mí bastante porque me ha hecho sentir nostalgia algunas veces bastante cómoda con mis movimientos, me distrae y me hace sentir muy viva de lo que me siento.

11. ¿Cuál fue el contenido de las sesiones de Biodanza que menos llamo su atención?

la de el outfit pero no es que me haya desagradado, de hecho me encanta porque refleja y demostre mi creatividad, pero lo que poco fue que habian pocas fijeras, solo un calzon y eso era para todas y se desordenó un poco el espacio.

12. Describa su experiencia haciendo alguna de las sesiones de Biodanza implementadas.

mi experiencia fue demasiado bonita ya que todas las sesiones incluyen algo distinto y algo nuevo que hacer entonces es entretenido y bello la cantidad de emociones positivas que las sesiones que he tenido, lo que me ha hecho sentir ha sido bonito y me ha dado mas expectativas de la proxima sesión y me han quedado ganas de participar en mas sesiones.

13. ¿Qué contenidos en relación a la creatividad le gustaría encontrar en este espacio de la sesión?

a mí me gustaría encontrar en las sesiones un poco mas de actividades con preguntas respecto a la vitalidad y preguntas abiertas, me gustaría encontrar actividades de baile pero nosotras mismo crear una coreografía y entre todas aportar y charlar.

14. ¿Qué contenidos en relación a la vitalidad le gustaría encontrar en este espacio de la sesión?

actividades escritas con preguntas abiertas, tener un espacio para charlar entre todos acerca de la vitalidad, todo lo que nos hace sentir vivos o no.

15. ¿Qué contenidos en relación a la promoción de la participación le gustaría encontrar en este espacio de la sesión?

pues para involucrar a mis compañeros o "comprometerlos" para que participen los motivaría, les explicaría si en algún momento no entienden y esa sería una de las razones por las que no quiera participar o les charlaría.

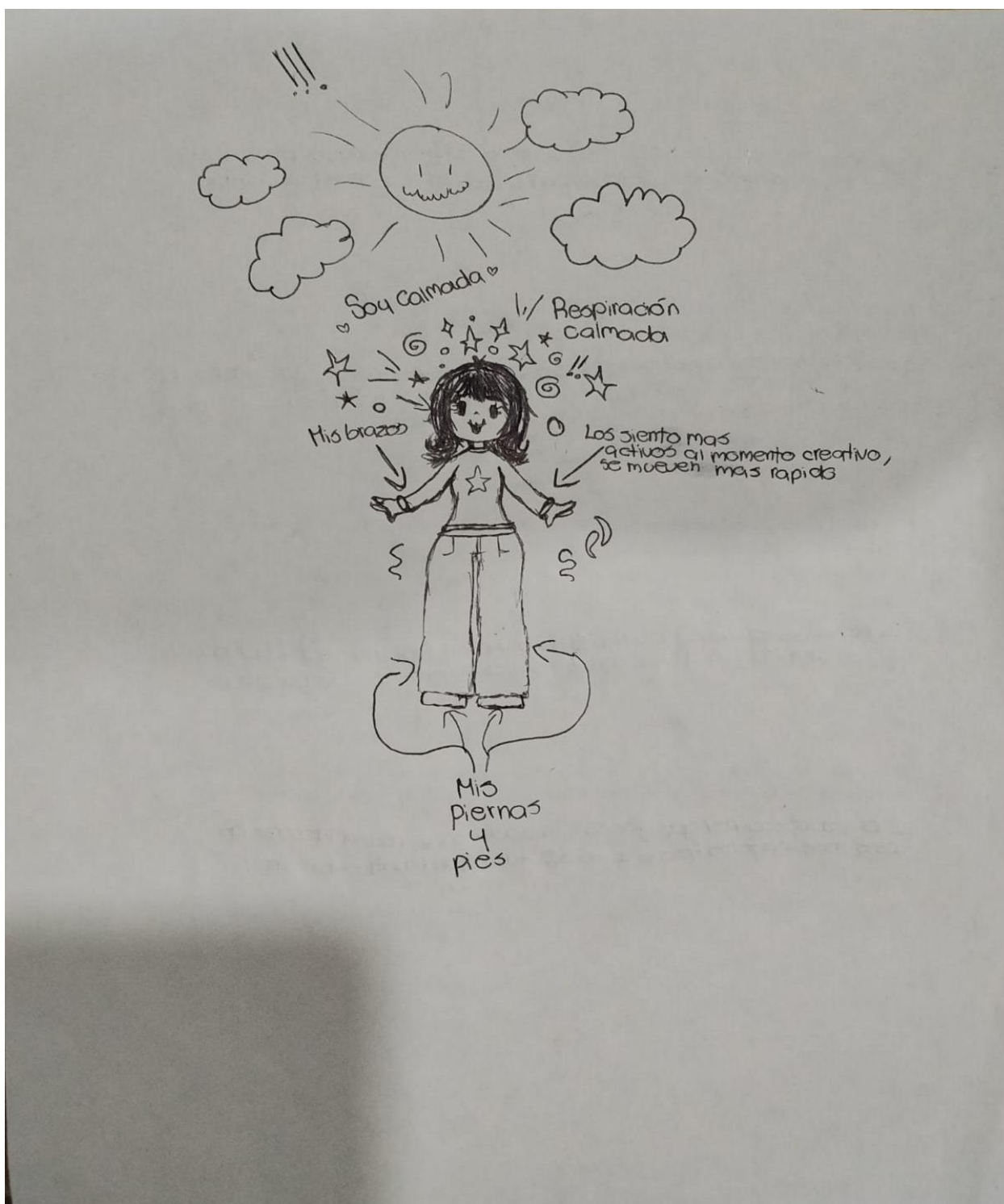
A continuación, realizaremos preguntas correspondientes al tercer momento.

16. Como parte de esta investigación es importante conocer el concepto o definición que tiene sobre Biodanza, por favor defínalo.

La biodanza es expresar a través de los movimientos y la creatividad la vida que es sentirse vivo y expresar emociones dejándose llevar por el baile.

17. Considera que la Biodanza como medio de la expresión motriz contribuye al reconocimiento de habilidades motrices y la creatividad de los usuarios.?

si lo reconozco por que gracias a la biodanza se podría reconocer los cosas positivas tanto físicas como creativas que nosotros tenemos



Nota. Fotografía Entrevista Semiestructurada, (2026)

Anexo C. Cartografía Corporal

Evidencia Fotográfica de la sesión 13 y 14 en relación a la pregunta: ¿Cómo relaciona las sesiones que a tenido de Biodanza con su corporeidad?

Figura C1. Muestra de la respuesta de la pregunta la participante 2 en la fundación significarte.



Nota. Fotografía tomada por la autora, (2026).



Nota. Fotografías tomadas por la autora, (2026).

Figura C4. Muestra de la respuesta de la pregunta en la participante 6 de la fundación significarte



Nota. Fotografías tomadas por la autora, (2026).

Anexo D. Evidencia Fotográfica

Evidencia Fotográfica de las Jornadas

Figuras D1, D2, D3, D4, D5 Y D6. Muestra de las diferentes sesiones de Biodanza, fortaleciendo la interacción, creatividad y autonomía del grupo tulipanes y girasoles en la fundación significarte.

Figura D1.

Figura D2.



Figura D3.



Figura D4.



Figura D5.



Figura D6.



Nota. Fotografías tomadas por la autora, (2026).

Anexo E. Formato Autorización tratamiento de datos

Es un documento delicado, ya que el tratamiento de datos de menores de edad de la fundación significarte ,tiene una protección especial bajo la Ley 1581 de 2012 (para el caso de Colombia) y normas internacionales.

MANUAL	
MANUAL DE POLÍTICA INTERNA Y PROCEDIMIENTOS PARA EL TRATAMIENTO Y PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES DE LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL	
Código:	Fecha de Aprobación: ____-____-2018
Versión: 1	
Página 12 de 13	

17.2
FORMATO AUTORIZACIÓN TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE MENORES DE EDAD

Mania Victoria Rojas Felipe Coronado M. Ciudad y fecha Bogotá
7020844542 No. 7020844542 expedida en Bogotá, representante legal del menor
Mania Victoria Rojas Gheveria identificado con T.I. ☒ NUIP ☐
5877354 declaro que he sido informado por LA UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL (en adelante la UPN), identificada con NIT. 899.999.124-4, con domicilio en la ciudad de Bogotá y sede principal en la calle 72 No. 11 – 86 de Bogotá, que, de conformidad con los procedimientos establecidos en la Ley 1581 de 2012, Decreto Reglamentario 1377 de 2013 y el Manual de política interna y procedimientos para el tratamiento y protección de datos personales de la Universidad, disponible en la página web www.pedagogica.edu.co, actuará como Responsable del tratamiento de mis datos personales³, necesarios para el cumplimiento de la misión de la UPN, obtenidos a través de canales y dependencias institucionales y que podrá recolectar, almacenar, usar, actualizar, transmitir, transferir y poner en circulación o suprimirlos, mediante el uso de las medidas necesarias para otorgar seguridad a los registros, evitando su adulteración, pérdida, consulta, uso o acceso no autorizado o fraudulento incluso por terceros.

Que tratándose de datos sensibles⁴ y de menores de edad no está obligado a autorizar su tratamiento, salvo las excepciones consagradas en la ley o que medie su consentimiento expreso. Que es de carácter facultativo responder a las preguntas que traten de datos sensibles o menores de edad.

Que como representante legal del menor, debo velar por los derechos consagrados en la Constitución y la Ley sobre sus datos, especialmente el derecho a conocer, actualizar, rectificar y suprimir información personal, así como el derecho a revocar el consentimiento otorgado para el tratamiento de datos personales del menor, en los casos en que sea procedente. Las inquietudes o solicitudes relacionadas con el tratamiento dichos datos, pueden ser tramitadas a través del e-mail: quejasyreclamos@pedagogica.edu.co

La Universidad garantiza la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de los datos y se reserva el derecho de modificar su Política de Tratamiento de datos personales en cualquier momento. Cualquier cambio será informado y publicado oportunamente en la página web.

Teniendo en cuenta lo anterior, autorizo de manera voluntaria, previa, explícita, informada e inequívoca a la UPN para tratar los datos personales del menor que represento, de acuerdo con el Manual de política interna y procedimientos para el tratamiento y protección de datos personales de la Universidad y para los fines relacionados con su Misión.

Leído lo anterior, manifiesto que la información para el Tratamiento de los datos personales del menor de edad que represento, ha sido suministrada de forma voluntaria y es veraz, completa, exacta, actualizada, comprobable y comprensible.

Felipe Coronado M.
FIRMA
Nombre: Felipe Coronado Moreno
Identificación: 7020844542

³ La UPN garantiza la confidencialidad, libertad, seguridad, veracidad, transparencia, acceso y circulación restringida de mis datos y se reserva el derecho de modificar su Política de Tratamiento de datos personales en cualquier momento. Cualquier cambio será informado y publicado oportunamente en la página web.

⁴ Son datos sensibles aquellos que afectan la intimidad del Titular o cuyo uso indebido puede generar su discriminación, tales como aquellos que revelen el origen racial o étnico, la orientación política, las convicciones religiosas o filosóficas, la pertenencia a sindicatos, organizaciones sociales, de derechos humanos o que promuevan intereses de cualquier partido político o que garanticen los derechos y libertades de cambio político de posición, así como los datos relativos a la salud, a la vida sexual y los datos biométricos. Art. 8. Ley 1581 de 2012.

Nota. Fotografía Consentimiento informado tomada por la autora, (2026).

