

# LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA RUTINA MOTRIZ DEL OPERARIO DE BARRIDO

**Jeison Moreno Vásquez**

**Código: 2021120054**

**José Sebastián Rocha Sánchez**

**Código: 2021120070**



**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad de Educación Física**

**Licenciatura en Educación Física**

**25 noviembre, 2025**

**LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA RUTINA MOTRIZ DEL OPERARIO DE BARRIDO**

**Jeison Moreno Vásquez**

**Código: 2021120054**

**José Sebastián Rocha Sánchez**

**Código: 2021120070**

**PhD. Diego Fernando Villamizar Gómez**

**Tutor**

**Universidad Pedagógica Nacional**

**Facultad De Educación Física**

**Licenciatura En Educación Física**

**25 noviembre, 2025**

### **Dedicatoria de Jeison Moreno**

A mi madre, **María del Rosario Vasquez.**

Mi primer gran maestra. Tu fortaleza, tu amor inquebrantable y tus sabias palabras han sido la luz que ha guiado cada uno de mis pasos. Este logro es tan tuyo como mío, porque sin tu apoyo y tu fe en mí, nada de esto sería posible.

A mi padre, **Bernardo Moreno**

Por enseñarme con tu ejemplo el valor del trabajo honesto, la perseverancia y la humildad. Tu esfuerzo ha construido mis sueños.

A mi hermana, **Kelly Moreno**

Gracias por ser mi confidente, por esos abrazos en los días difíciles y por creer en mi incluso cuando yo no lo hacía.

A **Laura Sofia Acero.**

Quién me ha brindado momentos inolvidables, apoyo desinteresado y complicidad. Gracias por escucharme, por animarme y por estar a mi lado en cada etapa de este camino.

A la supervisora, **Eliana Mendoza**

Fue fundamental para el éxito del este proyecto. Agradezco cada oportunidad y cada palabra de aliento que contribuyo no solo a mi crecimiento profesional, sino también personal.

**A cada uno de ustedes,**

**desde lo más profundo de mi corazón:**

**¡Gracias!**

### **Dedicatoria de Sebastian Rocha**

Quiero dedicárselo primero a Dios, por guiarme en el camino escuchar mis oraciones.

También a mi mamá Socorro Sánchez Díaz, por apoyarme en todos los proyectos planteados y demostrar que con esfuerzo se puede lograr lo que uno se proponga, por otra parte, a mi hermano Mairon Andrés Angulo Sánchez por enseñarme que existen soluciones en medio de caos, también quiero dedicárselo a mi papá José Antonio Rocha Ramírez por enseñarme a cuidar de uno mismo y de las cosas. A mi tía Ebly por ese apoyo incondicional cuando más se necesita. A mi familia por darme motivación de superarme cada día mas y finalmente a mi pareja Angela Moreno por ser mi bastón, en el cual me sostengo cuando siento que voy a caer me reconforta y me ínsita a salir adelante como un león de juda.

## **Agradecimientos**

Este logro académico es el fruto de un camino recorrido con el apoyo de muchas personas a quienes deseamos agradecer.

En primer lugar, a nuestras familias, A nuestros padres, por darnos la oportunidad de educarnos y por inculcarnos con el ejemplo el valor de la perseverancia y la humildad. A nuestros hermanos, por su complicidad y apoyo constante.

Dedicamos este trabajo a los operarios de barrido de la empresa Área Limpia y a todos los trabajadores que, desde el anonimato, mantienen limpia nuestra ciudad. Su labor, a menudo invisible, nos inspiró a visibilizar la importancia de su bienestar. Fueron ellos quienes, con su participación y sus historias, dieron verdadero sentido a esta investigación. Esperamos que este proyecto sea un granito de arena para dignificar aún más su esencial oficio y contribuya a un entorno laboral más cooperativo y humano.

Un agradecimiento especial a nuestro tutor, PhD. Diego Fernando Villamizar Gómez, por su mentoría, su paciencia y por desafiar nuestro pensamiento para sacar lo mejor de este trabajo.

## Agradecimiento

Ante todo, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a Jehová, quien ha sido mi guía y fortaleza. Él me ha permitido avanzar en este camino y me concedió la oportunidad de sumergirme en el estudio, actuando a través de diversas personas para hacer posible esta experiencia.

Mi gratitud se extiende a mi familia, pilar fundamental en este logro:

A mi madre, por hacer todo lo posible para que no me faltara nada.

A mi hermano, cuyo aliento me impulsó a seguir adelante con perseverancia.

A mi pareja, por su apoyo incondicional y su amor inagotable.

A mis tíos y tías, por respaldarme tanto emocional como económicamente.

A amigos que están presentes cuando más se necesitan

Y a mis primos, por ser una fuente constante de motivación para superarme.

A la empresa Area Limpia, le agradezco profundamente por haber confiado en nuestras habilidades, por brindarnos un espacio para desarrollar nuestras actividades y por todo el acompañamiento y la disponibilidad que mostraron en cada momento.

Para finalizar, dirigimos nuestros más sinceros agradecimientos a nuestro director de tesis, Diego Villamizar. No solo por su tiempo, colaboración y dedicación excepcional en este proyecto, sino también por sus invaluable enseñanzas como docente y, sobre todo, por la gran persona que es.

## Tabla de contenidos.

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos .....	5
Agradecimiento .....	6
Resumen .....	12
Palabras claves.....	12
Abstract .....	13
Introducción .....	15
Capítulo 1: Caracterización Contextual .....	17
1.1 Caracterización de la realidad .....	17
1.2 Apoyo mutuo.....	17
1.1.1 Higiene personal .....	19
1.1.2 Herramientas y posturas ergonómicas .....	20
1.2 Propósito de formación.....	23
1.3. Justificación.....	23
1.4. Antecedentes.....	27
1.4.1 Antecedentes internacionales.....	27
1.4.2 Antecedentes nacionales.....	34
1.4.3 Antecedentes locales.....	38
1.5 Marco normativo .....	43
Capítulo 2: Perspectiva educativa .....	45
2.1. La cooperación y la acción colectiva en el ambiente laboral .....	46
2.1.1 Más allá de la escoba: socio-motricidad como motor del trabajo en equipo en operarios de barrido.....	47
2.1.2 La praxeología como motor para la cooperación .....	50
2.2 Barrido con sentido, aprender desde la práctica real .....	51
2.3 Te acompañamos a aprender desde lo que eres, no solo desde lo que haces .....	54
Capítulo 3: El currículo como eje de la formación educativa .....	58
3.1 Macro currículo .....	58
3.1.1 Cesar Coll .....	58
3.1.2 Características del currículo según César Coll .....	60
3.1.4 Propósitos de la propuesta – PCP .....	65

3.2	Mesocurrículo .....	68
3.2.1	Fase 1. Movimiento con sentido: elegimos jugar para conectarnos .....	68
3.2.2	Fase 2. La fuerza emocional que fortalece al otro .....	69
3.2.3	Fase 3 Corrige tu postura, mejora tu vida.....	70
3.2.2	Instrumentos de recolección de información. ....	72
3.3	Microcurrículo .....	74
3.3.1	Contextualización de la institución.....	74
3.3.2	Metodología.....	75
3.3.3	Desarrollo del PCP .....	76
3.3.4	Cronograma de sesiones .....	77
Capítulo 4:	Sistematización de la experiencia.....	79
4.1	Desarrollo de los objetivos de la propuesta.....	79
4.2	Como camino para la construcción del somos .....	86
4.3	Cuando los cuerpos dialogan: el baile como encuentro cooperativo .....	89
4.4	Cuando el empujón enseña que la palabra construye .....	92
Capítulo 5:	Conclusiones .....	96
Referencias	.....	101
ANEXOS	.....	108

**Lista de tablas**

**Tabla 1** Sesiones realizadas a los operarios de barrido ..... 77

**Tabla 2** Esquema General ..... 109

### Lista de figuras

<b>Figura 1</b>	Estadística de los kilómetros recorridos en un mes por un operario de barrido	18
<b>Figura 2</b>	Carro de barrido usado por los operarios .....	66
<b>Figura 3</b>	Graficas del estado de salud general operarios de barrido .....	73
<b>Figura 4</b>	Descripción poblacional y hábitos cotidianos .....	73
<b>Figura 5</b>	Actividad barrido sincronizado .....	87
<b>Figura 6</b>	Actividad guiar al compañero .....	88
<b>Figura 7</b>	Zumba con los operarios de barrido .....	91

**Lista de anexos**

Anexos 1 Fases de la propuesta educativa.....	109
Anexos 2 Encuesta de salud y hábitos de vida para los operarios de barrido.....	112
Anexos 3 Formato de la práctica educativa pedagógica.....	114
Anexos 4 Planeaciones de clases .....	115

## **Resumen**

Este proyecto analiza las condiciones en las cuales laboran los operarios de barrido de la empresa Área Limpia en Bogotá, los cuales enfrentan problemáticas asociadas a un trabajo individualista, la falta de hábitos de higiene y el uso inadecuado de herramientas, lo que incrementa el riesgo de lesiones y afecta su bienestar integral. Mediante el uso de los aportes y perspectivas pedagógicas que han realizado Vygotsky (1979), Parlebas (2001) y Nussbaum (2006), se implementan actividades sociomotrices, dinámicas, cooperativas y capacitaciones en ergonomía e higiene personal. Estas estrategias buscan fortalecer el trabajo en equipo, la empatía, el respeto entre compañeros y promover hábitos saludables que mejoren tanto la salud física como mental, así como la cohesión grupal. En consecuencia, el proyecto plantea una alternativa para dignificar la labor de los operarios, mejorar su calidad de vida y mejorar la calidad del servicio.

### **Palabras claves**

Sociomotricidad, Cooperación y Empatía

### **Abstract**

This project analyzes the working conditions of the sweeping operators at the company Área Limpia in Bogotá, who face issues associated with individualistic work, a lack of hygiene habits, and the improper use of tools, which increases the risk of injury and affects their overall well-being. Using the contributions and pedagogical perspectives of Vygotsky (1979), Parlebas (2001), and Nussbaum (2006), the project implements sociomotor activities, dynamic and cooperative exercises, and training in ergonomics and personal hygiene. These strategies aim to strengthen teamwork, empathy, and respect among colleagues, as well as promote healthy habits that improve both physical and mental health, along with group cohesion. Consequently, the project proposes an alternative to dignify the work of the operators, improve their quality of life, and enhance the quality of the service

### **Key words**

Sociomotricidad, Cooperation and Empathy



## **Introducción**

Los servidores públicos son aquellos empleados que cumplen con un rol específico que ayuda al crecimiento y orden de una ciudad, por lo cual los operarios de barrido o “escobitas” cumplen con una labor tan importante puesto que son aquellos que mantienen los espacios públicos en condiciones aptas para la convivencia social de la población. Sin embargo, los operarios enfrentan problemáticas y estigmas sociales que llegan a afectar seriamente su labor, su bienestar físico, mental y social. En este proyecto nos centramos en los operarios de barrido de la empresa Área Limpia, en donde hemos identificado problemáticas tales como la falta de trabajo en equipo, las deficiencias en la higiene personal y el uso inadecuado de sus herramientas que van ligadas al desconocimiento de posturas ergonómicas adecuadas, lo cual desencadena en dolores y lesiones.

Estas problemáticas son las más destacadas ya que se reflejan en el día a día de cada operario, pues la poca capacitación y el limitado acceso a estrategias educativas no permiten mejorar las condiciones de trabajo y mejorar la eficiencia de la labor. Por ejemplo, la falta de colaboración entre el grupo repercute directamente en la calidad con la cual se realiza el cubrimiento de las zonas puesto que estas llegan a ser muy extensas para ser realizadas por un solo operario, esto puede generar estrés laboral, falta de empatía y conflictos entre los mismos operarios. Por otro lado, la poca higiene personal afecta la salud de cada empleado puesto que constantemente están expuestos a residuos contaminados. Asimismo, el uso incorrecto de herramientas y la falta de capacitaciones sobre ergonomía incrementan el riesgo de lesiones y enfermedades laborales, como consecuencia la calidad del servicio se ve seriamente afectada. Estas dificultades evidencian la necesidad de implementar estrategias que combinen aspectos educativos y de sensibilización, orientadas a mejorar tanto las competencias laborales como la

calidad de vida de los operarios. La relevancia de este proyecto radica en enfocarnos en un sector clave para el crecimiento de una comunidad, que muchas veces pasa desapercibido, nuestra meta es lograr integrar aspectos pedagógicos mediante la educación física para promover cambios significativos en las prácticas laborales y lograr el adecuado balance entre educación, trabajo y bienestar en los operarios.

## **Capítulo 1: Caracterización Contextual**

### **1.1 Caracterización de la realidad**

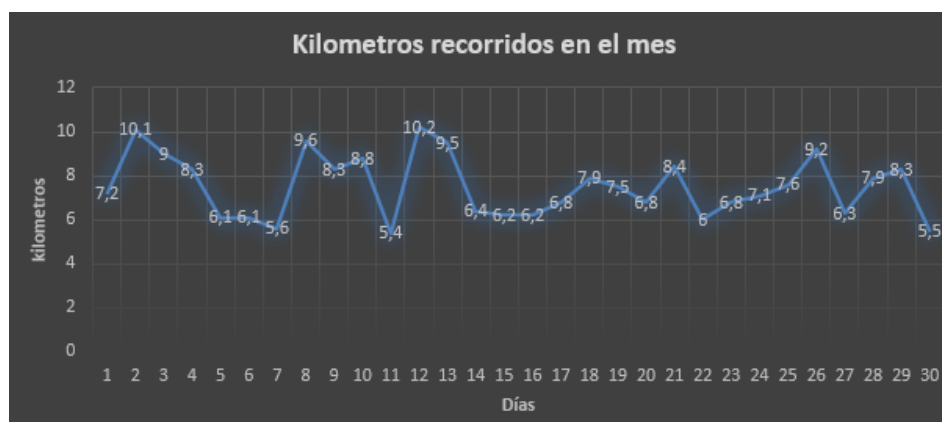
El proyecto se enfocará en los operarios de barrido y sus problemáticas. Inicialmente, es importante destacar su relevancia en el mantenimiento de Bogotá. Más conocidos como “*escobitas*”, se han convertido en el pilar de la operación en toda la ciudad, ya que son responsables de mantener las calles, avenidas y espacios públicos limpios y ordenados. Se tomará como referencia a los trabajadores de Área Limpia, una empresa líder en los sistemas de recolección y limpieza urbana que, desde sus inicios, adoptó un modelo de gestión enfocado en la eficiencia y la dignificación de sus trabajadores. A lo largo de su historia, los operarios han enfrentado condiciones difíciles, entre las que se destacan el uso de herramientas rudimentarias y la escasa capacitación frente a los riesgos laborales a los que se exponen diariamente. Estas condiciones han afectado tanto su desempeño laboral como su calidad de vida. A continuación, se presentan las principales dificultades que más impactan a esta población:

### **1.2 Apoyo mutuo**

Las labores de barrido suelen ser de forma individual pues cada operario desde su contratación se le es indicado que deba responder por el mantenimiento de las zonas que se le son asignadas.

**Figura 1**

*Estadística de los kilómetros recorridos en un mes por un operario de barrido*



**Nota.** Este gráfico corresponde a la muestra tomada de un operario de barrido.  
**Elaboración propia**

Siendo estas bastante extensas que pueden abarcar los 5 km, 10 km o inclusive más. Esto suele generar en el trabajador un gran estrés pues la zona debe ser habilitada en el rango de 8 horas sin contar con el desplazamiento que tenga cada operario de barrido desde el punto de residencia hasta el trabajo.

Los operarios de barrido realizan una labor que va más allá de una acción individual, pues en su trabajo cotidiano se evidencia una clara dinámica de cooperación. Cada operario al cumplir su función, influye en el desempeño de sus compañeros, ya sea el coordinar las zonas de limpieza al compartir herramientas o al mantener un ritmo de trabajo equilibrado que garantice el cumplimiento de la tarea común. En este sentido, se puede relacionar con lo planteado por Pierre Parlabas (2008) en el Socio Praxema, cuando define el “Praxema colectivo” como aquellas conductas motrices de interacción entre varios participantes que se influyen mutuamente en la realización táctica de una tarea común. Así, el trabajo de los operarios de barrido se configura como un ejemplo práctico de cooperación motriz donde la eficacia del resultado depende del compromiso y la interacción colectiva.

Desde la perspectiva del autor Parlebas (2001) en el libro “*Juegos, deporte y sociedades. Léxico de praxeología motriz*” se puede decir que el trabajo en equipo es un proceso en el que los integrantes de un grupo coordinan sus acciones de manera óptima para alcanzar un objetivo en común, en este caso trabajar en grupo podría ser beneficioso pues las zonas se realizan en menor tiempo, pero manteniendo la misma calidad o incluso mejorando, haciendo que los trabajadores alivien el estrés del día a día.

### **1.1.1 Higiene personal**

Los operarios de barrido y limpieza en Bogotá están expuestos constantemente a agentes contaminantes químicos, físicos y biológicos además de condiciones ambientales adversas derivadas de su contacto permanente en el público, las largas jornadas laborales y los desplazamientos en bicicleta (Universidad ECCI, 2019). Investigaciones adicionales han mostrado riesgos intolerables en la exposición a contaminantes químicos como el hipoclorito de sodio y riesgos biológicos significativos por contacto con desechos y fluidos corporales (Universidad Nacional de Colombia del 2018).

De igual manera, la literatura señala que las tareas de limpieza implican contacto frecuente con productos corrosivos polvo, líquidos corporales y superficies resbaladizas, lo cual se suma a los riesgos ergonómicos y psicosociales como posturas prolongadas, movimientos repetitivos manipulación de cargas y exposición de estrés físico y mental la (Universidad Nacional de Colombia el 2018; Enfoque Derecho, 2020; Studocu, s.f; Wikipedia, s.f.). estas condiciones dificultan el mantenimiento de una adecuada higiene personal y aumenta la vulnerabilidad a enfermedades físicas y psicológicas en la (Universidad ECCI, 2019).

Incluso, en un testimonio de reportado en la comunidad digital de Hola Bogotá un trabajador relató haber sufrido dermatitis severa en las manos por exposición directa al cloro sin

protección lo que evidenció la precariedad en medidas de prevención y autocuidado (Reddit, 2024).

Los operarios por su labor están expuestos a condiciones ambientales y agentes contaminantes químicos, físicos y biológicos los cuales pueden dificultar el mantenimiento de una adecuada higiene personal combinada a la falta de educación en salud personal incrementan los riesgos de enfermedades y afectando su bienestar psicológico.

### **1.1.2 Herramientas y posturas ergonómicas**

Los “*escobitas*” constantemente están expuestos a diferentes agentes de riesgo ergonómico, como los nombrados a continuación: posturas forzadas, movimientos repetitivos, esfuerzos físicos prolongados que ocasionan lesiones musculoesqueléticas (dolor lumbar, túnel del carpo, epicondilitis). Según el Ministerio de trabajo, en Colombia durante el 2022 se diagnosticaron más de 32.000 enfermedades laborales, entre las cuales las más frecuentes fueron los trastornos musculoesqueléticos del miembro superior (Min trabajo,2023).

En Bogotá la Secretaría Distrital de Salud ha establecido lineamientos para la identificación y vigilancia de las enfermedades y accidentes laborales a través de las RIAS (Rutas Integrales de Atención en Salud), reconociendo la importancia de monitorear sectores como el de aseo (Secretaría distrital de Salud, 2022).

Estudios nacionales evidencian que las posturas inadecuadas (76%) y el movimiento repetitivo (90%) constituyen los principales riesgos asociados al dolor musculoesquelético en trabajadores administrativos y de servicios (Fundación Universitaria y la Ciencia de la Salud [FUCS] 2019). Aunque comparados en otros sectores, estos hallazgos son similares al trabajo de barrido dada la similitud en carga física y repetitividad de la tarea.

Asimismo, la Tabla de Enfermedades Laborales en Colombia (Decreto 1477 de 2014) reconoce los trastornos musculoesqueléticos derivados de la repetición y sobrecarga como de origen laboral, lo que respalda la necesidad de prevención y vigilancia en operarios de barrido.

Los operarios cuentan con amplio catálogo de herramientas que son esenciales para realizar su labor correctamente (Palas, escobas, rastrillos, etc.) pero en muchos casos su mal uso o mantenimiento inadecuado reduce su vida útil y eficiencia. Lo cual genera un esfuerzo físico adicional en el trabajador, afectando a largo plazo su salud. Adicionalmente muchos de los operarios no cuentan con una capacitación adecuada para realizar su labor puesto que a lo largo de su jornada realizan malas posiciones, como lo puede ser realizar el levantamiento de objetos pesados, agacharse constantemente o barrer en posiciones incómodas derivando dolores, calambres o lesiones.

Un estudio realizado en Tuluá, Valle del Cauca, evidenció que el 70% de los operarios experimentan dolor en las manos, el 68% en las muñecas, el 50% en los codos, el 53% en el cuello y el 41% en la espalda baja. Estas molestias se aluden a movimientos repetitivos y posturas forzadas que se realizan durante la prestación del servicio, así mismo, debemos destacar que se realizó una evaluación para calcular el riesgo de desarrollar trastornos musculoesqueléticos mediante el método evaluativo Job Strain Index (JSI) el cual arrojó una puntuación de 13.5, lo cual indica un riesgo elevado de desarrollar dichos trastornos (Cobo, 2021).

Durante las dinámicas grupales se capacitará a los operarios de barrido sobre el uso adecuado y el mantenimiento de las herramientas, del mismo modo, a través de la educación física se brindará una guía sobre estiramientos y correcciones de tales, con el fin de promover una mayor comodidad ergonómica.

En las intervenciones desarrolladas a los operarios de barrido se identificó la necesidad de priorizar la prevención de lesiones musculoesqueléticas ocasionadas por posturas inadecuadas o movimientos mal ejecutados durante la jornada laboral. Debido a la naturaleza repetitiva y demandante de sus actividades, los operarios suelen adoptar posiciones que generan sobrecarga en la espalda, los hombros, las muñecas y las rodillas, lo que incrementa el riesgo de dolor crónico y de limitaciones físicas a mediano y largo plazo.

Para abordar esta problemática, se utiliza la implementación de espacios de capacitación en la ergonomía básica, en los cuales los trabajadores reciben orientación clara y práctica sobre la manera correcta de levantar objetos, el uso adecuado de herramientas de trabajo y la importancia de realizar pausas activas. Estas estrategias buscan promover el cuidado de la postura como parte fundamental de su salud y seguridad en el trabajo.

De igual manera se considera importante incluir rutinas breves de estiramiento y calentamiento físico al inicio de la jornada, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad laboral y reducir la rigidez muscular. Estas prácticas, acompañadas de una adecuada supervisión, no solo contribuyen a disminuir el riesgo de lesiones, sino que también, fortalece la disposición del grupo generando una cultura preventiva dentro del equipo de trabajo.

Finalmente se destaca en que la prevención de lesiones no solo tiene un impacto en la salud física del operario, sino que también repercute positivamente en su bienestar emocional, al disminuir el ausentismo laboral y aumentar la confianza en sus capacidades para desempeñar la labor diaria sin dolor ni limitaciones. A partir de lo anterior, ¿Cómo inciden las actividades socio-motrices en el fortalecimiento de valores como la empatía, el respeto y el diálogo, y en qué medida contribuyen a la consolidación de un clima laboral colaborativo y positivo?

## **1.2 Propósito de formación**

Formar un sujeto que a partir de situaciones socio motrices sea capaz de realizar trabajo en equipo e identificar relaciones interpersonales, desde la empatía y el respeto para así lograr un ambiente donde las bases de la organización sea la escucha activa, apertura al diálogo y el bienestar común.

Así mismo la socio motricidad juega un papel fundamental ya que gracias a la definición que le otorga Parlebas (2001), se entiende que el trabajo cooperativo es la unión de varios factores en donde se destacan las capacidades afectivas y los valores de cada sujeto involucrado en la acción, dando como resultado el respeto mutuo de opiniones diferentes y el dialogo asertivo para lograr metas en común; a esto se le define como las capacidades socioemocionales de cada sujeto que pueden ser transformadas durante el aprendizaje del sujeto en cuestión.

Es por ello, que valores tales como la empatía y el respeto propios del ser son necesarias para adquirir una disposición activa al dialogo. Lo cual favorece un ambiente laboral propicio para el bienestar de cada colaborador logrando que se fortalezca la cohesión grupal y las relaciones interpersonales de cada sujeto. Logrando así una transformación optima y generando aprendizajes significativos que apoyen a los sujetos en el desarrollo de sus actividades diarias.

## **1.3. Justificación**

Los operarios de barrido de la empresa ÁREA LIMPIA D.C. S.A.S E.S.P. desempeñan un papel fundamental en la comunidad al mantener las vías públicas libres de residuos sólidos, como basura, gramilla y otros materiales que pueden ser removidos manualmente. Sin embargo, enfrentan diversas problemáticas que afectan su labor.

Los inconvenientes presentados muchas veces es la falta de asistencia colaborativa cuanto los operarios la requieren particularmente, esto hace que actúen de forma individual, no obstante, esto genera disociación entre camaradas creando poca empatía en la convivencia entre ellos, es decir insita una disminución en el ánimo, por lo tanto, provoca consecuencias en la efectividad en el ámbito laboral por eso es importante aprovechar las capacidades colectivas que se puedan generar en el grupo.

Así también, la falta de prácticas sobre cuidado personal ha sido un factor de intranquilidad, por la carencia de hábitos adecuados en el cuidado personal, es indiferente para los operarios una rutina que se centre en este aspecto podría producir problemas de salud a largo plazo por exhibición a desechos contaminantes, por esta razón, es indispensable proponer talleres que aborden esta problemática.

Una de las dificultades que se pueden observar es la forma en que hacen sus labores de limpieza como el barrido manual, recogido de basura y por último el manejo de artefactos pesados que requieren de un esfuerzo de gran empeño. Tal vez la falta de enseñar cuales son las posturas adecuadas del cuerpo que deberían emplear para evitar la posibilidad de peligro en las zonas musculoesqueléticas como la espalda, articulaciones o tendones por otra parte, la piel expuesta a radiación debido a la falta de capacitación ya que estos movimientos hacen que se repita una y otra vez, finalmente, el cuerpo está expuesto a fenómenos climáticos.

En este escenario, el propósito busca promover el trabajo en conjunto la relevancia que tienen en la comunidad. Estas iniciativas no solo mejorarían su desempeño, sino también su bienestar emocional. Asimismo, es crucial implementar campañas de concienciación sobre la importancia del aseo personal y la correcta utilización de los equipos de protección. Por último, se plantea brindar capacitación en técnicas ergonómicas para prevenir lesiones físicas y realizar

actividades que instruyan sobre el uso adecuado de las herramientas, reduciendo así el esfuerzo físico requerido para sus tareas.

Como anteriormente se mencionaba en área limpia se puede observar que las relaciones interpersonales entre los operadores tienden a ser un poco individualista por consiguiente, el entorno laboral es poco colaborativo, por tal motivo el operario se preocupa por su labor pero no socializa y actúa individualmente, sin darse cuenta que hay personas que necesitan ayuda ya sea psicológica física o motivacional para así tener un mejor ambiente laboral o en su vida cotidiana por otra parte reconocer la importancia y la labor que tiene cada uno en vez de actuar individualmente por lo consiguiente se propone hacer un intento para hacer caer en cuenta que se puede trabajar cooperativamente. Otro tema por tratar es la higiene postural a que hago referencia con esto es que muchas veces ellos sufren enfermedades en las muñecas manos y hombros por ejecutar mal los movimientos o hacerlo repetidamente se requiere que antes de trabajar haya un previo calentamiento en las diferentes articulaciones orientar de mejor manera como es la correcta postura por medio de la educación física.

Los operarios de barrido no son una población tradicionalmente considerada para recibir clases de educación física. El planteamiento describe una idea novedosa que escudriña visualizar y considerar la notabilidad de la comunidad, entrando la educación física para dar herramientas que permitan asociarse en las diferentes dinámicas grupales, se proyecta aportar con las diferentes áreas de conocimiento se dé un intento no solo de potenciar su salud física o emocional, sino también en su vida social.

La actividad física tiene la capacidad de aligerar la rigidez laboral, de renovar la actitud, e incentivar la integración general. Es sobresaliente para las escobitas, afrontar los retos laborales corporal y anímico debido a las funciones y deberes de su puesto de trabajo.

También, esta participación consigue aportar un acercamiento en la problemática anímica como el estrés, el aislamiento social, o la falta de oportunidades de autorrealización, mejorando en gran medida su calidad de vida.

Este proyecto toma como base las políticas de SST dadas en el *Decreto 1072 de 2015*, las cuales obligan a las empresas a garantizar ambientes laborales seguros y saludables. adicionalmente, vincula al Plan Nacional de Competencias Laborales, inculcando que se preparen e incrementen las destrezas propias del empleo y así sea más eficiente y seguro la manera en que se desarrolla el trabajo.

Desde el enfoque educativo, esta investigación incentiva la oportunidad de aplicar estrategias pedagógicas para fomentar el aprendizaje significativo desde un ámbito laboral. Al aplicar talleres prácticos, actividades grupales y dinámicas enfocadas en la educación física como eje principal es indispensable porque esta disciplina proporciona las herramientas para abordar aspectos como la ergonomía y el trabajo en equipo. Estas actividades prediseñadas además de mejorar las habilidades físicas de los operarios también incentivan el bienestar general, reducen riesgos de lesiones y fortalece la capacidad del cuerpo para las demandas físicas de su trabajo.

Por lo tanto, este proyecto permite enrutarse a los operarios de barrido en adquirir y aplicar los conocimientos primordiales para su labor, como lo son el manejo adecuado de las herramientas, la protección que genera las posturas ergonómicas, pero también es indispensable que sean conscientes sobre la importancia de la higiene personal y la cohesión grupal, ya que estos dos últimos permiten que el ambiente laboral sea ameno y sus emociones reflejen en su labor diaria una mejor calidad de servicio.

En conclusión, el proyecto contribuye al crecimiento personal de los operarios de barrido promoviendo e incentivando valores tales como; disciplina, trabajo en equipo y autocuidado, en su crecimiento integral.

Finalmente, el proyecto contribuye al desarrollo personal de los operarios al promover valores como la disciplina, el trabajo en equipo y el autocuidado, fortaleciendo no solo su desempeño profesional, sino también su crecimiento integral.

#### **1.4. Antecedentes**

##### **1.4.1 Antecedentes internacionales**

Calero et al. (2025), el estudio titulado *Aprendizaje en educación física: una propuesta pedagógica desde el enfoque cooperativo*, esta revista fue desarrollada en México y presenta una propuesta pedagógica en la educación básica y superior, con un enfoque cooperativo, surge este estudio debido al aumento del sedentarismo en los adolescentes y aborda temas socioemocionales. Su desarrollo es con juegos tradicionales ecuatorianos y técnicas de gamificación, se da recompensa al abarcar el trabajo cooperativo motivando el desarrollo de competencias sociales.

Esta revista aporta en que el aprendizaje cooperativo, en la educación física no solo es pensada en fortalecimiento físico, sino también académico, para un desarrollo social, esto impulsa a la inclusión y potencialización de la empatía. Por otra parte, es importante escoger un buen currículo académico, esto genera mejores resultados en la actualidad.

Rannau (2024), el artículo titulado *Diálogo y Motricidad: fundamentos de una educación física activa y democrática*, escrito en Santiago, Chile, el autor destaca como elemento esencial el dialogo democrático a través del relacionamiento con la educación física como una herramienta que puede llegar a enriquecer el entorno escolar por medio de una experiencia educativa, convivencial, emocional y humanizadora a fin de promover la construcción de una cultura

democrática y activa en la sociedad. No obstante, el dialogo y la educación física son ramas que se complementa la una de la otra, dado que la interacción motriz permite generar enlaces entre la democracia y la educación al momento de su práctica.

Plantea que el diálogo dinamiza el entendimiento mutuo por medio de la comprensión y el acercamiento a la diversidad de ideas que logren ser consensuadas entre los participantes para entretejer un nuevo conocimiento que permita la interacción y experiencias aprendidas.

De acuerdo con lo anterior, este artículo resalta de manera introspectiva el dialogo en el entorno motriz que puede llevarse a la práctica mediante la sociomotricidad, lo cual significa convivir con el otro y trabajar de manera articulada para llegar a un fin, lo que permite asimilarlo a un ámbito laboral, como es el propósito de este trabajo, el cual busca que por medio de la cooperación, la confianza y el trabajo en el equipo se pueda fortalecer en pro de mejorar las relaciones interpersonales de cada individuo de la sociedad.

Alcocer (2024), el estudio titulado, *Trabajo cooperativo en educación física: un enfoque para mejorar las relaciones sociales en adolescentes*, escrito en Alicante, España, el autor enfatiza sobre las conductas educables en los adolescentes como una estrategia para el desarrollo y habilidades interpersonales de manera grupal e individual que permitan formar un aprendizaje cooperativo teniendo como enfoque la materia educación física. Explica que con este método se logra identificar también los comportamientos de este tipo de población tales como emociones, pensamientos y aspectos psicológicos con el fin de observar y analizar el trabajo conjunto de los jóvenes entre sí no solo para lograr una meta, sino para aprenden a conocerse, a confiar unos en otros y a manejar mejor los conflictos que surgen en la convivencia.

El método cooperativo desarrollado en los adolescentes también puede llevarse a la práctica en el campo laboral, específicamente en los trabajadores de aseo, dado que el mismo puede

implementarse a razón de un trabajo conjunto que en toda organización es un pilar fundamental para que funcione y exista asignación de funciones por medio de la cooperación y dinamismo, esto hace que aumente esos comportamientos socializadores en los que se pone en escena diferentes métodos de investigación, que dan cuenta como aporta la educación física a un mejor relacionamiento social.

Romero y Scrivanelli (2024), el estudio titulado, *Motivación laboral en el sector cooperativo: Revisión sistemática de los últimos diez años, con énfasis en las cooperativas de trabajo*, desarrollado en la Universidad de la República, en Montevideo, Uruguay, se enfocó en revisar el sector cooperativo en las organizaciones empresariales por medio del método de la motivación laboral, en ella explica la importancia del involucramiento y compromiso de los trabajadores para lograr sus actividades diarias con mayor regularidad y eficacia, donde el eje fundamental es la autogestión y la solidaridad de sus asociados, aplicando la participación colectiva de manera voluntaria y democrática, a fin de satisfacer necesidades conjuntas. Esto permitiría el aumento en la productividad en una organización en donde el beneficio es mutuo, ya que la fuerza del trabajador y las metas de las organizaciones irían de la mano. Indica que cada caso de un trabajador es particular dado que esto depende de las habilidades personales que tiene cada persona.

El autor por medio del análisis de la motivación laboral infiere que para que tenga éxito una organización se debe emplear varios aspectos, tantos económicos como tecnológicos y que se debe abordar por medio de los gerentes quienes deben encaminar al trabajador hacia esa motivación. Sin embargo, concluye que esta motivación es casi nula y en la práctica es inexistente ya que depende de otras variables asociadas al desempeño y el fin de una organización.

Por medio de la motivación laboral se puede desde la educación física, emplear variables como es el trabajo cooperativo entre los trabajadores, el bienestar común, la empatía, la higiene, el respeto entre otros, que permitan relaciones laborales saludables y a su vez mejor desempeño en sus actividades cotidianas esto a través de programas educativos de los cuales se logren identificar aspectos tales como reconocimiento de logros, responsabilidades, crecimiento y progreso para un mejor desempeño en el entorno laboral lo cual puede fortalecer de manera significativa.

Gutiérrez (2023), el estudio titulado *El uso del aprendizaje cooperativo en la educación física como estrategia para el desarrollo de habilidades sociales*, realizado en la Universidad Miguel Hernández de Elche, España, inicia su estudio explicando el aprendizaje cooperativo como una metodología educativa que busca centrar el trabajo en equipo, en donde cada uno de sus participantes de manera cooperativa mejora su aprendizaje tanto individual como grupal. Resalta que es indispensable que se lleven a cabo cinco elementos: interdependencia positiva, responsabilidad individual, interacción promotora, habilidades interpersonales y procesamiento grupal. Además, distingue entre el juego cooperativo el cual no requiere de los elementos mencionados anteriormente, ya que solo tiene una finalidad lúdica.

Señala que el aplicar esta teoría cooperativa al campo de la educación física permite regular comportamientos, regulación de conflictos y fomenta la colaboración de las personas en este caso de los alumnos a fin de fomentar el aprendizaje motor, habilidades socio afectivas, para llegar a compromisos participativos y estimular la motivación intrínseca.

En ese sentido, se parte que a través de la cooperación entre los sujetos se generan situaciones socio-motrices que promueven ambientes laborales más sanos y eficientes, en el que permite desarrollar compromisos y metas comunes, para ello la educación física se toma como una

herramienta que puede propiciar valores como la empatía, el respeto y el dialogo, pilares que permite la construcción más fluida y de cooperación, fortaleciendo así las relaciones interpersonales y grupales.

Carbonero et al. (2023), esta investigación se titula. *Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (47), 164-173*, el trabajo se basa en la metodología cooperativa que impulsan técnicas activas y participativas de modelos de enseñanza más democráticos, abiertos y significativos. Estos contenidos están implementados en la clase de educación física, obteniendo resultados positivos al aplicar esta técnica en educación primaria de quinto grado.

Los autores realizan un proceso de observación y evaluación tomando a un profesor de escuela primaria y los grados en donde imparte clase, este proceso se lleva a cabo en el antes, durante y después de que se aplica el aprendizaje cooperativo en donde los resultados de muestran que es completamente aplicable y que las variables de cooperación y cooperación no se contradicen. Este estudio demuestra que, aunque en el 2023 era un proceso poco usado, al aplicarlo ha tenido buenos resultados en grupos.

Flores y Pantoja (2023), el proyecto titulado *La interacción socio motriz en el aprendizaje cooperativo dentro de la clase de educación física en niños de 3 a 5 años*, fue desarrollado en Pelileo, Ecuador. El autor baso su estudio en niños de edades más pequeñas en el que analiza el impacto socio-motriz por medio del desarrollo psicomotor (lenguaje, coordinación y motricidad) y el aprendizaje cooperativo, realizando una prueba inicial y una posterior durante varias semanas a los niños a fin de obtener un resultado fructífero. En el estudio se logró evidenciar el aumento de habilidades psicomotoras lo cual permitió favorecer la cooperación en la educación inicial. Igualmente, recalca la importancia de la educación física dado que permite generar valores éticos

y democráticos fomentan la ayuda mutua y con ella se logra construir habilidades en chicos a temprana edad.

En el artículo se destaca actividades cooperativas llevadas al ámbito de la educación física por lo que es crucial en el proyecto abordado, debido que uno de los esquemas principales que se tuvo en cuenta fue la interacción socio-motriz el cual desde una perspectiva laboral es aplicable por su enfoque socializador, lúdico, donde el lenguaje verbal y no verbal permite lograr construir un conocimiento y un fin común e individual, que mejora y potencialice al individuo, para el caso de estudio sería al trabajador de aseo.

Palau-Pamies, et al (2022), estudio titulado *Incidencia del aprendizaje cooperativo en para educación física sobre las necesidades psicológicas básicas*, realizado en España, como influye el aprendizaje cooperativo en la educación como una herramienta didáctica en la clase de educación física una forma de innovación frente a la educación tradicional a la tradicional por otra parte esta investigación fue de forma cualitativa y cuantitativa se planteó a 185 participantes en el que se ejecutaron 6 sesiones de retos como mediación BPNES.

Los resultados fueron. Positivos se analizó que hubo una mejora significativa frente a las relaciones sociales bajo la estructura cooperativa fortaleciendo interacciones ayuda mutua y el sentimiento de pertenencia impactando en la motivación de los alumnos con base a el aprendizaje cooperativo disminuyendo un poco más el individualismo de cada estudiante.

Salgado et al. (2021), el artículo titulado *El aprendizaje cooperativo en la educación básica: una revisión teórica*, publicado en la Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas y llevado a cabo en Ecuador, el autor presenta una revisión sobre la teoría del aprendizaje cooperativo en la educación básica y secundaria la cual busca fomentar estrategias pedagógicas dentro de diferentes niveles de educación lo cual favorece nuevos conocimientos académicos de

manera integral por medio de respeto, empatía y ayuda mutua, lo cual aporta a sus habilidades en la resolución de conflictos y una comunicación más efectiva. Su estudio se basó en el análisis inductivo-deductivo evidenciando mejoras significativas en el rendimiento académico y conexión grupal.

La investigación hace énfasis en que el aprendizaje cooperativo favorece la interdependencia positiva, la comunicación con sus asociados en materia laboral y las responsabilidades lo cual ayuda a la constitución de equipos sólidos con relaciones equilibradas, un ambiente laboral más estructurado, de confianza, solidaridad y mayor motivación en sus actividades diarias.

Benito y Sánchez (2020), el estudio titulado *El Aprendizaje Cooperativo en la clase de Educación Física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo*, realizado en la Universidad Costa Rica, el artículo implementa el aprendizaje cooperativo relacionado especialmente en las clases de educación física para mejorar el desarrollo motor y la formación de competencias sociales. Por medio de este aprendizaje se busca promover la interacción positiva, comportamientos saludables y consolidar valores que se requieren en la sociedad. Además, el estudio, comprobó que la tendencia más común en los estudiantes es el trabajo de manera individual, y se evidencian falencias entre docentes los cuales deben propiciar a que se tipo de dinámicas cooperativas permita que los jóvenes puedan asumir roles de participación de manera grupal.

Los autores se basan en el aprendizaje cooperativo como algo que no cualquiera puede implementar de forma profesional, que no solo hay una tonificación de músculos, sino que hay algo más, como competencias interpersonales que van acompañadas de valores para así resolver conflictos, problemas y generar un sentido a la comunidad que trasciende en la vida cotidiana, para

a así formar mejores ciudadanos que aporten a la sociedad, con sus habilidades cognitivas de una forma colectiva.

#### ***1.4.2 Antecedentes nacionales***

Reyes et al. (2024), el estudio titulado *El trabajo cooperativo: Una estrategia lúdica para mejorar la convivencia escolar*, se realizó en Santa Marta, Colombia, con estudiantes de quinto grado, este artículo aborda dinámicas lúdicas cooperativas con el juego en niños de quinto grado, en el cual hacen un análisis de forma cualitativa participativa en la que se evidencia algunos factores que no están aceptados como apodos y burlas, con esta propuesta comienzan a poner en los juegos una serie de reglas específicas para dar mejor manejo en las actividades, esto con el fin del trabajo en equipo para que así haya una buena convivencia, escucha activa, respeto, acuerdos que generen ambientes consensuados.

El artículo resalta el trabajo cooperativo, en el que se puede implementar en el ámbito laboral que puede llegar a aportar diferentes valores con el fin de desarrollar un mejor clima laboral, trabajar en conjunto mediante estrategias que permitan resolver problemas del día a día de común acuerdo, esto hace que las diferentes formas de pensar no sean un factor mediático.

Cangrejo y Zamora (2024), el trabajo titulado *Relaciones sociales y habilidades motrices, una educación física para la vida*, este artículo fue realizado en Cota Cundinamarca, busca el desarrollo de habilidades sociales en los estudiantes, apoyándose también en las habilidades básicas motrices, para formar y educar para la vida, se argumenta con base a la motricidad, cooperación y convivencia ya que las dinámicas van entorno a convivir en la sociedad.

Este artículo aporta en la dinámica grupal, en las competencias motrices y sociales, para abordar esa motivación social, esta estrategia aporta en la productividad bienestar y cohesión de grupos con base a una buena comunicación y sentido de pertenencia a su vez hace que mejore las

relaciones interpersonales de cada cuartelillo, para idear estrategias en equipo y dar efectividad en el trabajo

Urueña (2024), El título de esta indagación es, *El deporte y la sociomotricidad en la infancia: aportes en clave de acción motriz para un desarrollo integral*. El trabajo fue desarrollado en el Meta (Colombia), este artículo tiene como finalidad abordar la sociomotricidad y el deporte como un medio para el desarrollo integral de los niños, teniendo en cuenta la dimensión cognitiva y emocional en un club deportivo.

El autor sustenta que la sociomotricidad es esencial en la interacción de los individuos para aprender a jugar de una forma colectiva, por lo tanto, esto hace que comiencen a desarrollar diferentes valores como la empatía, el poder convivir con el otro y la autoestima, todo esto se refiere al valor que tiene la persona y adicionalmente la cooperación y el trabajo en conjunto ocasiona una responsabilidad compartida.

Ángel et al. (2022), el trabajo titulado, *Dinámicas de la convivencia escolar dentro del escenario de educación física de los estudiantes de grado 9° en la institución educativa Luis Eduardo Arias Reinel: Una aproximación desde la inteligencia emocional*. Este proyecto fue realizado en Barbosa Antioquia expone diferentes maneras pedagógicas en las que la educación física puede abordar dinámicas en las cuales las relaciones interpersonales pueden ser más sanas en la secundaria.

Los autores profieren que la sociomotricidad en las clases de educación física, como herramienta para comenzar a dar pinceladas para establecer vínculos sociales y estructurar un mejor clima estudiantil. Esto aporta a las escobitas en su día a día en la interacción empática, reconocer al otro como igual y actúen de forma unificada cuando se vallan presentando

problemáticas grupales; estas circunstancias hacen que de alguna u otra forma comiencen a tener una mejor convivencia.

Osorio (2022), este trabajo se titula. *Aprendizaje lúdico mediado por TIC para fortalecer la actividad física en la clase de Educación Física, Recreación y Deportes de los estudiantes de grado décimo del Colegio Calasanz en Cúcuta, Norte de Santander*. Esta investigación fue realizada en Cúcuta, Norte de Santander y se enfoca en estudiantes del grado decimo, quienes presentan baja participación en las actividades abordadas en la clase de educación física, esta clase es fundamental pues beneficia la salud, formación humana, academia y adquisición de hábitos.

El autor implementa una propuesta de intervención disciplinar donde se focaliza en mejorar la actividad física mediante el uso de herramientas digitales, creando un blog que facilite y promueva la enseñanza y aprendizaje. El primer paso es realizar la caracterización física de los estudiantes por medio de un test y en base a sus resultados se diseñan las actividades lúdico-recreativas. Las herramientas que se puedan usar para incentivar el aprendizaje son múltiples, y es allí donde este trabajo nos proporciona una nueva perspectiva.

Ruiz. (2020), el trabajo titulado *La sociomotricidad, estrategia pedagógica para la mejora de la conducta en aprendices operarios de un taller externo del SENA*, desarrollado en Medellín marcado por problemática sociales convivenciales, ante este panorama se propone la sociomotricidad como estrategia pedagógica para ser aplicada en el módulo de cultura física esto con el fin de tener un favorecimiento en la comunicación y la convivencia de los aprendices. Por otra parte, esta investigación es de forma cualitativa y participativa en donde tiene un papel fundamental el juego, que fomenta el aprendizaje y buena motivación para el desarrollo social de los aprendices.

Este trabajo pone en escena el juego y la sociomotricidad como herramienta pedagógica que reducen la agresividad, pero también escenarios de aprendizaje dando un paso a formar una persona para que pueda adaptarse a los diferentes contextos y las diferentes formas de pensar, este trabajo da indicios de la efectividad que tendría para un ambiente equilibrado en los operarios de barrido.

Novoa y Moya (2019), el trabajo titulado *La sociomotricidad como medio para favorecer las habilidades sociales complejas en niños de educación primaria*, realizado en Villavicencio, Colombia, el trabajo busca aplicar la sociomotricidad con niños de 5 a 6 años de edad en este estudio cualitativo basado en la observación diaria se encamina en el fortalecimiento de habilidades sociales la toma de decisiones teniendo como base a Pierre Parlebas (2001), el cual el autor resalta algunos dominios como la cooperación y solución de retos en conjunto.

El estudio pone en escena que puede ser aplicado en el contexto laboral, para tener buena comunicación e interacción social así aplicarlo, y ver cómo influye este frente a la convivencia en los operarios, es importante destacar como la toma de decisiones frente a las diferentes problemáticas que se pueden presentar la sociomotricidad se convierte un pilar fundamental para las interacciones motrices en cooperación.

Quintero (2016), el trabajo titulado *Contribución de los juegos socio motores al mejoramiento de las relaciones interpersonales, a favor de la mitigación de las conductas agresivas en los niños y niñas del grado cuarto del colegio Liceo Pedagógico la Libertad*, se realizó en Villavicencio, Colombia. Este proyecto habla sobre la problemática comportamental de niños de cuarto grado, en donde abordan problemas actitudinales, comportamentales, entre ellos, insultos, empujones o exclusión que afectan de manera directa. En ese sentido, se propone juegos

socio motores basados en la cooperación y responsabilidad colectiva como estrategia para tener una mejor convivencia.

Esta investigación usa los juegos socio-motrices para dar respuesta a esta problemática actitudinal y finalmente no solo fortalece la autoestima, sino que la comunicación y la convivencia permiten en caminar las emociones para prevenir violencia y así tengan un mejor ambiente y desarrollo integral, este artículo aporta con los juegos socio motrices a dar una motivación y trabajo en conjunto.

#### ***1.4.3 Antecedentes locales***

Araque y Blanco (2024), la siguiente investigación se titula, *Educación Física socialmente diversa una apuesta por la inclusión*, realizado en Bogotá por estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, tomando una propuesta curricular basada en la inclusión por medio del juego y juegos cooperativos, teniendo en cuenta que la exclusión escolar es latente en todos los grados, y como esto impacta en las relaciones interpersonales, generando que se evidencien problemas sociales, actitudes negativas y poca participación.

Los autores se enfocan en el reconocimiento del otro, de lo que le rodea y de sí mismo para formar estudiantes consientes, con capacidades de mejora continua, control de emociones y percepción. Este trabajo nos confirma que el trabajo colaborativo es un eje fundamental a la hora de mejorar las relaciones interpersonales y un buen clima entre las personas.

Jaramillo et al. (2024), esta investigación se titula, *La incidencia de los juegos cooperativos en el fortalecimiento de la convivencia escolar*, Se desarrollo en la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, en la Institución Educativa Municipal Mercedario, al grado de sexto uno, su propósito principal era comprobar como incidían los juegos cooperativos en la convivencia

escolar, en donde se desarrolló un diagnóstico previo enfocado en la trato que tienen los estudiantes, este diagnóstico da resultados cualitativos, teniendo enfoque crítico social.

Los autores comentan que al realizar los juegos lúdicos cooperativos se evidencia un fortalecimiento en la convivencia escolar, específicamente mejorando los lazos de amistad y compañerismo, por tal motivo se puede concluir que al implementar estas actividades no solo se mejoran espacios escolares, si no que, al integrarlos en diferentes ámbitos, mejorarían la convivencia de cualquier grupo.

Acosta et al. (2023), el trabajo titulado *La importancia de la sociomotricidad en el desarrollo de relaciones humanas saludables*, fue realizado en Bogotá, se implementa la sociomotricidad para mejorar la problemática social de agresión verbal, psicológica y física entre estudiantes de sexto grado, con edades entre los 11 y 13 años. Se implementaron juegos cooperativos que tenían como eje central el reconocimiento del otro, respeto y comunicación asertiva. Los autores resaltaron que al realizar las intervenciones con los estudiantes hubo un fortalecimiento en los vínculos humanos, favoreciendo las actitudes de respeto, confianza y cooperación.

Por consiguiente, las observaciones y diarios de campo que se realizaron en esta investigación revelaron que las dinámicas grupales basadas en movimiento y cooperación logran un beneficio positivo en la calidad de las relaciones interpersonales.

Soriano (2023). Esta investigación se titula, *Educación Física una herramienta para la convivencia escolar*. Se desarrollo en la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, este trabajo se fundamenta en la clase de educación física y como está influye en crear espacios de convivencia escolar sin violencia, respeto, solidaridad, mejorando la comunicación, la honestidad y el trabajo

en grupo, con estos pilares se espera que se consolide el aprendizaje, amplie el conocimiento y fortalezca las relaciones entre los estudiantes.

Esta investigación propone que en las clases de educación física se realice una construcción del conocimiento desde la comprensión de la realidad del otro, para esto, las actividades se desarrollan de forma grupal, enfocadas en que se permita ver la necesidad del compañero y con ello se unan los espacios de saberes, opiniones, reflexiones y sea parte colaborativa ante la sociedad.

Martínez (2023), el trabajo se titula. *Los juegos cooperativos como estrategia didáctica para fortalecer las habilidades interpersonales*, esta investigación fue realizada por estudiantes de la Universidad Libre en la ciudad de Bogotá, esta investigación se realizó con estudiantes de decimo semestre de la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, en donde priorizan el ser asertivo en la comunicación y en los trabajos grupales a la hora de impartir sus clases, pues con ello, los objetivos del aprendizaje se logra, compartan con sus compañeros conocimientos, sean capaces de buscar soluciones de manera conjunta, se distribuyan las obligaciones, las habilidades sociales se desarrollen de forma amena y desarrollen un ser bueno para la sociedad.

Los autores implementaron el instrumento de evaluación de competencias genéricas para corroborar que exactamente debería tener una persona que está en noveno semestre de esta profesión y como estas competencias los harían competentes en procesos de aprendizaje valores sociales, contexto tecnológico, y las competencias de enseñar, formar y evaluar, dando como resultado debilidades en la competencia de habilidades interpersonales.

Ramírez (2022). La tesis titulada *Educación física como mediadora en el aprendizaje de resolución de problemas*, fue desarrollada en Bogotá y tiene una orientación muy interesante que

se basa en usar el juego con interrogantes que dan paso a una reflexión, su metodología está basada en la resolución de problemas cuando estas mismas se hacen presente en el ámbito escolar, por consiguiente, se proyecta la prevención cuando se analiza el ser. De esta manera, la sociomotricidad se convierte en un medio para enseñar a convivir de forma pacífica.

Así mismo, esta investigación destaca que estas prácticas no solo ayudan a mejorar el clima escolar, sino que también potencia la creatividad y el trabajo en equipo, por consecuencia, este trabajo puede trasladarse al ámbito laboral, donde la cooperación y el respeto son esenciales. Los espacios grupales que generen confianza y respeto crean relaciones sólidas y mejora la resolución de conflictos. Así, la educación física, demuestra que no solo es movimiento, si no que, se convierte en un recurso para enseñar habilidades de vida.

Alarcón et al. (2022), esta investigación se titula. *Aprendizaje cooperativo a través de la praxiología motriz para el desarrollo de la empatía en la educación física*. Se desarrollo en la Universidad Pedagógica Nacional, Bogotá, este trabajo se basó en el análisis educativo y su contextualización, teniendo en cuenta las experiencias educativas, el análisis epistemológico y la formación disciplinar del profesor, teniendo como ejes centrales las características de individualidad y competencia de los estudiantes, este último rasgo se incentiva por el desarrollo económico, tanto por el sistema del mercado o producción y como impacta en la lógica educativa.

Los autores encontraron que la problemática se dividía en tres factores, el primero la fragmentación de la comprensión del ser, el segundo como las características antes mencionadas generaliza y clasifica los procesos de enseñanza y la tercera es basada en las interacciones sociales con actitudes negativas y sometimientos dados por estructuras de poder.

Niño (2022), la investigación se titula, *Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo en el área de educación física en los colegios que administra la Unión Temporal*

*Gestores Alianza Educativa de la ciudad de Bogotá*, realizado por la Universidad de los Andes, donde se enfocan en el aprendizaje colaborativo, como estrategia metodológica para lograr estudiantes autónomos, con responsabilidad individual y colectiva, pero también con la distribución positiva de roles y trabajo en conjunto. Este trabajo tiene una coalición con la Unión Temporal gestores Alianza Educativa, y desde estos colegios buscan encontrar como los profesores de Educación Física aplican el aprendizaje colaborativo.

El autor encontró en su observación y entrevistas que la metodología tuvo falencias en su aplicación por concepciones e implementación, no obstante, el modelo que se emplea se enfoca en la mejora continua por medio del trabajo colaborativo, mejorando las habilidades socioemocionales aplicadas a la vida real y como estas se pueden implementar en diferentes ámbitos, no solo en un colegio si no en el laboral.

Rubiano (2021), este trabajo se titula. *La Educación Física como estrategia pedagógica para fortalecer los lazos de interculturalidad entre los alumnos del grado once del Colegio Magdalena Ortega de Nariño*, realizado en la ciudad de Bogotá por estudiantes de la Universidad Libre, donde se enfocan en la diversidad cultural y la interculturalidad y como el contexto educativo no se ha renovado para implementar mejoras que involucren la diversidad de culturas, provocando que la intolerancia, ignorancia, exclusión y discriminación aumenten.

El autor nos narra como desde la clase de educación física, y la expresión corporal desarrollaron una estrategia pedagógica enfocada en la educación intercultural fortaleció los lazos de relaciones interpersonales entre los estudiantes de grado once. Aunque esta investigación se enfoca en la interculturalidad, podemos evidenciar que en el ámbito laboral nunca habrá personas de una sola región, lo que nos permite tener en cuenta que la convivencia entre ellos debe ser tolerante y capaz de identificar el convivir del otro.

Cubillos (2020), el estudio titulado, *Los juegos cooperativos: Una estrategia lúdica que favorece el trabajo en equipo en clase de educación física*, se realizó en Bogotá, este trabajo busca fortalecer el trabajo colaborativo entre los estudiantes de grado sexto del Instituto Pedagógico Nacional, utilizando la tecnología para realizar una ruleta de retos cooperativos, teniendo como prioridad la participación de todos los niños, para que a su vez se desarrollen los juegos propuestos de forma grupal y por consiguiente mejoren sus relaciones interpersonales con la resolución de conflictos.

No obstante, la investigación por parte de los autores empieza con la observación de las clases de educación física, sin intervención propia de ellos, en donde se evidencia la falta de participación, motivación y colaboración en los espacios grupales para alcanzar los objetivos propuestos, de modo que los resultados arrojados fueron de bajos rendimientos. Al implementar la estrategia, la motivación e interés grupal aumento y logro mitigar el problema.

### **1.5 Marco normativo**

Teniendo en cuenta la *Ley 1562 de 2012* el cual garantiza estándares de seguridad y salud para los trabajadores. Esta ley protege los derechos de los empleados y promueve la cultura de prevención y responsabilidad para empleadores, ARL y trabajadores. En el *Decreto 1072 de 2015* nos habla sobre el sector de SST, este sector promueve la salud preventiva en las áreas físicas, mentales y sociales de los “*escobitas*” con el propósito de orientar a los trabajadores para prevenir enfermedades o lesiones causadas por las condiciones laborales (Artículo 2.2.4.6.8.).

Seguido a eso encontramos al SG-SST, el cual se define como un método lógico que unifica políticas, planificación, aplicación y evaluación para controlar los riesgos laborales. Es aquí donde surgen Las Administradoras de Riesgos Laborales (ARL) las cuales tienen la obligación de implementar programas de prevención de riesgos, constantes capacitaciones para los sectores de

alto riesgo y una guía constante para un correcto desarrollo de las actividades laborales. (Artículo 2.2.4.6.9.).

## Capítulo 2: Perspectiva educativa

Teniendo en cuenta la teoría sociocultural es importante ser una guía para los operarios de barrido ya que así se puede desarrollar un pensamiento colectivo en el cual puedan solucionar diferentes problemas que presentan en su día a día como pensar en diferentes alternativas para solucionar problemas presentados en la cual puedan ayudar a cada miembro como dice Vygotsky:

No es otra cosa que la distancia entre el nivel real de desarrollo, determinado por la capacidad de resolver independientemente un problema, y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través de la resolución de un problema bajo la guía de un adulto o en colaboración con otro compañero más capaz. (1979, p. 133)

El autor hace referencia que tanto el profesor como una de las personas más capacitadas para tener una mejor perspectiva frente a las diferentes problemáticas para dar un panorama más claro en la resolución de problemas en el caso de los operarios de barrido está dado por un pensamiento más empático para así afrontar las diferentes adversidades presentadas en el día.

La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky (1979) destaca el aprendizaje como un proceso social, en el cual la interacción entre los individuos facilita el desarrollo de habilidades y conocimientos. Según Vygotsky (1979), la “zona de desarrollo próximo” (p.133) representa la distancia entre lo que una persona puede lograr de manera independiente y lo que puede alcanzar con la guía de un docente o la colaboración con compañeros. Gracias a este enfoque podemos demostrar que es de suma relevancia para los operarios de barrido puesto que les permite realizar una socialización de las experiencias que los han acompañado y de igual forma buscar la mejor solución ante un problema de forma conjunta, asimismo el docente adquiere un rol de acompañante que abre un espacio propicio para el desarrollo del pensamiento crítico y la acción colectiva;

logrando así que el operario pueda desarrollar y mejorar sus habilidades en trabajo en equipo logrando así un mejor ambiente laboral y un crecimiento personal.

### **2.1. La cooperación y la acción colectiva en el ambiente laboral**

Según Parlebas (2001, p. 242-244), los individuos no actúan de manera aislada en un entorno social, sino que son parte de un sistema cooperativo. En el caso de los operarios de barrido, la tarea de mantener un espacio limpio depende de la cooperación constante entre los miembros del grupo. La acción colectiva se convierte en una necesidad para lograr alcanzar los objetivos comunes de manera efectiva, Esto no es solo un trabajo individual, sino también de una interacción entre cada operario, lo que nos va a permitir optimizar recursos y lograr resultados juntos. El concepto de “acción colectiva” En su teoría, Parlebas (2001, p. 242-244) enfatiza que las actividades cooperativas son fundamentales para la productividad de cada equipo. En el caso de los operarios la acción de limpiar las áreas públicas se logra mediante la colaboración y la coordinación de las tareas de cada participante tiene un rol específico.

Uno de los dominios que menciona Parlebas (2001, p. 334-336) es en el que no hay adversario pero se debe de trabajar en equipo , por otra parte es clave la comunicación para facilitar y formar una estrategia para coordinar deberes sin embargo no dejando de lado los problemas que puedan acontecer, se pondrá tendrá en cuenta como administran la información teniendo en cuenta diversidad de pensamientos y criterios para evidenciar si con las decisiones tomadas dan resultados eficaz o fiasco en el trabajo en equipo.

Siguiendo la línea, para Parlebas (2001) aclara que en el equipo hay una especie de acomodación partiendo de esta idea en situación de los operarios de barrido el trabajo tiene sus lineamientos en los cuales ya tiene unos criterios establecidos en la rutina del trabajados pero la variabilidad va entorno al clima o programaciones de último momento que tenga la directiva en

concreto por eso, el talento tiende a acomodarse como camaleón a los diferentes entornos hace que de alguna u otra forma se prepare para cualquier eventualidad en el trabajo y esto permita que trabaje de la mejor manera. La sabiduría en cada grupo da como resultado decisiones que ya estaban preestablecida en tiempo real, esto es con el fin de tener en cuenta que cada decisión acarrea un resultado favorable o con algunas implicaciones.

Un postulado de Parlebas (2001) es el rol que tiene cada participante, en las dinámicas lúdicas, es importante acomodarse en el papel que a cada uno le es asignado, sin embargo, hay que tener en cuenta el contexto del operario de barrido y como este podría desenvolverse como líder, para dar a conocer el papel fundamental que le es otorgado. Teniendo en cuenta que algunas cualidades como direccionar el equipo anímica y grupalmente, generando un ambiente de confianza y respeto en el cual cada persona se sienta involucrado y trabajan de manera unánime para Parlebas (2001), “la sociomotricidad estudia las situaciones motrices en las que las decisiones de un participante están directamente relacionadas con las decisiones de los demás, generando un entramado de interacciones que define la lógica inter de la actividad “. (p.427).

La cooperación en el trabajo no se limita a la ejecución de tareas, sino que implica una constante interacción entre los miembros del equipo, donde cada uno aporta al objetivo global. A través de estos dominios, podemos comprender cómo el trabajo en equipo no solo mejora la eficiencia, sino que también fortalece los lazos sociales dentro de un grupo.

### ***2.1.1 Más allá de la escoba: socio-motricidad como motor del trabajo en equipo en operarios de barrido***

Cuando hablamos de formar un sujeto dentro de las situaciones socio motrices, no estamos pensando sólo en alguien que se mueva bien en el espacio, sino en una persona que pueda tejer vínculos con los demás a través del movimiento. Parlebas lo plantea de manera clara cuando dice

que “las situaciones motrices son siempre situaciones humanas” (2001, p. 332), es decir, no se trata solo de la acción física, sino de todo lo que implica estar con otros, actuar con otros, pensar con otros.

En este sentido, trabajar la cooperación no es simplemente organizar juegos en equipo, sino crear un ambiente donde se valore el respeto por las ideas y los sentimientos del compañero o compañera. La empatía aparece acá como un ingrediente fundamental: entender cómo se siente el otro, qué necesita en la dinámica de grupo, y cómo podemos aportar para que se sienta incluido y valorado. Parlebas habla de la “interdependencia motriz” para referirse a esas situaciones en las que las acciones de uno impactan directamente en el otro (2001, p. 279-281). En un contexto laboral, esto se traduce en la importancia de generar espacios de confianza donde las personas sepan que sus aportes cuentan y que sus errores no serán motivo de juicio, sino oportunidades para crecer en conjunto.

Si llevamos esto al terreno del cuarto dominio de la acción motriz, que pone el foco precisamente en la cooperación con otros participantes, encontramos un terreno fértil para fortalecer no solo habilidades técnicas, sino también socioemocionales. El trabajo cooperativo en estos escenarios no se limita a cumplir una tarea, sino que invita a construir sentido común: avanzar hacia una meta compartida no por imposición, sino porque cada uno siente que es parte de ese objetivo. Como lo menciona Parlebas, “el juego motriz es una metáfora de la vida social” (2001, P.4), lo que significa que las dinámicas que se dan en un espacio lúdico o motor reflejan, en pequeño, cómo nos vinculamos en otros espacios de la vida, como el trabajo.

Asimismo, es primordial entablar espacios para incentivar al diálogo. En la discusión no solo será verbal sino, que, en las situaciones motrices, puede ser expresado a través del cuerpo con los gestos y movimientos, estos gestos que indican una

trascendencia que buscan integrar e incluir a los sujetos que se sientan aislado. La comunicación verbal como no verbal toma un papel en el que se convierte en una herramienta para reforzar la construcción de relaciones sólidas. Alude para tener en cuenta la significación de la forma de actuar, gestos corporales con base a esto, comienza a dar significación para a ludir a lo que quiere expresar en el grupo.

La incorporación de la sociomotricidad en la enseñanza del trabajador de barrido

Incorpora la oportunidad de potenciar la productividad que se puede dar en lo laboral teniendo en cuenta el bienestar de la escobita, desarrollando dinámicas que se empleen en consideración de la cooperación, dialogo confianza, para que así se el entorno se ponga en consonancia de un espacio de armonía y tranquilidad.

El trabajo colaborativo en equipo permite en los operarios con adquieran responsabilidades, esto permite que el estrés de cada persona disminuya produce optimización de tareas. Al estimular la interdependencia favorable, las escobitas comprenden que su desempeño impacta en el grupo, esto genera motivación y una determinación de sentirse unido y gran sentido de pertenencia.

De esta forma, reforzar la comunicación y proponer posibles problemáticas en las actividades motrices contribuye a la integración de las diferentes personas para que así comiencen a dar esos roles sociales que facilitan la convivencia y el trabajo conjunto. Es una oportunidad de favorecer tanto en lo personal como en su vida cotidiana, sino que también se trasladan al ámbito cotidiano, permitiendo a los operarios desenvolverse con mayor confianza en otros entornos sociales.

La implementación de estrategias socio motrices busca favorece una mejor organización del trabajo, sino que también promueve cultura de respeto, apoyo y reconocimiento mutuo, en el

que cada persona tenga el valor para motivar a otro. Al concretar esta formación en la rutina diaria de los operarios, se alcanza un equipo más fuerte, eficiente y con un mayor bienestar integral.

### ***2.1.2 La praxeología como motor para la cooperación***

Las escobitas tienen una labor importante en la urbanidad. Sin embargo, este trabajo suele ser manera individual, ellos recorren distancias y zonas asignadas que no favorecen el relacionamiento entre compañeros. Esta situación puede generar desmotivación o distanciamiento, afectando entre compañeros como la eficiencia colectiva (Chiavenato, 2009). Ante este escenario, la praxeología motriz de Parlebas (2001) ofrece una perspectiva innovadora para repensar y mejorar la organización de este tipo de tareas.

Según Parlebas (2001), la acción motriz se constituye en atribución de la relación del sujeto con los demás en la atmosfera. podría decirse que las situaciones psicomotrices son de modo individual, pues se enfocan en el desarrollo cognitivo y físico, estableciendo una relación más de modo personal centrada en las capacidades motrices, como en la coordinación fina y gruesa. En cambio, la sociomotricidad se caracteriza la interacción entre los partícipes donde cada uno de estos suma un rol dentro de la práctica y las acciones se desarrollan mediante la comunicación de todos los integrantes. Sin embargo para el operario de barrido, pueda que tenga características en su trabajo más psicomotriz, por lo que sus tareas suelen ser autónomas. Solo determinados momentos como durante cuando tiene inducción o trabajo en dúo, se da interacción con otros aunque haya otros espacios en donde interactúen pero puntualmente este es un escenario a pesar de ello se pretende fomentar una mayor unión de grupal, de modo que el entorno laboral se convierta en un espacio de apoyo mutuo y colaboración.

La formación en contextos socio motrices, como los juegos y actividades físicas cooperativas, puede ser una herramienta pedagógica clave para desarrollar habilidades blandas

como la comunicación, la empatía, el respeto mutuo y la cooperación. La educación física, entendida desde una perspectiva humanista y formativa, trasciende el desarrollo físico para involucrarse en la formación del carácter y de las relaciones humanas (Crespo y Coterón, 2005).

Al incorporar actividades socio motrices en la rutina de los operarios de barrido, se generan espacios de encuentro donde se puede trabajar el reconocimiento del otro como compañero y no solo como colega. Estos espacios fortalecen el diálogo, el respeto a la diferencia y el sentimiento de pertenencia. González y Marín, (2014), las dinámicas cooperativas permiten a los participantes experimentar emociones compartidas, resolver conflictos de manera pacífica y construir vínculos desde la colaboración.

Por tanto, si el propósito de formación es desarrollar un sujeto que promueva el trabajo en equipo desde la empatía, la praxeología motriz puede ser aplicada como base metodológica a través de la educación física. Actividades como juegos cooperativos, desafíos grupales o circuitos en parejas o tríos, facilitan experiencias significativas donde se ponen en práctica valores que luego pueden transferirse al ámbito laboral (Parlebas, 1986; Pérez y Devís, 2019).

Implementar estas prácticas con los operarios de barrido potencia la salud mental, reduce el estrés y eleva el compromiso laboral. Se crea así un ambiente laboral más humano y solidario, donde el bienestar común se construye desde el cuerpo en acción y desde el encuentro genuino con el otro.

## **2.2 Barrido con sentido, aprender desde la práctica real**

En el crecimiento personal es primordial tener interacción con las diferentes formas de pensar, independientemente del contexto en donde se encuentre. Desde esta visualización se quiere hacer referencia a la zona de desarrollo próximo, en el relacionamiento con los participantes y la guía del maestro como facilitador, comience a dar frutos y pinceladas de llegar a un nivel más

avanzado, para comprender desde las diferentes miradas y capacidades que posee cada uno, siguiendo esta línea la educación física , brinda herramientas para llegar a estos niveles, no obstante verla no verla como algo simplemente de condición física, por el contrario, se convierte en un espacio de encuentro social y simbólico en la cultura.

Particularmente los operarios de barrido desempeñan sus funciones de forma individual, es por ello por lo que al iniciar con una metodología de actividades físicas grupales permite que se generen estrategias para romper el aislamiento mejorando el clima organizacional y fomenta la reconstrucción de una comunidad más amena. La educación física desde la perspectiva de Vygotsky permite que no solo se entrene el cuerpo, si no que unifica la interculturalidad, las emociones y la interacción social de las personas (Tobón, 2013). Por consiguiente, la educación física crea espacios más allá del pensamiento de ejercitar el cuerpo, creando oportunidades para el encuentro, la integración y la construcción colectiva de un bienestar común; es por esto por lo que la motivación aumenta en las personas y su capacidad de afrontar los desafíos del día a día con mayor disposición y energía, generando beneficios que impactan directamente en su condición de laboral y en la eficiencia desempeñada.

Así mismo, la relación de cuerpo y mente que incentiva esta pedagogía consiente el humanizar el trabajo físico, unificando las características afectivas y de dialogo en los quehaceres diarios. La práctica corporal se transforma en el medio para el desarrollo de las habilidades sociales, fortalece la identidad laboral y mejora la actividad de los trabajadores en el espacio de trabajo.

Este proyecto toma como referencia la teoría de Vygotsky (1979), quien establece que el aprendizaje es el proceso donde el docente tiene un papel fundamental al intervenir cuando el estudiante requiere apoyo. Es allí donde el profesor suministra instrucciones que permiten al

estudiante entender la tarea e investigar diversas alternativas de solución, aumentando su autonomía y creatividad en el proceso de aprendizaje.

La teoría de Vygotsky (1979) es fundamental en este proyecto, pues permite el diseñar metodologías en la que los estudiantes participen en conjunto y resuelvan las dinaminas propuestas, aumentando el aprendizaje cooperativo y afectivo, ya que les exige una interacción de apoyo mutuo, mejorando el trabajo en equipo y la resolución de problemas en forma conjunta. El papel que desempeña el docente ya no solo es el que imparte conocimiento sino, que se vuelve una guía que facilita el proceso, brindando estrategias y/o herramientas que permitan a los estudiantes comprender mejor los desafíos a los que se están enfrentando y participen activamente en las actividades. Por consiguiente, el rol del docente adquiere una mejor perspectiva, ya que no solo transmite información, sino que actúa como guía para orientar, acompañar y facilitar el o los procesos abordados.

Según Vygotsky (1992), "la instrucción y el desarrollo no coinciden de manera directa, sino que son dos conceptos relacionados mediante relaciones mutuas muy complejas. La instrucción sólo es válida cuando precede al desarrollo, despertando y generando funciones que estaban en proceso de maduración y que aún permanecían en la zona de desarrollo próximo. La instrucción tiene un papel esencial en el desarrollo, ya que no es solo útil cuando se utiliza lo que ya está maduro, sino que debe ser una fuente activa de desarrollo, de aparición de algo nuevo" (p. 243).

El enfoque pedagógico que se estará aplicando se orienta a que el aprendizaje sea activo y significativo, permitiendo que cada estudiante asuma un papel protagónico en la construcción de su propio conocimiento. Todo esto se fundamenta en la idea de que todas las experiencias vividas por las personas constituyen un recurso valioso que puede ser aprovechado para promover nuevos

conocimientos, impulsando el desarrollo de habilidades críticas, analíticas y adaptables para su entorno cotidiano.

En este proceso, la interacción que tiene el docente con los operarios de barrido adquiere un carácter horizontal, buscando generar ambientes de confianza y respeto mutuo, donde la cooperación sea el eje principal de las clases grupales. Logrando que las estructuras tradicionales entre el docente y el estudiante tengan una interacción de enseñanza vertical, permitiendo que el docente ya no sea el único que transmite la información, si no, que genera espacios en donde todas las experiencias sean conocidas y valoradas, fortaleciendo la participación y el sentido de pertenencia de cada persona.

### **2.3 Te acompañamos a aprender desde lo que eres, no solo desde lo que haces**

Teniendo en cuenta la opinión de la filósofa Martha Nussbaum (2012) en el concepto de “*afiliación*” (p.53-55) y como esta característica se convierte en una capacidad humana fundamental para que el ser humano interactúe y colabore con otros en un entorno basado en el respeto mutuo, ya que este enfoque no solo es importante en el ámbito laboral, sino que también se amplía al ámbito educativo donde el aprendizaje centrado en el estudiante se apoya en la cooperación y el desarrollo integral de la persona.

Ahora bien, el trabajo colaborativo tiene importancia en todos los procesos humanos, este mismo contribuye significativamente al bienestar social y personal. Según Nussbaum (2012), una de las capacidades que tiene el ser humano clave es el formar relaciones interpersonales dentro de un entorno que respete su pensamiento y valore la diversidad de opiniones o habilidades. Esta tesis se ve reflejada en los enfoques educativos humanistas, que incitan un aprendizaje integral del ser humano, esto quiere decir que la parte social, emocional, y motriz del individuo se incluyen en el desarrollo cognitivo. Al realizar trabajos en equipo en entornos que tengan las características antes

mencionadas, se crean comunidades de aprendizaje donde la cooperación aumenta el desarrollo personas y favorece el crecimiento colectivo.

Tanto la teoría de Nussbaum (2012) como las perspectivas educativas centradas en el ser humano coinciden en la importancia de un ambiente de confianza y apoyo. Los espacios donde las personas se sientan capaces de expresarse libremente son fundamentales para impulsar la cooperación efectiva. La autora nos recalca que las personas deben sentirse dignas para que se pueda crear una autentica colaboración. En el contexto educativo, autores como Carl Rogers también destaca la importancia de un ambiente capaz de que el estudiante se sienta comprendido y autónomo para explorar su propio conocimiento. El rol del educador según Rogers es el de facilitador, permitiendo guiar a los estudiantes en su proceso de autodescubrimiento y crecimiento.

Este mismo principio se aplica al trabajo cooperativo en el entorno laboral, donde las interacciones se basan en el respeto y la confianza que tienen entre ellos para promover la productividad y bienestar. Pero en ambos contextos la persona requiere dignidad, confianza apoyo y respeto para que el individuo se desarrolle de manera óptima, mejorando su socialización, la calidad de interacción y esto conlleva a una eficiencia para el trabajo en equipo.

No obstante Martha Nussbaum (2012), aunque no se centra en los aspectos motrices en sus tesis, si se reconoce que la expresión corporal y la movilidad son fundamentales para el desarrollo de la persona. En cualquier contexto, se ve reflejado en la importancia del trabajo en equipo en entornos socio motrices, esto quiere decir que el conocimiento adquirid se refleja también a través del cuerpo y la acción. Esta forma de aprendizaje que inmiscuye el movimiento entre las personas refleja el desarrollo de destrezas técnicas o cognitivas, además, se añaden capacidades emocionales y sociales, tales como, la empatiza, la resolución de conflictos y la cooperación.

En consecuencia, en los contextos educativos y laborales, la interacción social y motriz fortalece el sentido de comunidad y la importancia de trabajar en equipo para lograr los objetivos comunes. Al desarrollar las habilidades interpersonales, por medio de actividades colaborativas que incluyan el cuerpo y su accionar, permite que las personas generen vínculos más sólidos y duraderos, fomentando ambientes más armónicos y cooperativos.

El concepto de razón práctica que plantea la autora Nussbaum (2006), hace referencia a la capacidad que tenemos de reflexionar críticamente y tomar decisiones. Esta premisa es importante para el trabajo en equipo en el contexto laboral como también para el proceso de aprendizaje en el ámbito educativo. En ambas situaciones está implícito el buscar que las personas sean capaces de tomar decisiones, críticas autónomas y que beneficien a todos en el contexto que se encuentre.

En la perspectiva humanística, el trabajo en equipo aparte de buscar el desarrollo cognitivo indaga la capacidad que tienen las personas para alcanzar un pensamiento crítico capaz de solucionar problemas de forma colaborativa y que esta misma decisión afecte no solo a él si no esté en pro de un bien común. Esto es coherente con la visión de Nussbaum (2012), la cual expone que la razón práctica es una parte primordial para el desarrollo del ser humano y la colaboración, por lo tanto, promueve la autonomía y el pensamiento reflexivo, las cuales son características fundamentales para el crecimiento personal y profesional.

En este sentido, se toma como referencia la teoría del autor Pierre Parlebas, sociólogo y teórico de la educación, el cual propone una visión profunda sobre la cooperación y la interacción entre personas en contextos colectivos. Su teoría es importante para comprender cómo las dinámicas de trabajo en equipo pueden implementarse eficazmente en múltiples ámbitos laborales.

A continuación, se indaga cómo su teoría puede destacar la importancia del trabajo en equipo en este contexto tomando en cuenta los diferentes dominios que Parlebas propone.

En el contexto de “las escobitas” es prioridad fomentar espacios que fortalezcan el desarrollo personal, la realización del individuo como persona íntegra, su bienestar, el que se pueda identificar en el contexto, y la interacción social con otros por encima del valor económico que puede garantizar el trabajo realizado. Esta formación garantiza sujetos que actúen desde la empatía, el respeto y la cooperación no solo contribuye al bienestar común, sino que transforma la lógica del trabajo hacia una más solidaria y consciente.

Nussbaum (2010), en su teoría del enfoque de las capacidades, protege que toda la educación debe ser capaz de formar ciudadanos que comprendan al otro, de desarrollar la empatía y de participar activamente en una sociedad democrática. Entre las capacidades principales que se plantea, destaca la capacidad de afiliación, entendida como la habilidad de en comunidad con y para las demás personas, mostrando sentimientos como la empatía, compasión y respeto (Nussbaum, 2006).

Finalmente la práctica en la educación física permite tener un espacio privilegiado para este tipo de aprendizaje integral. Cuando las actividades son diseñadas desde un enfoque socio motriz (quiere decir que, obligatoriamente la interacción de las personas es algo fundamental) se crean experiencias o espacios que propician la empatía, la solidaridad y la construcción de objetivos colectivos (Parlebas, 2001). Los juegos cooperativos aplicados, las dinámicas de resolución conjunta de problemas y las áreas físicas compartidas permiten que los aprendices vivencien las características que los autores comentaron como la colaboración y la importancia de cuidar a la otra persona.

### **Capítulo 3: El currículo como eje de la formación educativa**

A lo largo de este capítulo, Coll expone sus principales características del currículo, destacando cómo este currículo no se limita a ser un plan de contenidos, sino que se configura como una herramienta que orienta y organiza la práctica educativa. El autor plantea la necesidad de vincular el currículo con los propósitos formativos de la educación, de modo que responda tanto a las exigencias del contexto como al desarrollo integral del estudiante.

Desde esta perspectiva, el currículo se convierte en un instrumento que trasciende la transmisión de conocimientos, al incorporar aspectos éticos, sociales y culturales dan sentido a la perspectiva educativa. No se trata únicamente de definir que es enseñar, sino de reflexionar sobre para qué y cómo hacerlo. Bajo esta misma lógica, el propósito de formación busca favorecer la construcción de sujetos capaces de interactuar de manera colaborativa y consciente en su entorno laboral.

#### **3.1 Macro currículo**

En este apartado el autor brinda el sustento teórico necesario para el diseño curricular del PCP, aportando conceptos y enfoques que fortalecen su estructura y propósito.

##### ***3.1.1 Cesar Coll***

Cesar Coll, Nació en Barcelona en 1949. Desde temprana edad mostró un interés especial por comprender cómo aprenden las personas y cómo la escuela puede favorecer o limitar ese proceso. Se formó como psicólogo en la Universidad de Barcelona, y más tarde se especializó en psicología de la educación, campo en el que terminaría convirtiéndose en una figura más influyentes de habla hispana.

Sus primeras investigaciones estuvieron fuertemente influenciadas por las teorías de Jean Piaget, sobre todo en relación con el desarrollo cognitivo de los niños (infantes). Sin embargo, con

el tiempo también integro ideas de Lev Vygotsky, lo que lo llevo a construir una visión mucho más amplia; no basta con mirar el desarrollo individual, sino que hay que reconocer el papel decisivo de la interacción social, el lenguaje y la cultura en el aprendizaje.

A partir de esa síntesis teórica, nació su propuesta del currículo constructivista, que sostiene que la escuela debe ofrecer experiencias de aprendizaje significativas y conectadas con los saberes previos del estudiante. En este enfoque, el docente deja de ser un simple trasmisor de contenidos y pasa a ser mediador y guía, alguien que orienta, acompaña y plantea retos adecuados para que el alumno construya su propio conocimiento. A lo largo de su trayectoria profesional, César Coll ha desarrollado una amplia labor en la docencia universitaria, Especialmente en la universidad de Barcelona, donde llego a ser docente catedrático. Además, en la investigación educativa y en el diseño de las propuestas curriculares para distintos niveles escolares. Sus obras, entre las cuales destacan *Psicología y currículum* (1987) y *El constructivismo en el aula* (1993), se convirtieron en referencia obligada para docentes de España y América latina.

En su concepción, el currículo es entendido como *“El conjunto de objetivos, contenidos, métodos pedagógicos y criterios de evaluación que orientan la práctica educativa y regulan el proceso de enseñanza y aprendizaje de forma sistemática y organizada”*. (Coll, 1987, p. 29). Este concepto refleja una visión del currículo como un instrumento dinámico, participativo e interactivo, en el que el estudiante asume un papel activo en la construcción de su aprendizaje.

Hoy es considerado un innovador en la renovación pedagógica y su influencia se refleja en muchos programas educativos que apuestan por la cooperación, la participación del estudiante y el aprendizaje significativo. Mas allá de lo académico, Coll ha sido un pensador comprometido con la idea de que la educación debe formar personas críticas, autónomas y capaces de convivir y trabajar con otros en un mundo cambiante. Por su parte Coll, lo concibe cómo, debería enseñar y

aprender de una forma dinámica, participativa e interactiva; el alumnado es el sujeto responsable de construir su propio.

### ***3.1.2 Características del currículo según César Coll***

Desde la perspectiva del reconocido pedagogo César Coll, el currículo educativo se entiende no como un plan riguroso, sino como una herramienta flexible. Para este autor, su diseño debe ser dinámico, abierto y capaz de adaptarse a la diversidad de contextos y realidades en las aulas.

**3.1.2.1 Carácter constructivista del aprendizaje.** Desde el enfoque constructivista, aprender no es simplemente recibir información, sino un proceso activo en el que cada uno va armando su propio saber. Parte de la idea de que los estudiantes no llegan sin ningún conocimiento al aula, sino con una mochila cargada de experiencias, ideas y conocimientos que condicionan cómo entenderán lo nuevo. Así, aprender de verdad no es juntar más datos, sino reorganizar lo que ya sabemos para darle un nuevo significado y que esto que aprendieron pueda ser útil en sus labores diarias.

Como señala César Coll, un aprendizaje es significativo justamente cuando logra conectar lo nuevo con lo que ya se sabe, creando puentes que permiten una comprensión más auténtica y con mayor sentido para cada persona.

**3.1.2.2 Currículo como instrumento de regulación de la práctica educativa.** Pensar en un currículo como un manual es algo muy limitante. En realidad, su propósito es actuar como un faro que guía la educación hacia las metas que se establecen o proponen para poder tener clara la ruta que hay que seguir, también se puede describir como un medio de orientar los procesos educativos hacia los fines que están diseñados. Esto significa que el currículo cumple la función de marcar un rumbo, un marco de referencia que permite organizar y dar coherencia a las acciones

pedagógicas, de manera que no se conviertan en actividades aisladas, sino en experiencias con sentido y propósito.

Así, el currículo funciona como un mecanismo que encamina o endereza la enseñanza con los propósitos de aprendizaje definidos. Esta unión demuestra que la práctica docente es una base sólida, impidiendo que se convierta en una simple improvisación y asegurando que esté guiada por principios educativos consistentes.

**3.1.2.3 Importancia del contexto.** La verdadera fuerza de un currículo reside en su flexibilidad. Debe ser capaz de adaptarse tanto al contexto como a las particularidades de cada persona, asumiendo que la diversidad es la regla y no la excepción. Esto implica entender que cada institución, cada grupo de estudiantes e, incluso, cada entorno social presenta rasgos únicos que moldean directamente el proceso de enseñanza.

Precisamente porque es flexible, el currículo permite que la práctica educativa se ajuste a estas realidades diversas, en lugar de forzar la aplicación de un modelo único y estricto que ignore las diferencias

La importancia del radica en que los estudiantes no aprenden de manera aislada, sino que lo hacen dentro de un contexto cultural, social y económico específico. Cada alumno llega con experiencias, costumbres y necesidades distintas, lo que exige que el currículo responda de forma personalizada. De este modo, se favorece la equidad, ya que todos tienen la posibilidad de acceder a un aprendizaje significativo que reconozca y valore su identidad y su entorno.

**3.1.2.4 Currículo abierto y flexible.** El currículo debe permitir la adaptación a las distintas realidades en las que se desarrolla la enseñanza Cesar Coll. (1999) defiende que el currículo sea esa base general pero que permita adaptaciones para las diferentes necesidades que se puedan presentar proyecto curricular de centro y de la programación de aula. Esto significa que no puede

imponerse como un modelo rígido y cerrado, ya que la enseñanza se lleva a cabo en contextos muy variados que exigen adaptaciones específicas. Para César Coll (1999), el currículo debe concebirse como una base común que oriente el proceso educativo, pero al mismo tiempo ha de ser abierto y flexible para responder a la diversidad de realidades en las que se aplica.

La flexibilidad curricular se manifiesta en la posibilidad de elaborar proyectos curriculares de centro que respondan a la identidad institución (o empresa), a la comunidad a la que sirvan y las necesidades educativas de sus estudiantes. De esta manera, cada institución puede contextualizar los objetivos generales, los contenidos y las metodologías, evitando caer en una uniformidad que ignore la diversidad cultural, social y académica del alumnado. En este sentido, el currículo funciona como un marco de referencia que guía.

Esta misma flexibilidad le da al educador el margen necesario para crear actividades, escoger recursos y desarrollar métodos que se conecten genuinamente con los intereses y los distintos ritmos de aprendizaje de su grupo. En otras palabras, el currículo no los ata, sino que le da las herramientas para personalizar su enseñanza. Esta adaptación favorece el aprendizaje significativo, pues conecta los contenidos escolares con las experiencias previas y los contextos de vida de los alumnos.

**3.1.2.5 Integración de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales.** Un currículo bien diseñado va mucho más allá de la teoría. Busca formar de manera integral, incorporando no solo conceptos, sino también habilidades prácticas, procedimientos, valores y actitudes. Por eso resulta fundamental integrar tres dimensiones: el saber (conceptos), el saber hacer (procedimientos) y el saber ser (actitudes).

Los contenidos conceptuales hacen referencia a los conocimientos teóricos, datos, hechos y principios que conforman la base del saber académico. Sin embargo, aprender conceptos no es

suficiente si no se acompañan de los contenidos procedimentales, es decir, de las destrezas y habilidades que permiten aplicar ese conocimiento en la práctica, mediante técnicas, estrategias y métodos de acción. Los contenidos actitudinales son esenciales, pues abarcan esos valores, normas y formas de entender el mundo que terminan moldeando cómo los estudiantes se relacionan con ellos mismos, con otras personas y con el medio que los rodea.

Cuando el currículo logra entrelazar de manera coherente los conceptos teóricos, los procedimientos prácticos y las actitudes personales, consigue una formación verdaderamente integral. El aprendizaje deja de limitarse a lo que deben "saber" los alumnos, para abarcar también el "saber hacer" con destreza y, lo que es más importante, el "saber ser" como personas. Solo así se consigue un desarrollo armónico que equilibre el conocimiento, las habilidades y los valores.

**3.1.3 Relación del modelo de Cesar Coll con el propósito de formación.** El propósito de formación planteado busca “hoy formar un sujeto que desde las situaciones socio motrices promueva el trabajo operativo con empatía y respeto, incentivando el diálogo y las relaciones interpersonales en un ambiente de confianza, apoyo y bienestar común en el ámbito laboral”. Este objetivo se articula de manera coherente con el currículo constructivista de César Coll, que concibe el aprendizaje como un proceso significativo y contextualizado, en el que los estudiantes edifican su conocimiento desde sus saberes previos y su relación social. Según Coll (1987), “el aprendizaje escolar se construye sobre lo que el alumno ya sabe, de manera que los nuevos conocimientos se relacionan y se integran con los anteriores” (p.42). En el caso de los operarios de barrido, esto permite que sus experiencias previas sirvan como base para desarrollar cooperación, empatía y diálogo en las dinámicas socio motrices.

La teoría del andamiaje de Vygotsky (1978) complementa este enfoque, al resaltar el aprendizaje se optimiza cuando un mediador guía a los aprendices hacia niveles superiores dentro

de su Zona de Desarrollo Próximo (ZDP), esto significa que durante las dinámicas socio motrices , el docente o facilitador puede proporcionar apoyo temporal, mediante demostraciones, indicaciones o retroalimentación , hasta que los operarios internalicen las habilidades motrices y socioemocionales necesarias para trabajar de manera autónoma, respetuosa y cooperativa.

Por su parte, la teoría de las capacidades humanas de Nussbaum (2012) aporta la dimensión ética y de desarrollo integral. Nussbaum sostiene que la educación debe fomentar oportunidades que permitan a los individuos vivir de manera autónoma, digna y plena, desarrollando competencias cognitivas, emocionales y sociales. Aplicado al currículo constructivista de Coll, demuestra que las dinámicas socio motrices aparte de desarrollar habilidades técnicas, también incluyen valores como empatía, respeto y cooperación, creando un ambiente laboral de confianza, apoyo y bienestar común.

En enfoque de sociomotricidad de Parlebas (2001) contribuye a la dimensión practica social del movimiento, demostrando que los juegos y actividades motrices permiten aprender normas de convivencia, cooperación y resolución de conflictos, se integrando al currículo constructivista, esto convierte a las dinámicas socio motrices en herramientas efectivas para desarrollar contenidos procedimentales y actitudinales, reforzando las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo (Parlebas 2001).

En conjunto, la articulación de estas perspectivas permite que el currículo constructivista desarrolle aprendizajes significativos y contextualizados (Coll, 1987; Coll et al., 1999). Por otra parte, también permite propiciar la mediación y el andamiaje para avanzar en habilidades motrices, y socio motrices (Vygotsky, 1978) por otro lado la fomentación ética y el desarrollo humano integral (Nussbaum, 2012). Y por último la interacción social, cooperación y la sociomotricidad (Parlebas ,2001)

### ***3.1.4 Propósitos de la propuesta – PCP***

Para el desarrollo del proyecto se establece un objetivo general en el cual se derivan tres objetivos específicos que orientan y dar dirección al trabajo propuesto.

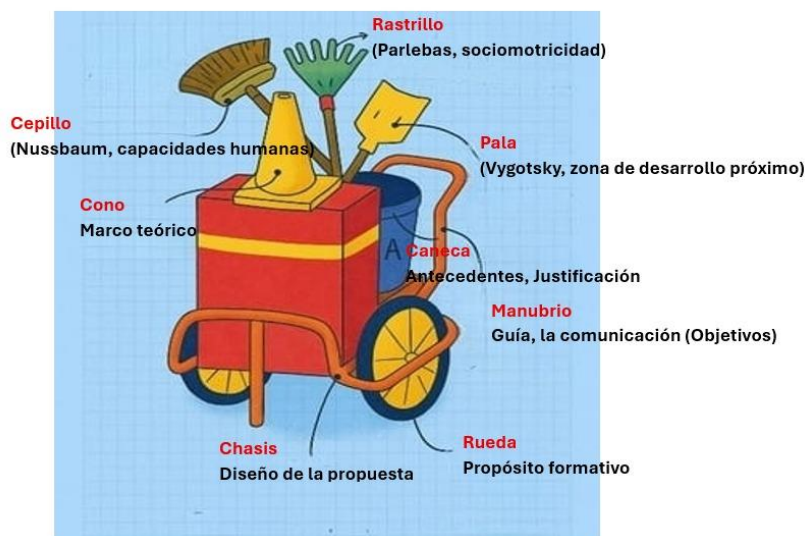
**3.1.4.1 Objetivo general.** Propiciar actividades socio motrices que fomenten la empatía, el respeto y el diálogo en los grupos laborales, evaluando su efectividad en la promoción de un ambiente colaborativo y positivo en el lugar de trabajo.

#### **3.1.4.2 Objetivos específicos.**

- Diseñar pausas activas socio-motrices que fomenten la empatía, el respeto y el diálogo entre los miembros del equipo.
- Implementar dinámicas socio-motrices que fortalezcan la cooperación y el trabajo en equipo.
- Fomentar desde las dinámicas socio motrices posturas adecuadas para el bienestar físico

**3.1.4.3 Esquema general.** El carro de barrido es el instrumento que cargan los operarios todos los días en su jornada laboral. Por eso, tomaremos este instrumento como esquema general, de la siguiente manera:

**Figura 2**  
*Carro de barrido usado por los operarios*



**Nota.** Este es un ejemplo de la metáfora desarrollada por nosotros.

- ✓ Propósito formativo (rueda): Formar un sujeto que, desde las situaciones socio motrices, promueva el trabajo cooperativo con empatía y respeto, incentivando el diálogo y las relaciones interpersonales en un ambiente de confianza, apoyo y bienestar común en el ámbito laboral. Así como las ruedas del carrito de barrido permiten avanzar con estabilidad y sostener el peso del trabajo, un sujeto formado en las situaciones socio motrices impulsa al grupo a moverse con cooperación, empatía y respeto, manteniendo el rumbo hacia un ambiente laboral armónico y de bienestar común.
- ✓ Perspectiva educativa:
  - Rastrillo (Parlebas, sociomotricidad): El rastrillo junta lo disperso (hojas, papeles, ramas), del mismo modo que la sociomotricidad explica cómo las

acciones de uno se enlazan con las de los demás, generando un entramado de interacciones. El rastrillo simboliza la conexión y coordinación grupal.

- Pala (Vygotsky, zona de desarrollo próximo): La pala recoge lo que el cepillo y el rastrillo acumulan, permitiendo trasladarlo. Así como en la zona de desarrollo próximo, el sujeto avanza con apoyo de los otros para alcanzar lo que solo no podría. La pala representa la ayuda, mediación y colaboración que elevan al individuo hacia un nivel superior de desempeño.
- Cepillo de barrido (Nussbaum, capacidades humanas): El cepillo limpia el camino, despejando la superficie para avanzar. Al igual que las capacidades humanas planteadas por Nussbaum, abre posibilidades para una vida digna, cooperativa y plena. El cepillo simboliza el despliegue de potenciales y la construcción de condiciones para el bienestar común.
- ✓ Marco normativo (Cono, Ley 1562 de 2012): El cono delimita la zona en la que se encuentra el operario, garantizando seguridad. De la misma forma, la Ley 1562 de 2012 constituye el marco normativo fundamental en Colombia para la gestión integral de riesgos laborales, asegurando entornos de trabajo seguros y saludables.
- ✓ Diseño de la propuesta (Chasis): El chasis es la base firme que sostiene todo el carrito y permite su movimiento.

El carrito de barrido es mucho más que metal y ruedas, cada pieza cumple un propósito vital, al igual que cada experiencia de aprendizaje en el currículo constructivista de César Coll.

Las ruedas, que giran en perfecta sincronía, representan la cooperación y el trabajo en equipo, pues solo avanzan si se mueven juntas.

El manubrio, guía la dirección de carro, simboliza el diálogo y la comunicación que está orientada al grupo para entablar objetivos comunes.

El motor, con su gran fuerza genera la potencia que refleja la motivación y la fortaleza interna que cada trabajador aporta al aprendizaje activo.

El chasis con las barras, sostienen y equilibran toda la estructura, las cuales se reemplazan como las dinámicas socio motrices: ofreciendo estabilidad, fomentan la empatía, el respeto y aseguran posturas saludables para el bienestar físico.

De este modo cada dinámica o sesión se convierte en una travesía compartida. Los grupos progresan de manera coordinada y con plena conciencia del objetivo en común, adquiriendo no solo nuevos conocimientos si no también, lazos más sólidos entre sus miembros.

## **3.2 Mesocurrículo**

En este apartado se detallan las fases desarrolladas durante el diseño curricular y los instrumentos aplicados para recopilar la información necesaria para la propuesta.

### ***3.2.1 Fase 1. Movimiento con sentido: elegimos jugar para conectarnos***

La primera fase de la propuesta pedagógica, titulada “Movimiento con sentido: Elegimos jugar para conectarnos”, Constituye el punto de partida para la implementación de actividades socio motrices orientadas a los grupos laborales en los operarios de barrio. Esta fase busca establecer las bases de un proceso de transformación relacional y emocional mediante experiencias lúdicas que promuevan la empatía, el respeto y el diálogo en los contextos de trabajo cooperativo.

Desde esta perspectiva la praxiología motriz, son las acciones motrices que se conciben no solo con movimientos físicos, sino como interacción que significativas que permitan la construcción de vínculos entre los participantes. En este sentido, los juegos cooperativos los

puestos en esta etapa adquieren un carácter formativo, al favorecer la creación de lazos de confianza, el reconocimiento mutuo, la consolidación de un sentido de pertenencia dentro del grupo. De este modo, el título “Movimiento con sentido” pone manifiesto la intencionalidad pedagógica de cada acción. No se trata únicamente de ejecutar movimientos, sino de hacerlos con un propósito compartido: conectar con los demás a través del juego. Cada participante hace un papel activo dentro de las dinámicas, construyendo los objetivos colectivos y comprendiendo que el éxito grupal depende de la implicación consciente y comprometida de todos sus integrantes.

Por otra parte, la expresión “Elegimos Jugar Para Conectarnos” resalta la dimensión voluntaria del proceso. El juego deja de convertirse de una simple actividad recreativa y se convierte en un medio pedagógico que posibilita el fortalecimiento de los vínculos laborales. Esta fase promueve la construcción de un ambiente emocional positivo, en el cual las relaciones interpersonales se transforman mediante la experiencia compartida y el reconocimiento del otro como parte esencial del grupo.

En coherencia interna la propuesta se articula dentro de los objetivos formativos y las dinámicas motrices del rol del facilitador. Las actividades están diseñadas para adaptarse a las características y necesidades específicas del grupo, promoviendo la inclusión y evitando la competencia.

### ***3.2.2 Fase 2. La fuerza emocional que fortalece al otro***

La segunda fase de la propuesta pedagógica, titulada “La Fuerza Emocional Que Fortalece Al Otro” se enmarca en la Unidad 2: “Juegos Socio Motrices En Cooperación Y Oposición”. Esta fase busca afianzar lo aprendido anteriormente y profundizar en cómo la cooperación y la oposición, lejos de oponerse, se complementan para enriquecer el desarrollo de las habilidades sociales y motrices.

A través de juegos que combinan el trabajo en equipo con retos competitivos medidos, los participantes experimentan de primera mano la necesidad de coordinar acciones con sus compañeros, al mismo tiempo que ponen a prueba su propia iniciativa para superar obstáculos; no obstante, también de enfrentar los desafíos que exigen iniciativa, autoconfianza y capacidad de aceptación. Desde la praxiología motriz, esta manera de interacción entre cooperación y oposición contribuye al fortalecimiento del sentido ético del juego, en el cual el respeto por las reglas, la empatía y la equidad se convierten en principios de convivencia.

La fase, La Fuerza Emocional Que Fortalece Al Otro, Expresa el valor del vínculo humano en los procesos colectivos. Desde esta perspectiva, la confianza, una comunicación efectiva y la motivación del grupo no se construyen a partir de logros personales individuales. Por el contrario, surgen y se fortalecen gracias al apoyo constante entre compañeros y a la capacidad de sintonizar con las emociones y necesidades de los demás. De esta manera, la experiencia motriz trasciende lo físico para situarse en el plano de las emociones compartidas, fortaleciendo la cohesión grupal y la identidad laboral.

### ***3.2.3 Fase 3 Corrige tu postura, mejora tu vida***

En la última fase de la propuesta pedagógica, correspondiente a la Unidad 3, Tiene como propósito integrar el cuerpo como herramienta de comunicación, coordinación y bienestar dentro del entorno laboral. En esta etapa se reconoce que el desempeño efectivo de los operarios no depende únicamente del dominio técnico de sus tareas, sino también de las capacidades para expresarse corporalmente, comunicarse de manera no verbal y mantener posturas adecuadas que favorezcan la salud y la eficiencia en el trabajo.

Desde la praxeología motriz, el cuerpo es entendido como un medio de relación y expresión, a través del cual las personas transmiten intenciones, emociones y significados en la

acción. En este sentido, esta fase busca que los participantes reconozcan la importancia de la comunicación no verbal en la coordinación de las tareas colectivas. A través del uso de Praxemas (acciones motrices concepto técnico o táctico) y Gestemas (movimientos corporales con función comunicativa), los operarios desarrollan una mayor conciencia corporal que les permite anticipar movimientos, evitar errores y fortalecer la cooperación dentro del grupo.

El título “Corrige Tu Postura, Mejora Tu Vida” Simboliza, por un lado, promover la adaptación de posturas físicas Saludables que reduzcan el riesgo de lesión y mejor en el equilibrio; y, por otro lado, Invitar a una reflexión simbólica sobre la “postura” como actitud frente al trabajo y la convivencia. De este modo, la fase articula el bienestar físico con el bienestar emocional y social, integrando el cuidado del cuerpo con el fortalecimiento de valores como la responsabilidad, el respeto y la empatía.

Esta fase se estructura en torno a cuatro ideas fundamentales:

1. Utilizar el cuerpo como medio de comunicación y de expresión, fortaleciendo las habilidades necesarias para trabajar en equipo.
2. Aprender a realizar gestos y movimientos claros que faciliten la comunicación no verbal dentro de los compañeros.
3. Practicar dinámicas corporales en las que la postura se aparte de las habilidades socio motrices necesarias para una interacción efectiva.
4. Emplear la postura corporal para anticipar movimientos y preparar el cuerpo para las acciones técnicas propias del trabajo.

En resumen, esta fase marca un punto de madurez en el proceso formativo, donde el cuerpo se reconoce como un medio de comunicación cargado de intencionalidad y sentido ético. A través del aprendizaje de gestos y movimientos significativos, los participantes no solo mejoran su

coordinación y capacidades físicas, sino que también cultivan valores como el respeto, la disciplina y la colaboración. Este aprendizaje integral además de contribuir a un ambiente laboral más efectivo y seguro, también promueve el bienestar personal y colectivo, confirmando el valor del cuerpo como eje central del desarrollo humano y profesional. ([Anexo 1](#) Matriz de la construcción curricular)

### ***3.2.2 Instrumentos de recolección de información.***

Para el desarrollo del PCP se implementaron diversos instrumentos de recolección de información, los cuales permitieron obtener datos relevantes para el diseño y la validación de la propuesta.

1. Encuesta: Al inicio de la sesión se aplicó una encuesta para conocer el estado de salud general de los operarios de barrido. Los resultados mostraron que la población encuestada tiene edades entre 20 y 64 años. En términos generales, su salud es buena; sin embargo, el 74% de las personas manifestó haber asistido al médico en los últimos seis meses. Asimismo, el 4,3% presenta obesidad y el 70% indicó que, después de la jornada laboral, no realiza actividad física durante una a tres horas. [Anexo 2](#)

Figura 3

Graficas del estado de salud general operarios de barrido

Estado de salud General						
Femenino			Edad	Masculino		
Bien	Muy bien	Regular		Bien	Muy bien	Regular
	2		20-24		3	1
			25-29	2	2	
1			30-34			
			35-39	1		
1			40-44		3	
		1	50-54	1		
1			55-59	1	1	
			60-64	2		



**Nota:** Siguiete figura muestra el estado de salud general de los operarios de barrido, según su condición.

Figura 4

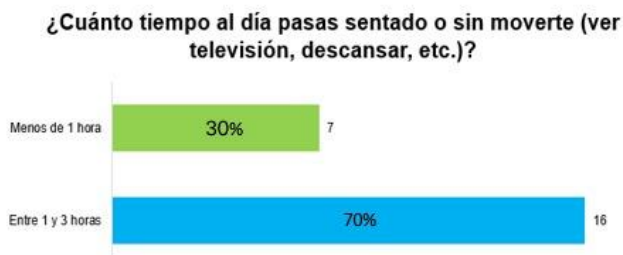
Descripción poblacional y hábitos cotidianos

Femenino	Peso (Kg)	Masculino
1	54-58	3
3	59-63	6
1	64-68	2
	69-73	4
	74-78	5
1	79-83	2
	84-88	1

Femenino	Altura (Cm)	Masculino
3	148-151	
	152-155	1
2	156-159	1
1	160-163	4
	164-167	2
	168-171	2
	172-175	4
	176-179	2
	180-183	1



¿Haces ejercicio o actividades físicas?				
Femenino		Edad	Masculino	
No	Si		Si	no
1	1	20-24	4	1
		25-29	3	
	1	30-34		
		35-39	1	
1		40-44	2	1
1		50-54	1	
	1	55-59	2	
		60-64	2	
3	3	Total	15	2



**Nota.** Siguiete figura muestra el análisis poblacional de los operarios barrido, nos permite identificar las características demográficas y sus hábitos cotidianos.

2. Diario de campo: En el proyecto, los diarios de campo funcionan como una especie de bitácora personal del investigador. Allí se registran lo que ocurre en cada sesión: las reacciones de los participantes, los aspectos que resultan efectivos, los que no, así como el ambiente general. Este recurso permite guardar detalles que luego facilitan comprender mejor lo que sucedió, no solo desde lo dicho, sino también desde lo vivido. [Anexo3](#)

### **3.3 Microcurrículo**

Dentro del nivel microcurricular, este apartado expone la conceptualización del escenario institucional, las particularidades de la población y el enfoque metodológico adoptado para la construcción y aplicación del diseño curricular

#### ***3.3.1 Contextualización de la institución.***

Las actividades se realizaron con dos grupos de trabajo de la empresa Área Limpia D.C. que realiza labores en Suba, el grupo B1 y B2 ambos grupos se componen de aproximadamente 50 operarios tanto hombres como mujeres (un total aproximado de 100 operarios) en un rango de edad de 18 años hasta los 50 años, en cuanto a su salud física la mayoría contaba con una buena condición física gracias a su labor pero algunos de ellos mayormente los que cuentan con varios años en esta labor mostraban dificultad y dolor para realizar movimientos como levantar los brazos o agacharse, con ayuda de implementos tales como pelotas, globos o cuerdas logramos un balance para que todos realizaran las actividades sin ninguna molestia.

De igual manera, la población se componen de aproximadamente 100 operarios en un rango de edad de 18 años hasta los 50 años en donde un aproximado de 57% no terminaron la educación básica, la mayoría de ellos cuentan con una salud física estable y desarrollan sus labores de forma eficaz y teniendo buena participación en cada una de las actividades, dicho esto también debemos destacar a la minoría de la tercera edad que cuenta con restricciones medicas derivadas

de años trabajando en el aseo urbano, las lesiones más destacadas son la tendinitis del supraespinoso que causa inflamación del tendón del supraespinoso generado por el roce repetitivo en el espacio subacromial y la persona presenta dolor progresivo y molestias especialmente entre los 60° y 120° de elevación del miembro afectado, Desgarros en los tendones producidos por sobrecarga, más frecuente en operarios mayores de 40 años y otros dolores frecuentes en la zona lumbar o las muñecas causadas por túnel del carpo.

### ***3.3.2 Metodología***

En el marco de los estilos de enseñanza propuestos por Muska Mosston y Ashworth, (2022), se aplicó la metodología de aprendizaje guiado donde el formador presentaba retos y los participantes, organizados en equipos, debían encontrar soluciones colaborativas. Cada persona asumía un rol específico, lo que generaba un sentido de responsabilidad individual dentro del trabajo colectivo. Las decisiones que tomaban durante las sesiones establecían en gran medida el resultado de las dinámicas. De esta forma, el aprendizaje no dependía de instrucciones directas, sino de la capacidad de decisión y la implicación activa de los trabajadores, quienes construían conjuntamente el camino hacia los objetivos.

Al comienzo de cada encuentro, se organizaba una mesa redonda que tenía un doble propósito: analizar las dinámicas anteriores y reflexionar sobre las dificultades surgidas. Este espacio permitía a los participantes expresar sus puntos de vista, compartir vivencias e identificar obstáculos en el proceso.

El camino no siempre fue sencillo. Algunas sesiones se veían afectadas por la ausencia del supervisor o por la resistencia inicial de algunos operarios, quienes mostraban poco interés en las actividades. Sin embargo, con la introducción de estrategias lúdicas diseñadas específicamente para captar su atención, gradualmente se logró una mayor integración. Esta creciente participación

fortaleció la cooperación entre los trabajadores, generando un ambiente de mayor confianza y disposición para el trabajo en equipo.

El proceso requirió ajustes constantes: en varias ocasiones fue necesario modificar las actividades cuando no generaban la conexión emocional y ese interés genuino esperado. Esta flexibilidad resultó crucial, pues al proponer alternativas más atractivas y adaptadas a las necesidades del grupo, se consiguió una participación más amplia y comprometida. Las mesas redondas y el carácter lúdico se consolidaron, así como herramientas fundamentales para fomentar el compromiso y avanzar en los objetivos.

### ***3.3.3 Desarrollo del PCP***

A través de la sociomotricidad y aprovechando la experiencia previa de los operarios, se establecieron objetivos orientados a fortalecer el trabajo cooperativo. Las dinámicas requerían una colaboración estrecha, donde cada participante asumía una responsabilidad específica que generaba un claro sentido de compromiso colectivo. Poco a poco, se observó cómo cada trabajador comenzaba a aportar su "granito de arena" en las actividades, demostrando una clara disposición para contribuir al logro de las metas comunes.

Para aumentar esta interacción, se implementaron regularmente mesas redondas destinadas a incentivar la reflexión y la motivación mutua. Durante estas actividades, cada operario pensaba qué mensaje transmitiría a su compañero para animarlo a participar con entusiasmo. A través de palabras de aliento, frases motivadoras o gestos de apoyo, se fue construyendo un clima de solidaridad grupal. Los rostros de los participantes comenzaron a reflejar alegría y satisfacción al escuchar las palabras de sus compañeros. En una sesión particularmente significativa, un trabajador complementó su mensaje con un abrazo espontáneo, acompañado de una frase que reforzaba el sentido de unidad dentro del grupo.

Estas acciones no solo facilitaron el cumplimiento de los objetivos inmediatos de las actividades, sino que también enriquecieron la formación en valores humanos y la calidad de la convivencia entre los participantes.

En este sentido, se fortalecieron las relaciones interpersonales, en la medida en que los participantes reconocían la importancia del apoyo mutuo y del trabajo compartido. Dichas experiencias se relacionan con lo planteado por Nussbaum (2012), quien destaca la necesidad de desarrollar capacidades humanas fundamentales, entre ellas la de “vivir con y para los otros” como base para una vida social más justa y solidaria.

De este modo, las actividades socio motrices no solo se constituyeron en una herramienta para fomentar la cooperación, sino que también hicieron visibles los distintos comportamientos, acciones y actitudes colectivas que emergen en el trabajo en equipo. La participación, la motivación mutua y los gestos de apoyo entre compañeros contribuyeron significativamente a mejorar el clima laboral, fortaleciendo así la confianza y el bienestar en el entorno de trabajo.

#### [Anexo 4](#)

#### **3.3.4 Cronograma de sesiones**

**Tabla 1**

*Sesiones realizadas a los operarios de barrido*

<b>Sesión</b>	<b>Propósito</b>
1. Movimiento con sentido, elegimos jugar para conectarnos.	Fortalecer el trabajo en equipo entre los operarios de barrido, promoviendo la cooperación y la ayuda mutua para lograr una labor más armoniosa
2. Movimiento con sentido, elegimos jugar para conectarnos.	Promover la cooperación entre operarios de barrido para lograr una tarea fluida y sin conflictos, trabajando juntos hacia un objetivo común.
3. La fuerza emocional que fortalece al otro.	Utilizar juegos socio motores de cooperación-oposición para fomentar la comunicación y la colaboración entre los

	operarios de barrido, fortaleciendo así el espíritu de equipo y la eficiencia en el trabajo diario.
4. la fuerza emocional que fortalece al otro.	Emplear dinámicas de oposición cooperativa que desarrollen la rapidez de respuesta, la toma de decisiones y la adaptación ante imprevistos, habilidades claves para el trabajo en vía pública
5. la fuerza emocional que fortalece al otro.	Enfatizar la importancia de seguir las reglas, respetar las decisiones del grupo y la importancia de la disciplina para el éxito colectivo.
6. la fuerza emocional que fortalece al otro.	Desarrollar dinámicas lúdicas que fortalezcan la cooperación entre operarios, incentivando el apoyo mutuo y la resolución conjunta de problemas para mejorar el clima laboral y el bienestar individual.
7. corrige tu postura, mejora tu vida.	Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación postural, fortaleciendo habilidades socio motrices y el respeto de las reglas de interacción.
8. corrige tu postura, mejora tu vida.	Incorporar praxemas y gestemas adecuados en la comunicación no verbal
9. corrige tu postura, mejora tu vida.	implementar dinámicas en el cual se tendrá como base la postura como parte del repertorio de habilidades motrices necesarias para interactuar eficazmente con los demás participantes.
10. corrige tu postura, mejora tu vida.	Utilizar la postura corporal como herramienta de anticipación, control del equilibrio y preparación para acciones técnicas y tácticas.

**Nota. Elaboración propia**

## Capítulo 4: Sistematización de la experiencia

### 4.1 Desarrollo de los objetivos de la propuesta

Propiciar actividades socio-motrices que fomenten la empatía, el respeto y el diálogo en los grupos laborales, evaluando su efectividad en la promoción de un ambiente colaborativo y positivo en el lugar de trabajo. Con relación este objetivo se pretenden la comprensión de la empatía respeto y comunicación mediante el dialogo que la comunicación sea la adecuada en cuanto a, observar el valor tan grande que tiene el trabajo en equipo fomentando la interacción y participación del grupo en el ambiente laboral por otra parte, poner en consideración la relación que tienen el conocimiento dinámicas socio- motrices en donde se pueda poner en acción para provocar la cohesión grupal además en este proceso se pretende que la mayoría de operaciones barrido participen en las actividades motrices en donde trabajar en equipo sea uno de los elementos de la educación física que comiencen a dar esos indicios de confianza y buena comunicación.

Con el fin de que ellos puedan implementar en su vida personal como en la laboral estrategias que pueda desarrollar para resolver de una manera óptima conflictos mediante el movimiento neuronal tanto físico en la interacción grupal evaluando si hubo interacción colectiva para así tener evidencia si su convivencia y cooperación por lo consiguiente en el comportamiento se tendrá en cuenta para ver esas manifestaciones valores como a empatía respeto y las relaciones laborales también se entre ellos hay una escucha activa y buena disposición durante la sesiones lo que se busca ver es una actitud que proponga construya en un entorno propicio estimulante en el escenario laboral.

En los procesos de enseñanza se implementan una metodología dinámica vivencial y prudente para generar una reflexión en los diferentes seres humanos en donde la interacción se convertirá en el medio de aprendizaje, el docente será el encargado de facilitar en las sesiones la

toma de conciencia en el respeto empatía y el dialogo grupal por lo tanto los juegos las dinámicas socio motrices vivenciaran un estado en el que se coordinaran frente a las situaciones y comenzarán tener confianza y sobre todo comunicación efectiva para que así hayan experiencias relevantes para la vida esto con el fin también de que haya una reflexión en donde los participantes comiencen a expresar emociones y asimismo que se pudo apreciar en las dinámicas con referencia al ámbito laboral y por último se pondrá en valoración la participación y avance individual y grupal pilares como la empatía el respeto la comunicación solo en la observación sino también en la autoevaluación y coevaluación.

La motivación de este proyecto es enfrentar niveles de estrés en los trabajadores por la exigencia que se requiere ellos están expuestos a niveles emocionales en el cual el cansancio influye directamente en su comportamiento por otra parte la competitividad algunas personas en vez de tener un juego limpio comienzan hacer lo posible para ganar sin medir si pueda provocar daños por ende provoca una comunicación en la cual afecta el clima organizacional como el desconocer lo suficientemente el ponerse en los zapatos del otro , o pensar más racionalmente que emocionalmente lo que limita la capacidad de relacionarse constructivamente.

El predominio que hay en las empresas con el trabajo individual hacen que se propicien resultados individuales esto genera resultados individuales no obstante este proyecto busca que hayan estrategias de integración en cooperación en donde no se generen rivalidades por lo cual muchas veces el desconocer el sujeto que trabaja en la misma empresa hace que no haya una comprensión o una forma de entender el ¿por qué? del comportamiento por eso se forman rivalidades por lo cual pueden desconocer o confundir e trabajo cooperativo.

En las jornadas laborales muchas veces falta espacios no son propicios para poder abordar la cooperación algunos prefieren solo trabajar en vez de integrarse, esto dificulta la comunicación

entre los operarios la preocupación de ellos es más laboral , por otra parte, los espacios en donde se hacen las dinámicas no son apoyados por el supervisor, o si son aprobados son en espacios delimitados esto produce que haya dispersión y no se concentren en las diferentes dinámicas tradicionalmente las empresas no se interesan mucho por que la persona comience a tener cercanía con los compañeros y esto genera que no sea el sujeto tan a fin a tener empatía y es una relación más aislada en donde lo grupal no se tiene en cuenta en los diferentes espacios esto hace la necesidad de crear espacios vivenciales en donde las situaciones motrices junto con el cuerpo y movimiento hagan este puente para tener comunicación y un buen aprendizaje tanto físico como emocional.

Desde los fundamentos teóricos Vygotsky (1992) pone en conocimiento que desde las interacciones sociales se comienza a construir el conocimiento desde las vivencias individuales más grupales pueden basarse en ellas para poder resolver problemáticas esto tendrá significación porque de las experiencias que se plantean desde este Angulo serán compartidas este método sociocultural esto con el fin de que el aprendizaje no sea aislado sino sea una actividad social en el cual el aprendizaje sea mediado por su entorno y el lenguaje este medio para tener un para una mejor comprensión y lectura del ambiente en el que es expuesto.

También desde la sociomotricidad Parlebas (1981) mediante la acción motriz no se minimiza en solo un movimiento no obstante, hace que estas interacciones motrices comiencen a relacionarse con determinación y ser cargadas de significaciones sociales en donde los individuos puedan vivenciar valores como el confiar , cooperar mediante corporeidad y hacer motriz esto es con el fin de formar desde las experiencias vividas y por descubrir en lugar de memorizar sin darle uso alguno esto se logra con la participación activa reflexión.

Desde los fundamentos que anteriormente fueron mencionados se pretende desde las actividades socio motrices no verlas como simples sino que cada sección experiencias que permiten un aprendizaje para la vida cargadas de valores y actitudes de hacer esa transición de transformación de las relaciones interpersonales en el contexto laboral al pasar del individualismo a lo cooperativo así tienen un buen bienestar individual colectivo esto quiere pretender que el ambiente sea más positivo a pesar de la dificultad que el trabajo expone.

La finalidad de este proyecto consiste en formar desde la integralidad del ser humano con el fin de favorecer su talentos o capacidades cognitivas, además su dimensión afectiva social, ética y motriz. Con referencia al objetivo que se propone la enseñanza como eje de transformación que humaniza y también socializa esto es con el fin de que convivan de una forma más amena y tengan trabajo en equipo en los diferentes escenarios en los cuales se pueda presentar con vivir con el otro esto hace que generen oportunidades de establecer relaciones sociales para tener un mayor panorama y desarrollo personal.

desde este punto de vista, la enseñanza trasciende desde el emisor al receptor con el fin de transmitir información para convertirlo en un proceso, desde la teoría a la práctica vivencial con el fin de dejar huella donde el individuo y la acción motriz van hacer los encargados darle sentido, por medio de la pedagogía potenciando valores humanos fundamentales desde la empatía respeto y dialogo con una relación horizontal, mediada por la guía del docente teniendo en cuenta elementos de la educación física para integrar lo socio motriz y este permita contribuir al bienestar de ambientes positivos y saludables.

En efecto la intención de educar se refleja en formar individuos idóneos de incorporar en su forma de pensar y de manejar su emisión en el ser corpóreo desde hay parte su acción motriz

con responsabilidad para así tener receptibilidad hacia los demás, incentivando a las redes de apoyo en el espacio laboral y sociedad en común.

El fin del propósito a nivel individual es favorecer el desarrollo de las competencias socioemocionales y el autocontrol y manejo de reacciones para así fortalecer la competencia para así comunicar de manera coherente y sobre todo empática por otro lado examina capacidades como percibir expresar y regular por medio de la acción motriz , incorporando el cuerpo como parte activa para aprender y tener vínculos relacionales con los demás, el individuo aprende a trabajar de una forma más equilibrada y esto ocasiona un crecimiento humano.

La huella que se quiere dejar en el proceso es formar sujetos reflexivos empáticos y responsables, con intención de contribuir favorablemente en los grupos en los que tiene más interacción comprendiendo que la cooperación la empatía y el respeto son importantes para tener una buena convivencia y forma de vivir destacando este asunto a un nivel social la cohesión grupal y el sentido de pertenencia en la comunidad impulsa a la confianza desde la comunicación y colaboración.

En el siguiente objetivo específico se trata de, Diseñar pausas activas socio- motrices implica crear planificar experiencias físicas que incorporan acciones de interacción colectiva el pensar cómo se siente, las pausas activas no solo se minimizan a algo simple o ejercicios de estiramiento o descanso, salvo que examina los diferentes momentos de encuentro sino busca un momento de conexión entre los operarios en el ambiente laboral. En estas, el cuerpo comienza a tener relevancia para transmitir, comunicación desde lo gestual, verbal, no verbal con énfasis a la cooperativo y expresivo desde la subjetividad que cada participante tiene para dar un cambio para el desarrollo de valores fundamentales como la empatía respeto y trabajo en equipo.

Desde este planteamiento pedagógico, las pausas activas constituyen un espacio educativo que concede a los sujetos participar de manera dinámica en cooperación, diálogo y confianza se comienza a convertir en elementos para potenciar bienestar físico y emocional, favorecer la convivencia y fortalecer las relaciones interpersonales desde un punto de vista integral del ser humano por otra parte el diseño en las pausas activas con guía de lo socio motriz surge como un posible elemento para la necesidad de cambiar frente a las malas actitudes hacia el trabajo cooperativo sin dejar de lado el bienestar físico y emocional que tiene en su diario vivir el operario de barrido los múltiples deberes que tiene que atender hace que tenga poca comunicación interpersonal esto suele ocasionar estrés el no relacionar con los demás miembros del equipo, afecta la organización y productividad.

Conforme con lo que propone Vygotsky (1979) el aprendizaje junto con el desarrollo humano va edificando desde la interacción social, en que el individuo comienza a transformarse a través del trato y conciliación entre los individuos, siguiendo esta línea, las pausas activas socio-motrices componen espacios en donde la acción motriz se transforma en un estilo que comunica y expresa significaciones por otro lado si entre los operarios hay colaboración facilitaría el aprendizaje ya que sería de una forma colaborativa donde fortalecen las relaciones y la empatía en los sujetos.

Por otra parte, Parlebas (1981) argumenta que la acción motriz es una de las formas que comunica esencialmente, en lo que el cuerpo expresa intenciones, emociones y vínculos. Desde este punto de vista, las actividades dispuestas no solo se condicionan a lo biológico o de recreación, sino que también educa con relación en el ámbito social, al permitir que los participantes vivencien valores conductas a través del movimiento intencionado por lo consiguiente, diseñar pausas socio

motrices es un propósito el cual se quiere atender de la mejor forma teniendo en cuenta el requisito o carencia.

Se centra el objetivo en el fortalecimiento de la convivencia laboral mediante la vivencia corporal compartida en donde haya estimulación frente a dinámicas que hagan ver la aplicación o el trabajo con la empatía, respeto mutuo y sobre todo el dialogo. Con el tiempo empleado para las actividades socio motrices se concebirá como estrategia pedagógica en donde integra el cuerpo la emoción y el pensamiento, favoreciendo un ambiente comportamental organizacional positivo y colaborativo.

De esta forma el para que de este objetivo se centra en formar y generar cambios importantes en los operarios de barrido, comenzando a promover un modelo de ser humano cooperativo en vez de ser individualista por lo consiguiente. El movimiento no solo verlo como una pausa fisiológica, si no como un acto educativo y social, donde ca gesto contacto y coordinación conjunta comience a fortalecer lasos para tener un mejor convivir además en el nivel institucional estas pausas se sitúan como herramienta de bienestar para contribuir en la salud física y mental tanto individual como en cohesión grupal por tanto la comunicación es un elemento fundamental para impactar directamente en la productividad y satisfacción laboral.

Des la integración de las pausas activas socio motrices se fundamenta en el postulado que reconoce la dimensión social y relacional del a aprendizaje humano. A partir del enfoque sociocultural de Vygotsky (1979) asegura que “toda funcionen el desarrollo cultural del niño aparece dos veces: primero a nivel social y después a nivel individual “(p.94), esto implica que la enseñanza se origina desde la interacción y se interioriza luego. Por lo consiguiente, los espacios para hacer las pausas socio- motrices representan una interrelación física y emocional y esto dará paso a comportarse de forma mediadora tanto para el desarrollo personal y colectivo.

De forma similar, Parlebas (1981) expone que” la acción motriz es una conducta significativa en un contexto social determinado” (p.56), se puede destacar que el movimiento no solo es una práctica mecánica, sino un modo de comunicación entre los sujetos. De este modo, las pausas activas con el enfoque sociomotris permite establecer el cuerpo como una forma de comunicar y formación de vinculo esto permite generar empatía respeto y entendimiento entre los pares

#### **4.2 Como camino para la construcción del somos**

En el desarrollo de la experiencia pedagógica, el propósito estuvo orientado a que los participantes pudieran comprender, desde la práctica, la importancia del trabajo cooperativo como una forma de aprendizaje compartido. Más allá de realizar ejercicios físicos coma y la intención fue crear un espacio de reflexión vivencial en el que cada persona reconociera el valor de la comunicación y la coordinación y la confianza como pilares fundamentales para convivir y alcanzar metas comunes.

La selección se estructuró de manera que las actividades motrices se convirtieran en oportunidades para construir relaciones humanas basadas en la cooperación. Desde el inicio se evidenció una buena disposición, especialmente a los calentamientos lúdicos, que funcionaron como un punto de encuentro muy emocional. Este momento inicial permitió romper el hielo, eliminar la rigidez del entorno y preparar el terreno para una experiencia donde la interacción y el respeto mutuo fuera el centro.

**Figura 5***Actividad barrido sincronizado*

Nota: Foto de operarios de barrido de la sede de Suba

Durante la introducción se explicó a los participantes que el propósito principal del encuentro era reflexionar sobre la importancia de trabajar de manera coordinada, reconociendo al otro como parte indispensable del proceso. En este punto se destacó que aprender a trabajar juntos no solo es una habilidad funcional, sino actitud ética que promueva la conciencia, la empatía y el sentido de comunidad.

Una dinámica denominada “*barrido sincronizado*”, fue el primer escenario para observar y comprender la forma en que el grupo se relacionaba. En un inicio, los movimientos se daban de manera desarticulada; cada uno actúa desde su propio ritmo y perspectiva, lo que generaba desorden y fragmentación. Sin embargo, este mismo caos inicial sirvió como punto de partida para la transformación. Con el paso de los intentos, los participantes empezaron a levantar la mirada, observar al otro y articular sus acciones en función del grupo. Este proceso, aunque sencillo en apariencia, permitió que emergiera la conciencia colectiva: la comprensión de que el resultado común depende del esfuerzo compartido.

**Figura 6***Actividad guiar al compañero*

Nota: Foto de operarios de barrido de la sede de Suba

En términos pedagógicos, “*guiar al compañero*”, tuvo como propósito poner en práctica la confianza y la comunicación efectiva. En ella, un integrante debía desplazarse con los ojos vendados guiando únicamente por la voz de su compañero. Esta condición planteó un reto significativo, ya que obliga a los participantes a escuchar activamente y a comunicarse de manera clara y precisa. Lo que al principio generó confusión y risas se convirtió progresivamente en una experiencia de aprendizaje profundo sobre la responsabilidad compartida y la empatía.

Cada grupo abordó la tarea con sus propias estrategias: algunos intentaban llegar rápidamente a los que aumentaban los errores mientras que otros, comprendieron la necesidad de usar un tono sereno y frases breves. La diversidad de respuestas permitió observar cómo la interacción dialógica, se convierte en un medio pedagógico esencial para construir la confianza. En varios momentos los participantes reconocieron que esta dificultad para comunicarse de manera efectiva también se presentaba en su vida laboral, donde la claridad del mensaje muchas veces se pierde. Ese reconocimiento espontáneo evidenció que el aprendizaje iba más allá del espacio lúdico, trascendió hacia la reflexión sobre sus propias formas de relacionarse.

A pesar de las limitaciones de espacio físico y del número de asistentes la energía colectiva fue el motor que permitió que las actividades fluyeran con naturalidad. Cada error se transformó en un aprendizaje cada risa en un lazo y cada intento en una oportunidad de mejora los participantes expresaron conceptos que sintetizan el sentido del encuentro: comunicación, confianza, trabajo en grupo y felicidad. Estas palabras dichas desde la experiencia mostraron que la práctica había cumplido su propósito: no solo se trata de moverse juntos sino de pensar juntos, de comprender que el otro no es solo un obstáculo sino una posibilidad de aprender.

El enfoque cooperativo se convierte aquí en una estrategia pedagógica que favorece la reflexión sobre la convivencia, La escucha activa y la corresponsabilidad. En este sentido, el aprendizaje no se limita a la ejecución de una tarea motriz, sino que se amplía hacia la comprensión del somos, ese espacio compartido donde cada sujeto aporta desde su diferencia para construir algo común.

#### **4.3 Cuando los cuerpos dialogan: el baile como encuentro cooperativo**

La sesión inició en un ambiente sereno, acompañado de una melodía suave que invitaba a la concentración y al reconocimiento corporal. Los participantes comenzaron una secuencia de estiramientos guiados por el docente, quien se ubicó al frente para facilitar la observación y la imitación de los movimientos. Esta organización espacial, más allá de su utilidad práctica, permitió generar un ambiente de cooperación visual: cada persona observaba no solo al instructor, sino también al compañero que tenía delante, lo que contribuyó a crear una red de apoyo y sincronización colectiva.

Desde los primeros momentos se percibía una disposición positiva y una curiosidad motriz compartida. La música actuaba como vínculo entre el movimiento y la emoción, mientras el docente, a través de sus gestos expresivos —sus gestemas, según lo define Pierre Parlebas

(1981)—, transmitía entusiasmo y disfrute. Cada gesto no solo guiaba la ejecución, sino que comunicaba también sentido y pertenencia, convirtiendo el cuerpo en un lenguaje que fortalecía la cohesión del grupo y el placer por moverse juntos.

En el desarrollo de la práctica, el docente introdujo lo que Parlebas (1988) denomina un Praxema, es decir, una acción motriz con significado. Por ejemplo, al levantar la mano derecha para indicar un giro hacia la izquierda en la rumba, establecía un código corporal compartido que permitía comprender la consigna sin necesidad de palabras. Los participantes respondían con espontaneidad, adaptando los movimientos a sus capacidades. Para que todos pudieran participar, se propusieron pasos accesibles, lo que favoreció la seguridad motriz y el respeto por las diferencias individuales.

Durante la dinámica, algunos errores o descoordinaciones se transformaron en oportunidades de aprendizaje social. Las risas, las disculpas y las miradas cómplices mostraban la capacidad del grupo para mantener la armonía y regular las emociones ante la dificultad. Este proceso refleja lo que Lev Vygotsky (1979) describe como la zona de desarrollo próximo, en la que el aprendizaje surge a partir de la interacción con los otros. Cada participante aprendía del docente y de sus compañeros, ampliando sus posibilidades motrices y emocionales mediante la cooperación.

Esta visión del aprendizaje se relaciona también con la propuesta de César Coll (1990), quien resalta la importancia de construir conocimientos en contextos significativos. La sesión no fue simplemente una práctica de baile, sino una experiencia educativa donde los saberes previos, la cultura y la emoción se entrelazaron. La diversidad de ritmos —rock and roll, reggae, cumbia, merengue, reguetón y carranga— permitió que los participantes se identificaran con los movimientos, reconociendo en la música parte de su historia y su entorno cultural.

A su vez, desde la perspectiva de Martha Nussbaum (2012), la experiencia puede entenderse como un espacio para desarrollar las capacidades humanas, entre ellas la empatía, la expresión emocional y la interacción social. El baile se convirtió en una oportunidad para sentir, compartir y disfrutar en comunidad. Más que un ejercicio físico, fue un encuentro humano que permitió fortalecer valores como el respeto, la cooperación y la sensibilidad hacia los demás.

La jornada finalizó con un momento de retroalimentación en el que los participantes expresaron sus sensaciones y aprendizajes. Muchos coincidieron en que la experiencia les permitió valorar el trabajo en equipo y disfrutar del movimiento como una forma de comunicación. Luego compartieron un refrigerio en un ambiente de alegría y diálogo, reflejando que el aprendizaje motriz, cuando se une a la emoción y la empatía, se transforma en una vivencia educativa profunda y significativa.

### **Figura 7**

*Zumba con los operarios de barrido*



Nota: Ritmo y sincronización grupal, operarios de barrido del sector Toberín

#### **4.4 Cuando el empujón enseña que la palabra construye**

Antes de comenzar la sesión, existía la expectativa de que los participantes reconocieran la importancia de cooperar para alcanzar objetivos comunes en su labor diaria, comprendiendo que la comunicación, la empatía y el respeto fortalecen los lazos del equipo se esperaba, además, que las dinámicas propuestas sirvieran como espacio de reflexión sobre la necesidad de construir entornos laborales más armónicos y humanos.

La jornada se abrió con una actividad sencilla, pero simbólicamente poderosa pasar una escoba de mano en mano mientras cada participante mencionaba una palabra o frase que tuviese relación con el trabajo en cooperación. Se escucharon términos como respeto, empatía, confianza y colaboración, lo interesante fue que varias personas coincidieron en sus respuestas, más que ello se pudo evidenciar que, tenían idea de algunos valores, existía entendimiento común sobre lo que implica convivir en grupo con diversidad de pensamientos.

Un momento especialmente significativo en el que ocurrió donde un operario de barrido al recibir la escoba decidido abrazar a su compañero antes mientras le decía un mensaje motivacional esto me deja impactado del nivel de humanismo que tiene esta persona este gesto espontaneo transformo el ambiente, el espacio laboral se llenó de cercanía y alegría. Lo que comenzó como un juego termino simbolizando en un a acto genuino de reconocimiento mutuo, así como plantea Parlebas (1981), la acción motriz no solo tiene una dimensión física, sino también socio motriz en donde el movimiento expresa emociones, valores y relaciones humanas. Ese abrazo fue un gestemas, un lenguaje corporal que transmitió solidaridad y pertenencia sin necesidad de palabras.

No obstante, la sesión también reflejo realidades complejas. Mientras algunos participantes se mostraban entusiasmados, otros permanecieron distantes o distraídos como revisando el teléfono móvil conversando con otra persona. Esa diferencia en el nivel de implicación evidencio

Vygotsky (1979) denominó la zona de desarrollo próximo como no todos los individuos parten del mismo nivel de disposición o comprensión, pero el aprendizaje y participación puede expandirse cuando se encuentran en un entorno que los motiva y los media adecuadamente, en este caso la tarea del facilitador consistió en generar las condiciones para que todos pudieran involucrarse desde sus propias posibilidades reconociendo las diversas motivaciones que cada uno lleva consigo mismo.

Por otra parte, se realiza una segunda dinámica llamada el camino coordinado. Los grupos debían de transportar una alcancía llena de bolitas de agua y canicas utilizando cuerdas, sin dejar caer el contenido. Esta actividad exigía coordinación, comunicación y un alto grado de cooperación. Los primeros grupos lograron hacerlo de una forma sincronizada mostrando sinergia y sentido de equipo, sin embargo, otros no alcanzaron la misma conexión, lo que puso de manifiesto las distintas formas en que los colectivos enfrentan los retos. Desde la perspectiva de Coll (1990), el aprendizaje se construye de manera compartida y depende de la interacción y el sentido que cada participante atribuye a la tarea. En este sentido, la experiencia no se limitó a una ejecución técnica, sino que fue un proceso de construcción de significado de trabajar juntos.

En medio de la actividad se presentó un conflicto entre dos operarios de barrido, lo que obligó a detener la jornada. El incidente, aunque tenso, se transformó en una oportunidad para el diálogo. Se abrió un espacio de conversación en el que se abordó temas como la regulación emocional, la tolerancia y la importancia de resolver los desacuerdos desde la palabra y no desde la reacción impulsiva. Esta intervención permitió visualizar la necesidad de fortalecer las capacidades emocionales y éticas de Nussbaum (2012) considera esencial para el desarrollo humano la empatía, la autorreflexión y la cooperación. La educación emocional en este sentido se convierte en una herramienta fundamental para la convivencia laboral.

Durante el dialogo posteriormente, los participantes compartieron lo que habían sentido y reflexionando sobre las emociones y su influencia en el trabajo colectivo. Se destaco la incomodidad del espacio ya que es muy reducido puede ser un factor que haya contribuido al malestar, pero es más fuerte el comprender como los factores del entorno pueden hacer que afecten las relaciones interpersonales. Este tipo de reflexión evidencia que el aprendizaje social no se limita al contenido de una actividad, sino que nutre de la experiencia vivida, de la comprensión de las propias emisiones y de la interacción con los demás tal como propone Vygotsky (1979).

La jornada concluyo con una conversación sincera sobre la importancia de asumir el compromiso individual dentro del trabajo grupal. Algunos reconocieron que habían llegado desmotivados o poco interés esto ocasiona al compartir lo que estaba sucediendo por las actitudes estaban perjudicando en la actividad grupal. Este cierre resulto significativo porque permitió reconocer que el verdadero aprendizaje no solo reside en la ejecución motriz, sino en la capacidad introspección, dialogo y cooperación.

Finalmente, se destacó la intención pedagógica del equipo de facilitadores no se trataba solo de planear juegos sino de construir experiencias que permitieran reconocer al otro fortalecer el sentido de los operarios y valorar el propio rol que tiene cada uno en el ámbito laboral. Desde la mirada de Coll (1990) y Nussbaum (2012), el aprendizaje se entiende como un proceso integral, donde el conocimiento, la emoción y la ética se entrelazan para promover el bienestar individual y colectivo.

Lo que queda de cierre de la jornada fue más que una lección de trabajo en equipo, fue la confirmación de que la cooperación, la empatía y la comunicación son pilare esenciales para cualquier proceso humano. tal como sugiere Parlebas (1998), el movimiento y la interacción son lenguajes que revelan la forma en que nos relacionamos con los demás. En esta experiencia, cada

gesto, palabra ya acción contribuyo a construir una pequeña comunidad de aprendizaje, aunque a pesar de las diferencias, todos comprendieron que el otro es indispensable

## Capítulo 5: Conclusiones

En el proyecto de investigación titulado “La Educación Física en la rutina Motriz del operario de barrido”, se sustenta una práctica pedagógica reveladora que logra trascender las fronteras tradicionales de la clase de educación física. Esta propuesta lejos de centrarse en la realización de ejercicios físicos se constituye como una propuesta integral que utilice como medio la sociomotricidad para dignificar y fortalecer un oficio que es primordial, orientado a potenciar la cohesión del grupo de operarios de la empresa Área Limpia.

A medida del desarrollo, se pudo observar que la educación física posee un gran potencial, aunque a menudo es muy subestimado para contextos laborales, Esta disciplina actúa como un estimulador del bienestar físico, social, y emocional en las poblaciones, en este caso, los operarios de barrido, quienes suelen ser ignoradas o poco reconocidos en el ámbito social. La implementación de este proyecto no solo permitió alcanzar objetivos planteados, sino que también dejó al descubierto aprendizajes, desafíos alcanzables y un horizonte de posibilidades futuras.

La consecución de la intervención se sostuvo en la articulación de un marco teórico que fue guía para cada una de las acciones prácticas. La sociomotricidad desde la perspectiva de Pierre Parlebas (2001) proporciono el lenguaje y el diseño de situaciones motrices que se establece como algo más que un simple movimiento corporal; fueron en esencia, escenarios de interacción social, comunicación, cooperación y toma de decisiones colectivas aspectos indispensables. Las sesiones desarrolladas, como el “Barrido sincronizado” o “Guiar al compañero” dejaron de juegos para convertirse en metáforas significativas de la labor diaria. En las cuales la consolidación dependía de la capacidad de conectar con la otra persona y empatía de los participantes.

Sin dejar de lado la capacidad de anticipar acciones y, a partir de estas construir estrategias que, orientadas a una meta en común, desde la teoría de Lev Vygotsky (1979), el docente asume

el papel de facilitador desde la “zona de desarrollo próximo”, actuando como un andamiaje que guía a los operarios hacia un nivel superior de cooperación y reflexión, De esta manera, se fomentan habilidades que al principio no podían ver de forma autónoma.

Desde la perspectiva ética y de desarrollo humano, el enfoque propuesto de Martha Nussbaum (2012) contagia el proyecto de un propósito transformador que pretende que no sea algo que sea rutinario sino que le sirva como un aprendizaje que podría aplicar en su vida , esto con el fin de tener en cuenta la octava planteada por la autora: la “*afiliación*” entendía como la posibilidad de vivir con los demás y aparte poder servir de una forma humilde y desinteresada, sin buscar protagonismo, sino actuando dentro de un marco de respeto, empatía y colaboración.

El modelo de currículo constructivista de Cesar Coll (1987) aporta al proyecto la flexibilidad que se requiere para la propuesta no solo visto como un plan rígido, sino un currículo vivo, quiere decir que se adapta a las diferentes realidades, ritmos de aprendizaje acorde a las necesidades específicas que emergen durante las sesiones. Esta incorporación teórica demuestra que la educación física contemporánea puede y es necesario dialogar con las diferentes áreas del conocimiento para así comenzar a enriquecer su impacto en cada persona a nivel social.

Los resultados observados tras la implementación del proyecto confirman su efectividad y acierto en el enfoque pedagógico. En el ámbito de la cooperación y el clima laboral, se evidencio una transformación significativa. En el individualismo inicial, caracterizado por que cada operario tiene una zona concreta, comenzó a dar paso a comenzar a concientizar una conciencia colectiva. En los diarios de campo se registraron narrativas reveladoras, como el gesto espontaneo de una operaria al momento de encontrarse en el círculo del dialogo le entregaron la escoba abrazo a su compañero y le dio palabras motivacionales este hecho, aparentemente simple, materializo un

cambio profundo en el reconocer al otro como un aliado y no como un enemigo o competidor. En estas mesas redondas dan una reflexión de esas voces que antes callaban.

Comienzan a emerger conceptos como la confianza, la comunicación y el trabajo cooperativo, evidenciando los valores promovidos por otra parte se encuentra la salud y el bienestar físico, a través del dialogo reflexivo, se logra dar prevenciones de lesiones. Teniendo en cuenta como punto de referencia la encuesta de salud, se identificaron dolencias en la espalda, hombros y muñecas, producto de posturas forzadas y también movimientos repetitivos en las sesiones de la fase corrige tu postura, mejora tu vida no está limitada a estiramientos nomas sino que se educó sobre ergonomía básica, utilizando el cuerpo como comunicación mediante los “Praxema y gestemas” desde los praxemas que son los movimientos que ejecuta el operario en las actividades los gestemas corresponden a la comunicación que el cuerpo puede trasmitir en las acciones de juego.

La incorporación de las pausas activas socio motrices fue direccionada para tener un cuidado de si tanto físico como emocional para fortalecer no solo músculos sino también las relaciones interpersonales laborales de esta forma se van creando una cultura de cuidado autónomo y colectivo sin embargo en el proceso, No obstante, el proceso enfrentó retos importantes. Algunos trabajadores mostraron resistencia inicial, por considerar las actividades como poco útiles o “juegos”. Sin embargo, con paciencia y ajustes metodológicos, se logró que se involucraran y valoraran la experiencia. Las limitaciones de espacio o la falta de apoyo institucional en ciertos momentos también representaron obstáculos, pero sirvieron como aprendizaje sobre la necesidad de adaptar y mantener la motivación constante.

De cara al futuro, el proyecto traza una ruta clara para su continuidad y sostenibilidad. Se propone que la empresa Área Limpia adopte de manera formal la metodología mediante la creación

de un Manual de Pausas Activas Socio-Motrices, que reúnan las actividades más efectivas y las orientaciones prácticas para su aplicación en la jornada laboral. Asimismo, se sugiere la formación multiplicadores internos, como supervisores o líderes, que repliquen la propuesta sin depender de facilitadores externos. De esa forma, el cambio se mantendría en el tiempo.

Otra recomendación consiste en expandir la iniciativa hacia otras zonas o grupos de la empresa, e incluso adaptarla a distintos sectores laborales con condiciones similares. Finalmente, se sugiere implementar un sistema de seguimiento que permita medir el impacto real del programa en aspectos como el ausentismo, la salud ocupacional y el clima laboral.

En conclusión, esta experiencia demostró que la Educación Física trasciende los espacios tradicionales (como escuelas o gimnasios) también tiene un lugar importante en los espacios de trabajo. Al intervenir la rutina motriz del operario de barrido, se promovió una forma diferente de entender y comprender movimiento, basada en la cooperación, el respeto y el bienestar común. Más que enseñar ejercicios, se enseñó a moverse con sentido, a reconocerse en el otro y a valorar una labor esencial para la ciudad. El mayor logro del proyecto fue demostrar que, cuando el cuerpo se educa con propósito humano y social, puede ser un puente hacia una vida laboral más saludable, solidaria y digna.

Los frutos de este proceso, con relación al propósito formativo, las situaciones socio motrices implantadas no eran simples juegos, sino que se construyeron en un vehículo pedagógico para que los operarios experimentaran a través de su cuerpo, la esencia del trabajo en equipo. Las actividades como el “Barrido sincronizado” exigieron una comunicación constante y una adaptación mutua. Este fue un espacio donde la empatía y el respeto dejaron de ser conceptos abstractos para convertirse en requisitos motrices indispensables, sentado las bases en cada sección y genera un ambiente de escucha activa y dialogo.

Esta solidez de este resultado nos permite ver la sociomotricidad de Parlebas, permitiendo que los operarios identificaran y valoran sus relaciones interpersonales, no como una imposición, sino como el pilar que sostiene el logro de una meta común, Así, la consolidación del grupo evidencia en gestos espontáneos de reconocimiento, fue la materialización del propósito de vivir con y para los demás, resonando con el principio de afiliación de Nussbaum.

La educación física, cuando se aplica con un propósito humano y social, es una poderosa herramienta formativa. Al intervenir la rutina motriz con la intencionalidad pedagógica, no es solo enseñar juegos o ejercicios, sino fue educar sujetos sociales. El legado perdurable de esta experiencia es la demostración de que es posible y necesario formar, desde lo corporal, individuos que comprendan que su bienestar esta inextricablemente unido al de los demás, creando así ambientes laborales donde la dignidad, la solidaridad y el respeto son los principios de toda acción.

## Referencias

Acosta Araque, K. S., López Rovira, H. Y., y Sánchez Sánchez, H. A. (2023). La importancia de la sociomotricidad en el desarrollo de relaciones humanas saludables [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional].

Alarcón Cardozo, M. F., Rodríguez Mogollón, J. S., Torres Hernández, Y., y Villate Cárdenas, D. A. (2022). Aprendizaje cooperativo a través de la praxiología motriz para el desarrollo de la empatía en la educación física.

Ángel Gómez, J. D., Gaviria Henao, G. J., y Sierra Gaviria, J. D. (2022). Dinámicas de la convivencia escolar dentro del escenario de educación física de los estudiantes de grado 9° en la institución educativa Luis Eduardo Arias Reinel: Una aproximación desde la inteligencia emocional (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Alcocer, R. A. (2024). Trabajo cooperativo en educación física: un enfoque para mejorar las relaciones sociales en adolescentes. *EA, Escuela Abierta*, 27, 3-13.

Araque Suesca, J. C., y Blanco Guerrero, B. S. (2024). Educación Física socialmente diversa una apuesta por la inclusión.

Benito, R. M., y Sánchez, G. S. (2020). El Aprendizaje Cooperativo en la clase de Educación Física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo. *Revista Educación*, 44(1), 1-18.

Carbonero Sánchez, L., Prat Grau, M., y Ventura Vall-Llovera, C. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 47.

Cangrejo Medina, H. E., y Zamora Martínez, C. D. (2024). Relaciones sociales y habilidades motrices básicas, una Educación Física para la vida.

Coll, C. (1990). Aprendizaje escolar y construcción del conocimiento. Editorial Paidós.

Coll, C. (1990). Psicología y currículum: una aproximación psicopedagógica al diseño curricular. Paidós.

Coll, C. (1991). El currículum escolar en el marco de una concepción constructivista de la enseñanza y el aprendizaje. En C. Coll, J. Palacios, y A. Marchesi (Eds.), Desarrollo psicológico y educación. Vol. 2: Psicología de la educación (pp. 157–186). Alianza Editorial.

Coll, C. (1995). Los contenidos en la reforma: una reflexión crítica sobre el tratamiento de los contenidos en el diseño curricular. *Infancia y Aprendizaje*, 71–72, 13–29.

Coll, C. (2001). Psicología de la educación y prácticas escolares: La apropiación del conocimiento escolar. Graó.

Coll, C., y Martín, E. (1996). El currículum escolar y la atención a la diversidad. En C. Coll y C. Monereo (Coords.), *Psicología de la educación: contexto y aplicación educativa* (pp. 315–343). EUB.

Coll, C., Palacios, J., y Marchesi, A. (1990). *Desarrollo psicológico y educación. Vol. 2: Psicología de la educación*. Alianza Editorial.

Congreso de la República de Colombia. (2012). Ley 1562 de 2012: Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de salud ocupacional.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/Ley-1562-de-2012.pdf>

Crespo, M., y Coterón, J. (2005). *Juegos cooperativos y valores en la educación física*. INDE.

Cubillos Quintero, L. R. (2020). Los juegos cooperativos: Una estrategia lúdica que favorece el trabajo en equipo en clase de educación física.

Flores, B. V. T., y Pantoja, E. A. C. (2023). La interacción sociomotriz en el aprendizaje cooperativo dentro de la clase de educación física en niños de 3-5 años. *Polo del Conocimiento*, 8(10), 426-442.

Gobierno de Colombia. (2015). Decreto 1072 de 2015 - Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. Departamento Administrativo de la Función Pública. <https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma.php?i=3285>

Gutiérrez Ramos, A. (2023). El uso del aprendizaje cooperativo en la educación física como estrategia para el desarrollo de habilidades sociales [Trabajo de grado, Universidad Miguel Hernández de Elche]. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29557/1/TFG-Guti%C3%A9rrez%20Ramos%2C%20Alfonso.pdf>

Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST). (s.f.). Riesgos ergonómicos - Posturas de trabajo. <https://www.insst.es/materias/riesgos/riesgos-ergonomicos/posturas-de-trabajo>

Jaramillo Martínez, H. A., Hernández Huertas, A. C., Fajardo Cruz, D. E., y Torres Pasos, F. M. (2024). La incidencia de los juegos cooperativos en el fortalecimiento de la convivencia escolar.

Lavega Burgués, P. (2011, octubre). Las capacidades humanas y la justicia en la teoría de Martha Nussbaum [Tesis de grado, Universidad Nacional de La Plata]. [https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/33522/Documento\\_completo.pdf?sequence=1](https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/33522/Documento_completo.pdf?sequence=1)

Martínez, J. (2020). Los juegos cooperativos como estrategia didáctica para el desarrollo de habilidades sociales en educación física [Trabajo de grado, Universidad Libre].

<https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/24509/TESIS%20JESUS%20MARTINEZ%20JUEGOS%20COOPERATIVOS.pdf?sequence=1>

Martínez Muñoz, J. G. (2023). Los juegos cooperativos como estrategia didáctica para fortalecer las habilidades interpersonales.

Ministerio de Trabajo. (2023, julio 29). Enfermedades laborales diagnosticadas y calificadas en 2022. <https://www.mintrabajo.gov.co/>

Mosston, M., y Ashworth, S. (2002). Teaching Physical Education (5th ed.). Benjamin Cummings.

Niño Díaz, J. A. (2022). Análisis de la implementación del aprendizaje cooperativo en el área de educación física en los colegios que administra la Unión Temporal Gestores Alianza Educativa de la ciudad de Bogotá.

Novoa Prieto, C. A., y Moya Varela, A. (2020). La sociomotricidad como medio para favorecer las habilidades sociales complejas en niños de educación primaria.

Nussbaum, M. (2006). Las fronteras de la justicia: Consideraciones sobre la exclusión. Paidós.

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

Nussbaum, M. C. (2012). Crear capacidades: Propuesta para el desarrollo humano. Paidós.

Osorio Carrillo, D. A. (2022). Aprendizaje lúdico mediado por TIC para fortalecer la actividad física en la clase de Educación Física, Recreación y Deportes de los estudiantes de grado décimo del Colegio Calasanz en Cúcuta, Norte de Santander.

Palau-Pamies, M., García Martínez, S., Ferriz Valero, A., y Tortosa-Martínez, J. (2022). Incidencia del aprendizaje cooperativo en educación física sobre las necesidades psicológicas básicas.

Parlebas, P. (1988). *Éléments de sociologie du sport*. Presses Universitaires de France.

Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad: Léxico de praxeología motriz*. INDE Publicaciones.

Parlebas, P. (1981). *Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice*. INSEP.

Pérez, M., y Sánchez, R. (2022). *La sociomotricidad como herramienta para el desarrollo de competencias laborales en educación física* [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <https://repository.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/98765>

Quintero Bedoya, L. M. (2020). *Contribución de los juegos sociomotores al mejoramiento de las relaciones interpersonales, a favor de la mitigación de las conductas agresivas en los niños y niñas del grado cuarto del colegio Liceo Pedagógico la Libertad*.

Ramírez Hernández, I. G. (2022). *Educación física como mediadora en el aprendizaje de resolución de problemas* [Tesis de grado, Universidad Pedagógica Nacional].

Rannau Garrido, J. P. (2024). *Diálogo y motricidad: fundamentos de una educación física activa y democrática* [Manuscrito no publicado].

Reddit. (2024, enero). *Dermatitis por exposición a cloro en trabajo de limpieza*. <https://www.reddit.com/r/Bogota/comments/1akl4jc>

República de Colombia. (2014). Decreto 1477 de 2014: Por el cual se expide la tabla de enfermedades laborales. Diario Oficial No. 49.245.

Reyes Román, D. M., Guerrero-Cuentas, H. R., Martínez-Palmera, O., Mercado-Porras, C., Morales-Ortega, Y., Landero-Lazcano, J., y Landero-Lazcano, E. (2024). El trabajo cooperativo: Una estrategia lúdica para mejorar la convivencia escolar.

Romero, M., y Scrivanelli, A. (2024). Motivación laboral en el sector cooperativo: Revisión sistemática de los últimos diez años, con énfasis en las cooperativas de trabajo.

Rubiano Ortiz, A. F. (2021). La Educación Física como estrategia pedagógica para fortalecer los lazos de interculturalidad entre los alumnos del grado once del Colegio Magdalena Ortega de Nariño.

Ruiz Begambre, R. D. (2020). La sociomotricidad, estrategia pedagógica para la mejora de la conducta en los aprendices operarios de un taller externo del SENA. Documentos de Trabajo Areandina, (2).

Salgado, L. N. P., Pimentel, J. F. F., Arenas, R. D., y Chavagari, R. G. B. (2022). El aprendizaje cooperativo en la educación básica: una revisión teórica. *Revista Metropolitana de Ciencias Aplicadas*, 5(1), 6-11.

Sánchez, L. C., Grau, M. P., y Vall-Llovera, C. V. (2023). Enseñar y aprender el deporte a través del aprendizaje cooperativo en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 164-173.

Secretaría Distrital de Salud. (2022). Ruta integral de atención en salud: Enfermedad y accidente laboral. Alcaldía Mayor de Bogotá.

Soler Rodríguez, C. D., y García Castro, I. (2021). Condiciones psicosociales en operarios de barrido y limpieza de una empresa de servicios públicos de la ciudad de Bogotá [Trabajo de grado, Universidad ECCI].

Soriano Villalba, M. (2023). Educación Física una herramienta para la convivencia escolar.

Studocu. (s.f.). Trabajo seguro sector limpieza.

<https://www.studocu.com/co/document/universidad-nacional-de-colombia/salud-y-seguridad-en-el-trabajo-medicina-laboral/trabajo-seguro-sector-limpieza/36847357>

Universidad ECCI. (2019). Análisis de los factores de riesgo ocupacional en los operarios de barrido y limpieza de la empresa Ciudad Limpia Bogotá S.A. E.S.P. [Trabajo de grado]. <https://repositorio.ecci.edu.co/entities/publication/d37e4b22-a164-445b-8664-65c90ea346d9>

Universidad Nacional de Colombia. (2018). Identificación y evaluación de riesgos químicos y biológicos en actividades de limpieza urbana en Bogotá [Tesis de maestría]. <https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/68947>

Urueña Herrera, J. E. (2024). El deporte y la sociomotricidad en la infancia: aportes en clave de acción motriz para un desarrollo integral.

Vargas Zúñiga, L. Y., y Valencia Vásquez, D. (2022). Efectos en la salud por exposición a riesgos biomecánicos en los trabajadores del área de barrido de la empresa SER AMBIENTAL en el municipio de Ricaurte – Cundinamarca. Corporación Universitaria Minuto de Dios. <https://repository.uniminuto.edu/items/30781566-5c96-47db-b029-b4a2b76a510d>

Vygotsky, L. S. (1992). Pensamiento y lenguaje. Ediciones Fausto

Vygotski, L. S. (1979). El desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Crítica.

Vygotsky, L. S. (1978). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Harvard University Press.

Wikipedia. (s.f.). Seguridad y salud laboral. En Wikipedia.

[https://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad\\_y\\_salud\\_laboral](https://es.wikipedia.org/wiki/Seguridad_y_salud_laboral)

**ANEXOS**

## Anexos 1 Fases de la propuesta educativa

**Tabla 2** Esquema General

<b>Título del PCP</b>	Más allá del aula: la educación física en la rutina motriz del operario de barrido					
<b>Propósito formativo</b>	Formar un sujeto que desde las situaciones socio motrices promueva el trabajo cooperativo con empatía y respeto incentivando el diálogo y las relaciones interpersonales en un ambiente de confianza, apoyo y bienestar común en el ámbito laboral.					
<b>Perspectiva curricular (Características y autor)</b>	Enfoque Currículo constructivista - César Coll 1. Proceso dinámico 2. Participativo 3. Interactivo 4. Aprendizaje como construcción activa 5. Papel mediador del docente 6. Importancia del contexto y la cultura.					
<b>Objetivo general</b>	<b>Objetivo específico</b>	<b>Fase</b>	<b>Unidad</b>	<b>Sesión</b>	<b>Propósito de la sesión</b>	<b>Contenido</b>
Propiciar actividades socio-motrices que fomenten la empatía, el respeto y el diálogo en los grupos laborales, evaluando su efectividad en la promoción de un ambiente colaborativo y positivo en el lugar de trabajo.	Diseñar pausas activas socio-motrices que fomenten la empatía, el respeto y el diálogo entre los miembros del equipo.	Movimiento con sentido, elegimos jugar para conectarnos.	Dominio: Acciones con compañeros. Interacción cooperación sin adversarios.	1	Fortalecer el trabajo en equipo entre los operarios de barrido, promoviendo la cooperación y la ayuda mutua para lograr una labor más armoniosa	Comunicación y contra comunicación
				2	Promover la cooperación entre operarios de barrido para lograr una tarea fluida y sin conflictos, trabajando juntos hacia un objetivo común.	
	Implementar dinámicas socio-motrices que fortalezcan la cooperación y el trabajo en equipo.	La fuerza emocional que fortalece al otro.	Juegos Socio motores cooperación – oposición		3	Utilizar juegos socio motores de cooperación-oposición para fomentar la comunicación y la colaboración entre los operarios de barrido, fortaleciendo así el espíritu de equipo y la eficiencia en el trabajo diario.

			4	Emplear dinámicas de oposición cooperativa que desarrollen la rapidez de respuesta, la toma de decisiones y la adaptación ante imprevistos, habilidades claves para el trabajo en vía pública	
			5	Enfatizar la importancia de seguir las reglas, respetar las decisiones del grupo y la importancia de la disciplina para el éxito colectivo.	juegos de cooperación oposición
			6	"Desarrollar dinámicas lúdicas que fortalezcan la cooperación entre operarios, incentivando el apoyo mutuo y la resolución conjunta de problemas para mejorar el clima laboral y el bienestar individual."	Juegos socio motores de cooperación
Fomentar desde las dinámicas socio motrices Posturas adecuadas para el bienestar físico	Corrige tu postura, mejora tu vida.	Conducta Motriz	7	Utilizar el cuerpo como medio de expresión y comunicación postural, fortaleciendo habilidades socio motrices y el respeto de las reglas de interacción.	Praxema y Gestemas
			8	Incorporar Praxema y Gestemas adecuados en la comunicación no verbal	Praxema y Gestemas
			9	Implementar dinámicas en el cual se tendrá como base la postura como parte del repertorio de habilidades motrices necesarias	

---

para interactuar eficazmente con los demás participantes.

- 10 Utilizar la postura corporal como herramienta de anticipación, control del equilibrio y preparación para acciones técnicas y tácticas. Cooperación, oposición
-

## Anexos 2 Encuesta de salud y hábitos de vida para los operarios de barrido

7/9/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrido

### Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrido

Esta encuesta está diseñada para recopilar información sobre la salud y los hábitos de vida de los operarios de barrido. Su objetivo es identificar áreas que puedan necesitar atención, así como promover un entorno de trabajo más saludable y seguro.

\* Indica que la pregunta es obligatoria

1. El propósito de esta encuesta es recolectar información para evaluar la satisfacción de los participantes con respecto a un programa de pausas activas. Los datos obtenidos serán utilizados exclusivamente para fines educativos y para mejorar la calidad del programa en cuestión. (Los datos que usted proporcione en este cuestionario se tratarán de forma **anónima**.) \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

2. Cuartelillo \*

Marca solo un óvalo.

- B1  
 B2  
 B3  
 B4  
 B5  
 B6

7/9/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrido

7. Si "Sí", ¿qué tipo de ejercicio haces?

Marca solo un óvalo.

- Caminar  
 Correr  
 Otro: \_\_\_\_\_

8. 4. Tiempo Sedentario \*

¿Cuánto tiempo al día pasas sentado o sin moverte (ver televisión, descansar, etc.)?

Marca solo un óvalo.

- Menos de 1 hora  
 Entre 1 y 3 horas  
 Más de 3 horas

9. 5. Trabajo Diario \*

¿Cuánto tiempo del turno laboral dedicas a pausas activas para mantener el bienestar físico?

Marca solo un óvalo.

- Menos de 5 minutos  
 Entre 5 y 10 minutos  
 Entre 10 y 15 minutos  
 Entre 15 y 30 minutos  
 Más de 30 minutos  
 No realizo pausas activas

7/9/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrido

3. 1. Datos Personales

Edad

\_\_\_\_\_

4. Género:

Marca solo un óvalo.

- Masculino  
 Femenino  
 Otro

5. 2. Estado de Salud General

¿Cómo te sientes de salud?

Marca solo un óvalo.

- Muy bien  
 Bien  
 Regular  
 Mal

6. En tu tiempo libre, ¿haces ejercicio o actividades físicas? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

7/9/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrido

10. ¿Crees que tu trabajo tiene algún impacto en tu bienestar físico o mental? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí, de manera positiva  
 Sí, de manera negativa  
 No, no noto ningún impacto  
 No estoy seguro/a

11. 6. Alimentación

¿Comes frutas o verduras todos los días?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

12. ¿Tomas suficiente agua cada día? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

13. ¿Te sientes cansado con frecuencia?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

7/0/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrio

## 14. 7. Acceso a Atención Médica

¿Has visitado al médico en los últimos 6 meses?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

## 15. Dolencias y Condiciones de Salud \*

¿En los últimos 30 días ha experimentado dolor muscular o articular?

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No

## 16. Si respondió "Sí", indique las áreas del cuerpo donde ha sentido más dolor:

Marca solo un óvalo.

- Espalda  
 Cuello  
 Hombros  
 Rodillas  
 Manos/pies  
 Otro: \_\_\_\_\_

7/0/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrio

## 17. ¿Sufre de alguna enfermedad crónica o condición de salud preexistente? (marque todas las que correspondan)

Selecciona todas las que correspondan.

- Hipertensión  
 Diabetes  
 Enfermedad cardíaca  
 Enfermedades pulmonares (ej. asma, EPOC)  
 Obesidad  
 Problemas renales  
 Ninguna  
 Otro: \_\_\_\_\_

## 18. 9. Estado General de Salud \*

En general, ¿cómo calificaría su estado de salud en los últimos 30 días?

Marca solo un óvalo.

- Muy bueno  
 Bueno  
 Regular  
 Malo  
 Muy malo

## 19. ¿Se siente fatigado o sin energía en su vida diaria? \*

Marca solo un óvalo.

- Siempre  
 A menudo  
 A veces  
 Raramente  
 Nunca

7/0/25, 18:59

Encuesta de salud y hábitos de vida para operarios de barrio

## 20. ¿Cuánto pesa actualmente? \*

\_\_\_\_\_

## 21. ¿Cuánto mide? \*

\_\_\_\_\_

## 22. ¿Le han recomendado seguir algún tratamiento o cambiar su dieta para mejorar su salud cardiovascular? \*

Marca solo un óvalo.

- Sí  
 No


## 23. Comentarios

\_\_\_\_\_

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formulario

### Anexos 3 Formato de la práctica educativa pedagógica

 <b>UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL</b> <i>Educadora de educadores</i>	UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
	FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA – LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA
	FORMATO PLANEACIÓN DE LA PRÁCTICA EDUCATIVA PEDAGÓGICA

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	
MAESTRO (A) ACOMPAÑANTE EN LA INSTITUCIÓN	

GRADO-CURSO		HORA DE LA SESIÓN	
NÚMERO DE SESIÓN		FECHA DE LA SESIÓN	
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA		COMPETENCIA PARA DESARROLLAR (MEN)	
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)		UNIDAD TEMÁTICA	
CONTENIDO		PROPÓSITO DE LA SESIÓN	
FASE	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO			
IMPACTO			

POST IMPACTO		
--------------	--	--

RECURSOS Y/O MATERIALES:	
BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:	

## Anexos 4 Planeaciones de clases

DATOS GENERALES	
NOMBRE DE LA INSTITUCIÓN	ÁREA LIMPIA
DIRECCIÓN / CIUDAD	
CARÁCTER PÚBLICO O PRIVADO	Privado
MAESTRO (A) EN FORMACIÓN:	JEISON MORENO VASQUEZ – JOSE SEBASTIAN ROCHA SANCHEZ
MAESTRO (A) ACOMPAÑANTE EN LA INSTITUCIÓN	SUP. CLAUDIA GONZALEZ

GRADO-CURSO		HORA DE LA SESIÓN	5:00 a.m.
NÚMERO DE SESIÓN	1	FECHA DE LA SESIÓN	
TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA	Praxeología Motriz	COMPETENCIA A DESARROLLAR (MEN)	
ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)	Aprendizaje guiado	UNIDAD TEMÁTICA	Dominio acciones con compañeros interacción con adversarios
CONTENIDO	Comunicación y contra comunicación	PROPÓSITO DE LA SESIÓN	Fortalecer el trabajo en equipo entre los operarios de barrido, promoviendo la cooperación y la ayuda mutua para lograr una labor más armoniosa
FASE	ACTIVIDAD		DURACIÓN (Minutos)
PREIMPACTO	La sesión inició con una breve conversación introductoria donde se contextualizó la importancia del trabajo colaborativo y se explicó el concepto de sociomotricidad como la capacidad de moverse con y para otros. Esto permitió establecer un ambiente de confianza y claridad, subrayando que el objetivo no era competir, sino colaborar para resolver retos físicos de forma conjunta. Introduce de manera explícita los valores de cooperación,		5 minutos

	<p>ayuda mutua y trabajo en equipo. Se genera conciencia y disposición grupal hacia una labor compartida, creando un ambiente de confianza y apertura</p> <p>Se realizó un calentamiento lúdico llamado “Sigue al líder barrendero”, donde uno de los operarios tomaba el rol de líder y el resto imitaba sus movimientos con la escoba. Esta actividad sirvió como transición lúdica y corporal hacia el trabajo central, estimulando la observación, la sincronía y la disposición para colaborar. Fomenta la atención al otro, la sincronización de movimientos y el seguimiento cooperativo de instrucciones. Nadie “gana”, todos participan de manera conjunta.</p>	
<p><b>IMPACTO</b></p>	<p>En la fase central se organizaron equipos de entre 4 y 6 personas, cada una con su escoba, enfrentándose a una serie de <b>retos cooperativos estructurados como estaciones</b>. Las actividades, inspiradas en situaciones relacionadas con su entorno laboral, se diseñaron para movilizar el cuerpo y al mismo tiempo reforzar habilidades sociales como la coordinación, la empatía y la toma de decisiones conjunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Barrido sincronizado:</b> los grupos debían avanzar alineados barriendo una zona sin romper la formación, promoviendo la atención al ritmo y al esfuerzo colectivo por otra parte, exige que todos los miembros del grupo mantengan un mismo ritmo y dirección, trabajando como una unidad. Enseña que el éxito del grupo depende de la participación y comprometida de cada uno. Si alguien falla, todos reinician: esto promueve la responsabilidad colectiva.</li> <li>● <b>Camino de relevo con apoyo:</b> dos compañeros compartían una escoba y transportaban una “bolsa simbólica de basura”, obligándolos a encontrar maneras de moverse de forma eficiente y armónica. Al tener que sostener juntos una escoba y desplazarse, los participantes deben comunicarse y coordinarse activamente sin dejar de lado que simula situaciones de dependencia mutua, donde el logro sólo es posible si ambos cooperan, como en muchas labores cotidianas.</li> <li>● <b>Zona de obstáculos cooperativos:</b> atravesar una zona sin dejar caer las escobas implicó coordinación, ayuda mutua y adaptación al ritmo de los demás por otro lado y no menos importante no hay que dejar de lado que el grupo enfrenta un desafío físico que solo puede resolverse si se ayudan mutuamente, cuidando que las escobas no toquen el suelo además Se promueve el apoyo entre compañeros, la adaptación de ritmos y el diálogo constante para evitar errores colectivos.</li> <li>● <b>Basura al punto limpio:</b> los objetos debían ser trasladados usando solo las escobas como extensión del cuerpo, desafiando la creatividad, el respeto del espacio del otro y el apoyo entre compañeros. Se requiere usar las escobas como extensión del cuerpo, lo que demanda creatividad, cooperación y coordinación asimismo refleja simbólicamente una labor real, trasladando objetos con precisión en equipo. Refuerza el sentido de logro conjunto sin contacto físico directo.</li> </ul>	<p>20 minutos</p>

	<p>Esta fase fue clave para materializar el <b>trabajo en equipo a través del cuerpo en movimiento</b>, activando valores como la solidaridad y la responsabilidad compartida.</p>	
<p><b>POST IMPACTO</b></p>	<p>Se finalizó con una <b>reflexión guiada en círculo</b>, donde los participantes compartieron sus experiencias respondiendo a preguntas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿En qué momento sintieron que realmente trabajaron en equipo?</li> <li>● ¿Qué fue difícil y cómo lo resolvieron?</li> <li>● ¿Cómo esto se relaciona con su trabajo diario?</li> </ul> <p>Los participantes identifican y verbalizan cuándo y cómo trabajaron en equipo, reconocen los retos y celebran soluciones colaborativas. Este espacio tuvo el propósito de concientizar sobre los aprendizajes vivenciales y fomentar la transferencia de lo vivido en el juego a la vida laboral cotidiana. Como cierre, se realizó el juego “Cadena cooperativa”, donde todos debían avanzar unidos siguiendo una coreografía simple. Esta dinámica celebró simbólicamente el logro colectivo y reforzó la noción de que la unidad hace más efectiva y armónica cualquier tarea. Se realiza una acción grupal coordinada, divertida y simbólica para cerrar la sesión con una sensación de unidad.</p> <p style="text-align: center;">Tarea</p> <p><b>Parte 1: Observa y Ayuda</b></p> <p><b>Durante tu jornada laboral:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Observa a tus compañeros. Identifica a alguien que esté sobrecargado o atravesando un momento difícil (ya sea físico o emocional).</li> <li>● Haz un pequeño gesto de <b>ayuda o colaboración</b>: acompañar durante un tramo, apoyar en una zona complicada, compartir una herramienta, o brindar unas palabras de ánimo.</li> </ul> <p><b>Al finalizar el día, responde:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿A quién ayudaste?</li> <li>2. ¿Qué hiciste para colaborar?</li> <li>3. ¿Cómo reaccionó tu compañero/a?</li> <li>4. ¿Cómo te sentiste después de hacerlo?</li> <li>5. ¿Crees que mejoró el ambiente laboral gracias a ese gesto?</li> </ol> <p><b>Parte 2: Actividad Cooperativa - “Coordinación en Pareja”</b></p> <p><b>Con un compañero/a realiza esta dinámica:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sostengan entre los dos una escoba o palo, cada uno con una sola mano.</li> <li>2. Caminen juntos 10 pasos <b>sin hablar</b>, manteniendo el equilibrio del objeto.</li> </ol>	<p>5 minutos</p>

	<p>3. Regresen al punto inicial, ahora <b>dialogando y coordinando el movimiento</b>.  <b>Luego conversen entre ustedes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Quién tomó el liderazgo?</li> <li>● ¿Cómo se sintieron dependiendo del otro para avanzar?</li> <li>● ¿Qué aprendieron sobre trabajar en equipo?</li> </ul> <p><b>Parte 3: Compromiso Grupal</b></p> <p><b>Durante una reunión o al encontrarse con otros compañeros:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Propongan entre todos una acción solidaria para repetir cada semana. Ejemplos:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hacer estiramientos breves en grupo antes de empezar.</li> <li>○ Rotar tareas pesadas voluntariamente.</li> <li>○ Realizar pausas activas entre todos para liberar tensión.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Escriban el compromiso en un cartel o papel visible, y anótense quienes quieran participar.</b></p>	
--	---	--

<p><b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b></p>	<p>1 escoba por persona.</p> <p>Conos, cintas o tiza para delimitar zonas.</p> <p>Bolsas o elementos livianos como "basura simbólica".</p>
<p><b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b></p>	<p><b>Desarrollo de Actividad sobre Trabajo Cooperativo</b></p> <p>La actividad inició con una introducción en la que se explicó a los participantes el objetivo principal del encuentro: reflexionar y fortalecer el trabajo cooperativo. Se les habló sobre la importancia de conocer a las personas con las que conviven a diario en su entorno laboral, y cómo el trabajo en equipo permite lograr metas comunes de forma más efectiva. También se resaltó la necesidad de "trabajar de la mano", es decir, actuar en conjunto, con respeto, comunicación y coordinación.</p> <p>Después de esta breve introducción, se realizó una lluvia de ideas en la que se les preguntó qué entendían por trabajo en equipo. Muchos coincidieron en sus respuestas, mencionando palabras como apoyo, ayuda mutua y coordinación. Cabe resaltar que la</p>

mayoría de los participantes tenía entre 1 y 7 años de experiencia en la empresa, lo cual aportó diversas perspectivas y ejemplos prácticos desde su experiencia diaria.

### **Pre calentamiento**

Para activar el cuerpo y generar un primer contacto grupal, se realizó un ejercicio con escobas: un participante comenzó a movilizar su escoba tocando de manera suave a otros compañeros, quienes debían continuar la dinámica de forma espontánea. Esto ayudó a romper el hielo y activar físicamente al grupo.

### **Actividad Central: Barrido Sincronizado**

Posteriormente, se organizó una actividad llamada "**barrido sincronizado**". Se dividieron en dos grupos, y al dar la señal, cada grupo debía barrer una zona específica de forma coordinada y sincronizada, como si fueran un solo equipo. Al principio fue complicado, ya que muchos realizaban la tarea como están acostumbrados a hacerlo en el trabajo: de forma individual, sin observar lo que hacían sus compañeros. Sin embargo, tras varios intentos, comenzaron a mirarse, adaptarse al ritmo del otro y lograr movimientos más armónicos y sincronizados.

Esto permitió evidenciar la importancia de observar, escuchar y adecuarse al grupo para lograr un trabajo en equipo efectivo. Al final de esta parte, se hizo una votación para elegir cuál grupo logró mayor sincronización, generando motivación y participación.

### **Actividad Final: Guiar al Compañero**

Luego, en grupos de seis personas, se realizó una actividad de confianza y comunicación. Un integrante del grupo era vendado, y otro debía guiarlo únicamente por medio de la voz y utilizando la escoba para ayudar a transportar un objeto. No estaba permitido el contacto físico directo. Esta regla buscaba reforzar la comunicación verbal, la escucha activa y el liderazgo. Algunos participantes no cumplieron totalmente la norma y guiaron con contacto físico, mientras otros sí acataron la indicación, aunque tardaron más en completar la tarea. A pesar de esto, se logró el objetivo principal: demostrar cómo una buena comunicación y confianza son claves para el trabajo cooperativo.

### **Reflexión Final**

A pesar de que el espacio no era muy amplio y había alrededor de 40 personas, la actividad se desarrolló de forma exitosa. Se notó entusiasmo y disposición por parte de los participantes, quienes disfrutaron cada una de las dinámicas.

En la retroalimentación final, se preguntó a los grupos qué habían percibido en las actividades. Las respuestas destacaron palabras como:

**sincronización, comunicación, trabajo en grupo, confianza, felicidad y armonía.**

<b>GRADO-CURSO</b>		<b>HORA DE LA SESIÓN</b>	<b>05:00 AM</b>
<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>		<b>FECHA DE LA SESIÓN</b>	
<b>TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>		<b>COMPETENCIA PARA DESARROLLAR (MEN)</b>	
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)</b>	Aprendizaje guiado	<b>UNIDAD TEMÁTICA</b>	
<b>CONTENIDO</b>	dominio: Acciones con compañeros. Interacción y cooperación sin adversarios.	<b>PROPÓSITO DE LA SESIÓN</b>	Promover la cooperación entre operarios de barrido para lograr una tarea fluida y sin conflictos, trabajando juntos hacia un objetivo común.
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>DURACIÓN (Minutos)</b>
<b>PREIMPACTO</b>	<p><b>Actividad: “Red de apoyo”</b>  Los participantes forman un círculo y se pasan entre sí una escoba, diciendo el nombre de quien la recibe y una palabra relacionada con el trabajo en equipo (como “ayuda”, “respeto”, “escuchar”).</p> <p><b>Relación con el propósito:</b>  Esta actividad establece un ambiente de confianza desde el inicio y fortalece la noción de que todos están conectados. Nombrar valores y compañeros visibiliza a cada persona como parte esencial de un equipo.</p>		5 MIN
<b>IMPACTO</b>	<p><b>1. Reto “Camino Coordinado”</b></p> <p>Los equipos de 4 personas deben recorrer un camino delimitado por conos llevando un balde entre todos, sostenido con cuerdas atadas a escobas. El balde no debe derramarse.</p> <p><b>Relación con el propósito:</b>  Requiere coordinación precisa y comunicación constante. Si uno tira más que otro, se desequilibra el balde. Simboliza cómo la presión individual puede afectar al equipo y la necesidad de balancear esfuerzos.</p> <p><b>2. “Punto ciego”</b></p>		20 MIN

	<p>Un participante tiene los ojos vendados y debe barrer un camino recto con guía verbal de sus compañeros. Luego cambian roles.</p> <p><b>Relación con el propósito:</b> Fomenta la confianza y la escucha activa. Se promueve la responsabilidad del grupo hacia quien no ve, reflejando cómo cubrirse mutuamente en el trabajo cuando alguien está en desventaja o distraído.</p> <p><b>3. “Relevo en cadena”</b></p> <p>El grupo debe llevar varios objetos livianos (papel, bolsas, etc.) desde un punto A hasta B solo utilizando escobas, sin que se caigan. Cada persona realiza un tramo y pasa el objeto al siguiente.</p> <p><b>Relación con el propósito:</b> Refuerza la idea de que el éxito es progresivo y depende del cumplimiento del rol de cada uno. Si uno falla, afecta a los demás. Refleja cómo cada tramo del trabajo es parte de un todo más grande.</p> <p><b>4. “Zona de tensión compartida”</b></p> <p>Dos equipos deben mantener una cuerda tensa entre sí, mientras otros deben pasar debajo sin tocarla, transportando su escoba. Luego rotan roles.</p> <p><b>Relación con el propósito:</b> La cuerda simboliza las tensiones del día a día. Requiere que unos creen condiciones seguras para que otros pasen. Esto refleja cómo generar entornos de trabajo fluidos sin obstáculos ni conflictos.</p>	
<p><b>POST IMPACTO</b></p>	<p><b>Actividad: “El hilo invisible”</b> Se les entrega una cuerda larga. Todos deben sostenerla sin soltarla y responder una pregunta al pasarla de mano en mano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hizo que funcionáramos como equipo hoy?</li> <li>¿Qué harías diferente para mejorar la cooperación en tu jornada laboral?</li> <li>¿A quién notaste más colaborador hoy? ¿Por qué?</li> </ul> <p><b>Relación con el propósito:</b> Esta actividad metafórica el lazo invisible que une a un equipo. Las reflexiones permiten verbalizar lo vivido y proyectarlo hacia el espacio real de trabajo.</p>	<p>10 MIN</p>

	<p><b>TAREA OPCIONAL PARA LA SEMANA: “Acto invisible”</b></p> <p>Cada operario debe hacer una acción cooperativa sin decir nada (por ejemplo, recoger algo que otro dejó, prestar una escoba, o aliviar la carga de un compañero) y observar si el otro lo nota. En la siguiente sesión, compartirán:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué hiciste?</li> <li>• ¿Tu compañero lo notó?</li> <li>• ¿Cómo te sentiste al hacerlo sin esperar nada?</li> </ul>	
--	---	--

<p><b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b></p>	<p>Escobas, baldes livianos con arena, conos, cuerda, chalecos, carteles con consignas.</p>
<p><b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b></p>	<p><b>Reflexión sobre la Actividad de Trabajo Cooperativo y Manejo de Emociones</b></p> <p>La jornada comenzó con una actividad orientada a fortalecer la <b>red de apoyo</b> entre los participantes. La dinámica consistía en pasar una escoba de mano en mano, y cada persona debía decir una palabra relacionada con el trabajo en equipo. Se mencionaron términos como <i>respeto</i>, <i>empatía</i>, <i>colaboración</i>, entre otros. Muchos coincidieron en sus respuestas, lo cual demuestra que existe un reconocimiento común de los valores fundamentales para una buena convivencia laboral. Un gesto que llamó especialmente la atención fue que algunos, al pasar la escoba, abrazaban a sus compañeros, lo que generó un ambiente emotivo y solidario.</p> <p>Sin embargo, también se observaron diferentes niveles de compromiso: mientras algunos prestaban atención activa, otros se mostraban distraídos, usando el celular, tomando tinto o simplemente observando sin involucrarse en la dinámica. Esto evidenció una brecha en el nivel de disposición de los participantes frente a las actividades propuestas.</p> <p><b>Actividad de Coordinación: "El Camino Coordinado"</b></p> <p>A continuación, se realizó una segunda actividad llamada "<b>el camino coordinado</b>", en la que los participantes debían transportar una alcancía llena de bolinches (canicas) y bolitas de agua utilizando cuerdas. El objetivo era llevar el recipiente hasta la meta sin dejar caer el contenido, lo que requería coordinación, comunicación y trabajo en equipo.</p> <p>Los dos primeros grupos realizaron la tarea con éxito: lograron mantener el equilibrio del recipiente durante el recorrido y evidenciaron un alto nivel de colaboración. En cambio, un tercer grupo no mostró la misma motivación, aunque participaron y trataron de cumplir con la consigna.</p> <p>Durante el desarrollo de esta actividad surgió un incidente que obligó a interrumpirla. Uno de los operarios de barrido salió corriendo a esconderse en el vestier de hombres, y otro compañero, muy molesto por esta actitud, comenzó a empujar a quienes estaban cerca,</p>

visiblemente alterado. Aunque no se comprendieron del todo los motivos del conflicto, la situación generó tensión e impidió continuar la dinámica con normalidad.

**Intervención y Reflexión sobre el Conflicto**

Frente a lo ocurrido, se decidió hacer una pausa y abrir un espacio de conversación. Se abordaron temas fundamentales como el **manejo de emociones**, el **respeto**, la **tolerancia** y la **resolución pacífica de conflictos**. Se recordó que todos somos personas adultas, pensantes, que vivimos en sociedad y que necesitamos del otro para desarrollarnos, especialmente en espacios de trabajo cooperativo. Se les invitó a reflexionar sobre la diferencia entre el comportamiento humano y el instinto animal: los seres humanos contamos con la capacidad de dialogar, de expresar nuestros desacuerdos sin recurrir a la violencia, y es precisamente eso lo que nos hace evolucionar como comunidad.

Esta situación permitió poner sobre la mesa uno de los aspectos clave que se pretende trabajar con mayor profundidad: **las relaciones interpersonales saludables como base para el trabajo colectivo**. También se evidenció que el espacio reducido en el que se desarrolló la actividad fue una limitación significativa. Estábamos demasiado apretados, lo que posiblemente contribuyó al malestar de algunos **participantes**.

**Cierre y Conversación Final**

Después de la intervención, se generó un diálogo abierto sobre la jornada. Algunos participantes expresaron su deseo de contar con actividades más lúdicas, y desde el equipo facilitador se les recordó que para que estas propuestas funcionen se requiere de su **disposición y cooperación activa**. Se hizo hincapié en que muchas personas llegaron desmotivadas, sin intención de participar, lo cual dificulta el desarrollo de procesos significativos.

También se abordó el tema de las tareas asignadas para trabajar en casa. Se notó que varios no sabían qué se les había dejado, lo que llevó a reflexionar sobre el compromiso y el interés real por el proceso. Frente a esto, se invitó al grupo a **valorar el esfuerzo del equipo que lidera estas actividades**, especialmente de un compañero que ha trabajado de cerca con ellos y que ha propuesto un proyecto estructurado con la intención de romper la rutina y fortalecer el trabajo colaborativo.

Se les recordó que este tipo de iniciativas busca motivarlos y hacerles caer en cuenta de que **tienen un papel valioso en la sociedad**, y que su trabajo va más allá de una tarea mecánica: su aporte ayuda a construir comunidad. El mensaje final fue claro: *la idea es que juntos, desde lo humano, podamos dejar atrás el individualismo y avanzar hacia una cultura de cooperación, empatía y respeto mutuo.*

GRADO-CURSO		HORA DE LA SESIÓN	05:00 AM
-------------	--	-------------------	----------

<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>		<b>FECHA DE LA SESIÓN</b>	
<b>TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>Praxeología Motriz</b>	<b>COMPETENCIA PARA DESARROLLAR (MEN)</b>	
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)</b>	Aprendizaje guiado	<b>UNIDAD TEMÁTICA</b>	
<b>CONTENIDO</b>	Comunicación y contracomunicación	<b>PROPÓSITO DE LA SESIÓN</b>	Utilizar juegos sociomotores de cooperación-oposición para fomentar la comunicación y la colaboración entre los operarios de barrido, fortaleciendo así el espíritu de equipo y la eficiencia en el trabajo diario.
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>DURACIÓN (Minutos)</b>
<b>PREIMPACTO</b>	<p><b>Actividad nueva: “La escoba viajera”</b></p> <p><b>Descripción:</b> En círculo, cada participante sostiene su escoba vertical sobre el suelo con una mano. A la señal del facilitador, todos deben soltar su escoba y correr a atrapar la escoba del compañero de la derecha <i>antes de que caiga</i>. Se repite varias veces, aumentando la velocidad.</p> <p><b>Variación:</b> Una ronda debe hacerse con los ojos semicerrados o en silencio, para incentivar la anticipación y la observación más aguda.</p> <p><b>Propósito vinculado al objetivo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimula la <b>atención grupal</b> y el <b>tiempo de reacción</b>, claves en el trabajo colectivo.</li> <li>• Fomenta la <b>lectura corporal del grupo</b>, un tipo de comunicación no verbal esencial en tareas compartidas.</li> <li>• La <b>cooperación</b> se da al lograr el objetivo común de no dejar caer ninguna escoba, mientras que la <b>oposición sutil</b> aparece en el reto de hacerlo más rápido que el otro, generando tensión productiva y divertida.</li> </ul>		10 MIN

<p><b>IMPACTO</b></p>	<p><b>Juego 1: “Territorio limpio”</b></p> <p>Dos equipos. Cada grupo tiene su “zona sucia” con objetos simbólicos (papeles, botellas plásticas). El objetivo es <i>llevar la mayor cantidad de basura a la zona del equipo contrario usando solo escobas</i>. Al final, gana el equipo con menos objetos en su territorio.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>                  Juego de <b>cooperación-oposición</b> que requiere estrategia, reparto de roles y comunicación. Fortalece la planificación colectiva bajo presión, como en tareas de alta demanda.</p> <p><b>Juego 2: “Captura limpia”</b></p> <p>Se delimita un espacio con una “basura simbólica” en el centro. Dos equipos se ubican a los extremos. A la señal, sale un miembro de cada equipo intentando capturar el objeto y llevarlo a su base sin que el otro lo toque con la escoba. Si lo toca, se reinicia. Se rota participante.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>                  Desarrolla <b>rapidez, respeto por el espacio del otro</b>, y la necesidad de actuar <b>sin contacto físico</b>, tal como ocurre en el trabajo. El juego obliga a decidir si atacar, defender o distraer, implicando <b>coordinación interna del grupo</b> y comunicación.</p> <p><b>Juego 3: “Cruce estratégico”</b></p> <p>Cada equipo debe pasar de un extremo al otro del campo, sin que los rivales que están “barriendo” en el medio los toquen con la escoba. Al ser tocado, se une a los barrenderos del centro. El equipo que cruce con más integrantes intactos gana.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>                  Juego de oposición con roles dinámicos. Fomenta el diálogo previo para planear rutas, <b>gestión de riesgos y comunicación táctica</b>, todos elementos presentes en la dinámica diaria del barrido en espacios compartidos.</p>	<p>20 MIN</p>
<p><b>POST IMPACTO</b></p>	<p><b>Actividad: “¿Cómo barrimos hoy?”</b></p> <p>Sentados en círculo, cada participante responde a una tarjeta con una pregunta al azar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿En qué momento sentiste que tu equipo se comunicó mejor?</li> <li>● ¿Qué hiciste para apoyar a tu grupo durante un reto?</li> <li>● ¿Te sentiste más como cooperador o como oponente hoy?</li> <li>● ¿Cómo se relaciona esto con tu trabajo diario?</li> </ul>	<p>10 MIN</p>

	<p><b>Propósito vinculado:</b>          Transforma la experiencia corporal en aprendizaje consciente, conectando las emociones, las estrategias y el rol individual con los desafíos del trabajo en equipo real.</p> <p><b>TAREA: “Comunicación silenciosa”</b></p> <p>Durante el trabajo diario, los operarios deberán intentar coordinar una acción de grupo sin hablar (por ejemplo, cambiar de zona, barrer en sincronía, hacer una pausa), solo con miradas o gestos.</p> <p>Al final del día, reflexionan:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Lograron coordinarse sin hablar?</li> <li>¿Qué estrategias usaron?</li> <li>¿Esto ayudó a que fluyera mejor el trabajo?</li> </ul>	
--	---	--

<p><b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b></p>	<p>Escobas, conos, balones ligeros, chalecos o pañoletas para distinguir equipos, tiza o cinta</p>
<p><b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b></p>	<p>Objetivo general de la sesión:</p> <p>Promover la integración, la comunicación y la cooperación entre los participantes mediante actividades lúdicas y experienciales que permitan reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la escucha activa y la coordinación grupal.</p> <p>Descripción de la jornada:</p> <p>La intervención comenzó con un ejercicio de <b>calentamiento grupal</b>, orientado a activar el cuerpo, romper el hielo y generar un ambiente de disposición y energía. Se aprovechó que el grupo contaba con un espacio amplio (una cancha de microfútbol), lo cual facilitó el desarrollo fluido de las dinámicas planeadas.</p> <p>Actividad 1: Cadena humana</p> <p>Propósito: Fomentar la integración, la planificación colectiva y la movilidad conjunta dentro de un espacio delimitado.</p> <p>Descripción:</p> <p>Un participante iniciaba la dinámica y debía integrar a los demás compañeros tocándolos suavemente. Cada persona tocada se sumaba a la cadena, y la consigna principal era que <b>la cadena no podía soltarse bajo ninguna circunstancia</b>. Además, todos debían permanecer dentro del espacio delimitado (la cancha).</p>

**Observaciones:**

Al inicio, se evidenció falta de coordinación: la cadena se rompía constantemente debido a la poca comunicación y a la ausencia de una estrategia grupal clara. Sin embargo, tras varios intentos y mediante el ensayo-error, los participantes comenzaron a **pensar de manera colectiva**, diseñando estrategias sobre a quién sumar primero y cómo moverse sin romper el enlace. Esto mejoró sustancialmente la coordinación y generó risas, trabajo en equipo y disfrute. La dinámica cumplió con su objetivo de integrar al grupo y resaltar la importancia de actuar en conjunto.

Actividad 2: Zip-Zap con pelota

**Propósito:** Estimular la coordinación, la atención plena y la cooperación a través del ritmo y la agilidad mental.

**Descripción:**

En pequeños grupos de seis personas, se les entregó una pelota que debían mantener en movimiento constante entre ellos sin dejarla caer. El pase debía hacerse de forma ágil y sin interrupciones, simulando un juego de “zip-zap”.

**Observaciones:**

Al principio, algunos participantes estaban distraídos, lo que generó caídas constantes de la pelota. Poco a poco, se fue incrementando la concentración del grupo, y con ello, la dinámica fluyó mejor. Este ejercicio permitió trabajar la **agilidad, la observación, la atención al otro y la sincronía grupal**. El entusiasmo aumentó a medida que comprendían la lógica del juego y se motivaban a superar sus propios errores.

**Actividad 3: Transporte de bomba con cabeza y pies + respiración coordinada**

**Propósito:** Fomentar la coordinación corporal, la creatividad, el ritmo compartido y el trabajo en equipo a través de retos físicos y no convencionales.

**Descripción:**

El objetivo de esta dinámica era transportar una bomba (globo inflado) desde un punto A hasta un punto B. La bomba debía ser tocada únicamente con la cabeza o los pies, y **todos los integrantes del grupo debían tener contacto con ella al menos una vez** durante el recorrido. Además, el ritmo de la actividad debía guiarse por la inhalación y exhalación colectiva.

**Observaciones:**

Este ejercicio implicó mayor complejidad y generó risas, frustraciones y aprendizajes. Algunos grupos encontraron rápidamente estrategias para coordinarse sin usar las manos, mientras que otros tuvieron más dificultades, especialmente para respetar el ritmo grupal basado en la respiración. Se destacaron momentos de colaboración, adaptabilidad y mucha creatividad. Fue una actividad retadora, que exigió precisión, paciencia y conexión con el grupo.

	<p><b>Reflexión final y cierre</b></p> <p>Al finalizar todas las dinámicas, se abrió un espacio de diálogo colectivo para <b>reflexionar sobre los aprendizajes y emociones</b> vividas durante la jornada. Se realizaron preguntas orientadoras como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué hizo falta para que funcionara mejor la actividad?</li> <li>● ¿Qué mejorarías si tuvieras una segunda oportunidad?</li> <li>● ¿Por qué decidiste actuar de esa manera y no de otra?</li> <li>● ¿Qué habilidades pusiste en práctica?</li> </ul> <p><b>Conclusiones de los participantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Reconocieron que <b>la comunicación, la confianza y la concentración</b> fueron claves para tener éxito.</li> <li>● Algunos admitieron que al inicio no estaban tan comprometidos, pero que poco a poco se sintieron más involucrados.</li> <li>● Se resaltó la importancia de trabajar como equipo, de escuchar más y de prestar atención a lo que hace el otro.</li> </ul>
--	---

<b>GRADO-CURSO</b>		<b>HORA DE LA SESIÓN</b>	<b>05:00 AM</b>
<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>		<b>FECHA DE LA SESIÓN</b>	
<b>TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>Praxeología Motriz</b>	<b>COMPETENCIA PARA DESARROLLAR (MEN)</b>	
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)</b>	Aprendizaje guiado	<b>UNIDAD TEMÁTICA</b>	
<b>CONTENIDO</b>	Juegos cooperativos	<b>PROPÓSITO DE LA SESIÓN</b>	Emplear dinámicas de oposición cooperativa que desarrollen la rapidez de respuesta, la toma de decisiones y la adaptación ante imprevistos, habilidades claves para el trabajo en vía pública
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>DURACIÓN (Minutos)</b>

<p><b>PREIMPACTO</b></p>	<p><b>Actividad: “Reacción urbana”</b></p> <p><b>Descripción:</b>  Los participantes caminan libremente con sus escobas en un espacio delimitado. El facilitador grita estímulos que simulan imprevistos del entorno laboral (“Hueco”, “Carro”, “Perro”, “Jefe”, “Lluvia”) y cada uno debe ejecutar una acción rápida (previamente asignada) asociada a la palabra. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “Hueco” → saltar</li> <li>● “Carro” → agacharse</li> <li>● “Perro” → girar</li> <li>● “Lluvia” → cubrirse con la escoba</li> </ul> <p><b>Relación con el propósito:</b>  Introduce la <b>rapidez de respuesta</b> y la <b>adaptación ante imprevistos</b>, claves del trabajo en vía. Además, prepara el cuerpo para responder sin previo aviso, fomentando reflejos motrices y cognitivos.</p> <p><b>Componentes praxeológicos activados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Decisión rápida ante incertidumbre.</b></li> <li>● <b>Construcción de códigos compartidos.</b></li> </ul>	<p>10 MIN</p>
<p><b>IMPACTO</b></p>	<p><b>Juego 1: “Zona impredecible” (7 min)</b></p> <p><b>Descripción:</b>  Equipos de 3 o 4 personas deben avanzar juntos barriendo una línea recta mientras el facilitador cambia inesperadamente la superficie (coloca conos, cuerdas, bolsas, etc.). Deben mantener el ritmo y superar los obstáculos sin desorganizarse.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>  Estimula la <b>toma de decisiones en movimiento</b>, la <b>coordinación grupal bajo presión</b> y la <b>adaptación a condiciones cambiantes</b>, como sucede al trabajar en vía pública donde el terreno y las circunstancias no son predecibles.</p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Sociomotricidad compleja:</b> combina cooperación con respuesta a factores externos.</li> <li>● <b>Temporalidad variable:</b> se trabaja con cambios de ritmo y respuesta adaptativa.</li> <li>● <b>Incertidumbre externa (entorno) e interna (grupo).</b></li> </ul> <p><b>Juego 2: “Intercepta sin chocar”</b></p>	<p>20 MIN</p>

	<p><b>Descripción:</b>          Dos grupos se enfrentan. Un equipo debe trasladar un objeto de un punto a otro usando escobas, mientras el otro intenta interceptarlo <i>sin contacto físico directo</i>, usando movimientos bloqueadores o desvíos. Luego se invierten los roles.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>          Desarrolla habilidades de <b>estrategia colectiva, anticipación y manejo del espacio</b>, evitando choques o interrupciones abruptas, algo fundamental en la vía pública para no obstaculizar peatones, vehículos u otros trabajadores.</p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Oposición cooperativa:</b> se compete, pero respetando límites.</li> <li>● <b>Comunicación táctica intra y entre grupos.</b></li> </ul> <p><b>Juego 3: “El mensaje vial”</b></p> <p><b>Descripción:</b>          Se forman dos equipos. Uno debe trasladar un “mensaje” (cartel de señal vial o instrucción simbólica) desde un punto A hasta B sin ser interceptado. El otro equipo no sabe qué jugador lo tiene (solo uno lo carga escondido en la ropa o dentro de un cono). Al final, deben adivinar quién tenía el mensaje.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b>          Fomenta la <b>toma de decisiones individuales</b>, la <b>cooperación encubierta</b> y la <b>creación de estrategias adaptativas</b>. También refleja cómo se deben proteger ciertos elementos claves del trabajo (como herramientas, indicaciones, etc.) en medio de múltiples distracciones o riesgos.</p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Información oculta</b> → <b>incertidumbre informativa.</b></li> <li>● <b>Cooperación táctica entre portador y equipo</b></li> </ul>	
<p><b>POST IMPACTO</b></p>	<p><b>REFLEXIÓN Y CIERRE</b>  <b>Actividad: “Aprendí, decidí, respondí”</b></p> <p><b>Descripción:</b>          Cada participante elige una de estas tres frases y la completa en voz alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “Hoy aprendí que...”</li> <li>● “Hoy tuve que decidir...”</li> <li>● “Hoy respondí rápido cuando...”</li> </ul>	<p>5 MIN</p>

	<p><b>Propósito vinculado:</b> Permite la <b>metacognición del proceso motriz</b>, conectando las decisiones del juego con las que se toman en el trabajo cotidiano. Reafirma que <b>responder bien y rápido requiere entrenamiento emocional, físico y mental</b>.</p> <p><b>TAREA OPCIONAL PARA LA SEMANA: “Reacción en la vía”</b></p> <p>Durante la jornada laboral, observar un momento en el que se haya tenido que:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Decidir rápidamente.</li> <li>● Adaptarse ante un obstáculo inesperado.</li> <li>● Coordinarse con otro para resolver algo.</li> </ul> <p><b>Luego responder:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué situación imprevista viviste?</li> <li>2. ¿Qué hiciste tú?</li> <li>3. ¿Te comunicaste con alguien? ¿Cómo?</li> <li>4. ¿Qué aprendiste de esa reacción?</li> </ol>	
--	---	--

<p><b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b></p>	<p>Escobas, conos, balones de espuma, pañoletas, cuerdas, carteles con señales viales.</p>
<p><b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b></p>	<p><b>Descripción general de la jornada</b></p> <p>La jornada inició en condiciones poco favorables para el desarrollo pleno de la actividad. Desde el comienzo, se percibió una fuerte <b>indisposición general</b> por parte del grupo para participar. Uno de los factores determinantes fue el <b>clima frío</b>, ya que la sesión estaba programada para iniciar a las 5:00 de la mañana. La baja temperatura y la oscuridad propia de esa hora influyeron directamente en el estado de ánimo de los operarios. A esto se sumó que varios llegaron con retraso, lo que dificultó la formación inicial del grupo y retrasó el inicio de la dinámica propuesta.</p> <p>Un segundo factor que afectó el desarrollo fue el cambio en el equipo de supervisión. El supervisor habitual no se encontraba, ya que se encontraba en periodo de vacaciones. En su lugar, había llegado un nuevo supervisor que, al no estar familiarizado con el proceso y los objetivos del espacio formativo, <b>no permitió que la actividad se realizara en un espacio amplio y adecuado</b>, lo cual limitó en gran medida las posibilidades de ejecución.</p> <p>Además, surgió una situación externa que también influyó negativamente en el ambiente. Uno de los vecinos del sector manifestó su molestia por el ruido que, según él, generaban los operarios de barrido a esa hora de la mañana. Esta queja aumentó la tensión en el ambiente, ya que varios trabajadores comenzaron a sentirse señalados e incómodos, lo cual aumentó la apatía y redujo aún más la</p>

participación activa en la actividad propuesta.

#### **Desarrollo parcial de la actividad**

A pesar de las dificultades, se intentó iniciar con una actividad de **calentamiento corporal y activación motriz**. Solo diez de los cincuenta operarios participaron de manera voluntaria. Esta actividad consistía en utilizar una escoba por persona, con la consigna de no dejarla caer mientras se respondía a órdenes de movimiento (por ejemplo, desplazarse a la derecha o izquierda). El objetivo era activar el cuerpo de manera lúdica, fortalecer la coordinación y generar un ambiente de integración inicial. Sin embargo, el número reducido de participantes y el poco tiempo disponible impidieron que la dinámica se desarrollara de forma completa.

Mientras la actividad apenas comenzaba, el nuevo supervisor procedió a entregar los **implementos operativos necesarios** para la jornada laboral (escobas, carretillas, bolsas, uniformes, etc.). Este hecho interrumpió totalmente la actividad pedagógica, ya que los operarios se dispersaron para comenzar sus labores habituales. A pesar de intentar reorganizar al grupo, ya no fue posible retomar la actividad.

Posteriormente, algunos operarios se acercaron con curiosidad a preguntar si finalmente se iba a desarrollar la actividad formativa. Sin embargo, al no contar con el espacio físico adecuado ni con la disposición del nuevo supervisor, fue imposible continuar.

#### **Análisis del facilitador**

Los factores que impidieron la adecuada ejecución de la jornada fueron múltiples y acumulativos. En primer lugar, el **horario temprano y el clima frío** generaron malestar y desmotivación desde el inicio. En segundo lugar, **la falta de comunicación y articulación con el nuevo supervisor**, sumada a la **asignación improvisada de espacios inadecuados**, afectó directamente la logística y viabilidad del encuentro. En tercer lugar, **el conflicto con la comunidad externa** (la queja del vecino) creó una atmósfera de tensión que impactó emocionalmente a los participantes.

Estos elementos, en conjunto, limitaron severamente el desarrollo de las dinámicas planeadas. No obstante, la situación permitió identificar áreas críticas que requieren intervención: **la importancia de planear con antelación junto al equipo de supervisión**, la necesidad de contar con espacios adecuados, y el valor de generar acuerdos institucionales que respalden estos procesos de formación humana y colectiva.

#### **Acciones tomadas**

Frente a lo ocurrido, se decidió hablar directamente con el nuevo supervisor para explicarle los objetivos de las actividades y solicitar formalmente **la habilitación de un espacio** para futuras intervenciones. Se propuso concertar horarios y espacios en los que las dinámicas no interfieran con la operación laboral ni generen inconvenientes con la comunidad externa.

	<p>Asimismo, se identificó la necesidad de reforzar el trabajo previo de sensibilización con los participantes, para que comprendan el propósito formativo de estas actividades y las asuman como parte fundamental de su proceso de desarrollo personal y profesional.</p> <p><b>Recomendaciones para próximas sesiones</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Revisar y ajustar los horarios de intervención</b>, priorizando momentos del día con mejores condiciones climáticas y mayor disposición de los participantes.</li> <li>2. <b>Coordinar con suficiente anticipación con los supervisores en turno</b>, especialmente cuando haya cambios de personal.</li> <li>3. <b>Asegurar espacios adecuados</b> que permitan el desarrollo libre de las actividades, evitando interrupciones operativas.</li> <li>4. <b>Incluir a la comunidad o sensibilizarla previamente</b> si las actividades se desarrollan en espacios abiertos donde puedan sentirse afectados.</li> <li>5. <b>Diseñar un plan de contingencia</b> en caso de baja participación o situaciones imprevistas</li> </ol>
--	---

<b>GRADO-CURSO</b>		<b>HORA DE LA SESIÓN</b>	<b>05:00 AM</b>
<b>NÚMERO DE SESIÓN</b>		<b>FECHA DE LA SESIÓN</b>	
<b>TENDENCIA/ENFOQUE DE LA EDUCACIÓN FÍSICA</b>	<b>Praxeología Motriz</b>	<b>COMPETENCIA PARA DESARROLLAR (MEN)</b>	
<b>ESTILO DE ENSEÑANZA PREDOMINANTE (Metodología)</b>	Aprendizaje guiado	<b>UNIDAD TEMÁTICA</b>	
<b>CONTENIDO</b>	Juegos cooperativos	<b>PROPÓSITO DE LA SESIÓN</b>	Enfatizar la importancia de seguir las reglas, respetar las decisiones del grupo y la importancia de la disciplina para el éxito colectivo.
<b>FASE</b>	<b>ACTIVIDAD</b>		<b>DURACIÓN (Minutos)</b>

<p><b>PREIMPACTO</b></p>	<p><b>Actividad: “Normas en movimiento”</b></p> <p><b>Descripción:</b> Se asignan 3 normas simples para moverse por el espacio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. No hablar.</li> <li>2. Mantener una distancia mínima de un brazo.</li> <li>3. Parar cuando suena el silbato.</li> </ol> <p>Los participantes deben desplazarse por el espacio cumpliendo estas reglas. Quien las rompe, se retira brevemente (15 segundos) y observa.</p> <p><b>Relación con el propósito:</b> Instala la <b>conciencia corporal colectiva</b>, el valor de respetar normas compartidas, y las consecuencias cuando no se siguen. Se construye una base de disciplina en movimiento.</p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Reglas explícitas como elemento estructurador.</b></li> <li>● <b>Internalización de límites y autocontrol.</b></li> </ul>	<p>10 MIN</p>
<p><b>IMPACTO</b></p>	<p><b>Juego 1: “Pelota cazadora”</b></p> <p><b>Descripción:</b> este juego consiste en poner una persona con el rol de cazar por medio de una pelota cuando toque la pelota a la persona esta se vuelve compañero de la persona y por medio de pases tienen que cazar a las demás personas del grupo se establecen reglas antes de empezar el juego</p> <p><b>Propósito vinculado:</b> El grupo debe <b>autorregularse</b>, no solo seguir las reglas sino asegurar que los demás las cumplan. Enseña que <b>el éxito colectivo depende del compromiso con la disciplina de todos.</b></p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Normatividad funcional.</b></li> <li>● <b>Sanción interna colectiva.</b></li> <li>● <b>Toma de decisiones grupales para regular comportamientos.</b></li> </ul> <p><b>Juego 2: “Tirar de la cuerda”</b></p> <p><b>Descripción:</b> Dos equipos juegan . Hay un árbitro (rotativo entre participantes) que vigila reglas (tiene que pasar la línea a)</p>	<p>14 MIN</p>

	<p>pañuelo amarrado). Cada falta genera una pausa, y el equipo debe elegir democráticamente a uno que realice una “tarea de redención” (por ejemplo: 3 saltos, repetir tramo, animar al grupo). Luego se retoma el juego.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b> Se introduce el valor del <b>respeto por la autoridad</b>, el <b>reconocimiento de errores</b> y la <b>reparación simbólica</b>, claves para ambientes de trabajo sanos y organizados.</p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Oposición regulada.</b></li> <li>● <b>Roles variables: jugador, árbitro, repartidor.</b></li> <li>● <b>Aceptación de decisiones externas.</b></li> </ul> <p><b>Juego 3: “trasporte de bomba loca”</b></p> <p><b>Descripción:</b> Consiste en hacer equipos en los cuales cada equipo debe de trasportar un baso con una bomba la idea es que armen una torre</p> <p><b>Propósito vinculado:</b> Desarrolla la <b>toma de decisiones democrática</b>, el <b>respeto por el grupo</b>, y la comprensión de que <b>la disciplina también implica ceder, escuchar y actuar en conjunto.</b></p> <p><b>Praxeología motriz:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Normas negociadas.</b></li> <li>● <b>Participación activa en la construcción del juego.</b></li> <li>● <b>cooperación</b></li> <li>● <b>comunicación verbal y no verbal</b></li> <li>● <b>respeto de roles</b></li> <li>● <b>resolución de problemas compartidas</b></li> </ul>	
<p><b>POST IMPACTO</b></p>	<p><b>Actividad: “Mi norma, nuestro éxito”</b></p> <p><b>Dinámica:</b> Cada persona responde oralmente o por escrito:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Qué norma fue más difícil de cumplir?</li> <li>● ¿Qué sentiste cuando alguien no siguió una regla?</li> <li>● ¿Qué aprendiste sobre el respeto a las decisiones colectivas?</li> </ul>	<p>10 MIN</p>

	<p>Luego escriben entre todos una <b>regla cooperativa para el trabajo diario</b> y la pegan en un cartel.</p> <p><b>Propósito vinculado:</b> Se conecta lo vivido en el juego con la cultura laboral. Refuerza la idea de que <b>la disciplina y el respeto no son castigos, sino herramientas para lograr metas en común.</b></p> <p><b>TAREA PARA LA SEMANA: “El rol del ejemplo”</b></p> <p>Durante la jornada, elegir conscientemente <b>cumplir una norma común</b> incluso si otros no lo hacen (ej: llegar a tiempo, limpiar bien una zona, no usar celular) y observar qué efecto tiene.</p> <p>Luego responder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ¿Te costó mantener la norma?</li> <li>● ¿Alguien lo notó o te imitó?</li> <li>● ¿Crees que tu ejemplo ayudó?</li> </ul>	
--	--	--

<p><b>RECURSOS Y/O MATERIALES:</b></p>	<p>conos, silbato, , cronómetro, bombas, vasos , cuerda</p>
<p><b>BITÁCORA DE LA EXPERIENCIA:</b></p>	<p><b>Diario de campo</b></p> <p>Hoy iniciamos la sesión con un precalentamiento sencillo, pero con tres normas claras: caminar por el entorno sin hablar, mantener la distancia de un brazo entre compañeros y quedarse completamente quietos cuando sonara el silbato. Si alguien no cumplía, debía salir quince segundos y observar quién más incumplía. Al comienzo muchos murmuraban y algunos seguían moviéndose cuando sonaba el silbato, pero poco a poco el grupo fue entrando en la dinámica y el ambiente se volvió más silencioso y atento.</p> <p>Después pasamos a la actividad de la “pelota amiga”. Al principio había nervios y risas, pero rápidamente todos se metieron en el juego. Cada vez que alguien era ponchado se unía al equipo para seguir atrapando a los demás. Lo curioso es que empezaron a pasarse la pelota entre varios, como si fueran armando una estrategia propia. Dos chicas lograron escapar hasta el final sin ser tocadas, lo que generó carcajadas y aplausos. Fue un momento lleno de energía, cooperación y mucha diversión.</p> <p>Luego vino el turno del juego de la cuerda. Antes de empezar se les pidió pensar en una estrategia: poner a los más fuertes adelante y los demás atrás, o al revés. Algunos grupos sí lo planearon, pero otros simplemente se acomodaron al azar. Hubo un equipo que aprovechó la fuerza de un compañero bastante robusto y lo puso adelante, lo que les dio ventaja desde el inicio. Sin embargo, varios</p>

operarios empezaron a quejarse porque la cuerda les quemaba las manos. Esto generó un poco de frustración y quejas entre risas nerviosas.

La siguiente propuesta fue un reto diferente: transportar vasos con una bomba desde un punto A hasta un punto B, con el fin de armar una torre. Las reglas eran que no podían usar las manos y, si se les caía un vaso, debían regresar al inicio. La tarea no fue nada fácil: los vasos se caían una y otra vez, lo que generaba risa, molestia y hasta pequeñas discusiones entre los equipos. Para facilitar, se permitió reorganizar solo la primera hilera de vasos; las demás debían mantenerse tal cual. La torre debía formarse con tres vasos en la base, dos en la segunda y uno arriba.

Aunque algunos grupos lograron levantarla, otros improvisaron construcciones diferentes que ellos mismos llamaban “torre”. Ahí se notaba tanto la creatividad como la frustración. Hubo también un detalle interesante: algunos hacían trampa, acomodando vasos cuando pensaban que nadie los observaba, lo que provocaba disgustos en otros equipos. Aun así, la mayoría se reía, se apoyaba entre sí y pedía seguir jugando, porque no querían terminar la dinámica.

Cerramos la jornada con un círculo de diálogo. Se les preguntó qué reglas cambiarían y coincidieron en que estaban bien, salvo por la cuerda que les había dejado marcas en las manos. Entre bromas dijeron que ahora no podrían trabajar por culpa del juego. Lo cierto es que, más allá de la queja, se les notaba motivados, con energía y de buen ánimo para seguir con la jornada laboral.