

Consciencia Rítmica: Cuestiones del ser en el mundo.

Autores:

Juan David Hernández Martínez

Deivid Alexander Pérez Urbano



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PC LEF

Bogotá, D. C, 2024

Consciencia Rítmica: Cuestiones del ser en el mundo.

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

Autores:

Juan David Hernández Martínez

Deivid Alexander Pérez Urbano

Directora:

Lina Rocío Egea Borda

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación Física

Licenciatura en Educación Física – PCLEF

Bogotá, D. C, 2024

## Tabla de contenido

|  |    |
|--|----|
| Capítulo 1 .....   | 1  |
| Contextualización .....  | 1  |
| El ritmo en las prácticas pedagógicas.....                                       | 1  |
| El Ritmo Del Mundo .....   | 6  |
| Perspectiva Neurobiológica.....  | 10 |
| Desde lo Social y Cultural: .....  | 11 |
| Perspectiva Filosófica desde Deleuze: .....                                      | 14 |
| El ritmo en el arte .....  | 15 |
| Desde la Música: .....   | 16 |
| Perspectiva desde la Danza .....   | 17 |
| Antecedentes.....  | 19 |
| Locales.....   | 19 |
| Nacionales .....   | 23 |
| Internacionales.....   | 28 |
| Perspectiva Educativa.....   | 32 |
| La conciencia rítmica desde el pensamiento complejo y la pedagogía integral..... | 41 |
| Diseño Implementación.....   | 43 |
| Análisis de la Experiencia .....   | 55 |
| Acerca de la Implementación piloto y el Análisis de la experiencia.....          | 55 |
| Reflexiones finales y proyección del PCP.....                                    | 62 |
| Proyección .....   | 63 |
| Referencias .....  | 63 |

## Capítulo 1

### Contextualización

En un principio cuando se presentaba la palabra *ritmo*, por cultura, tradición o costumbre, se le relaciona a la música o a la danza, a la organización de patrones que se pueden representar en melodías o en expresiones del cuerpo. Pero, es un poco más complejo hablar de dicho tema, hay bastantes incógnitas que rodean este objeto de estudio, es de esta manera que surge un interés por adentrarse y descubrir el ritmo del mundo, la manera como este compone, cambia, transforma y configura aspectos de la cotidianidad.

Permitir a las personas conocer sobre el ritmo da paso a que se entiendan dinámicas sociales tales como la comunicación, la adquisición de conocimientos, la productividad de las personas y del mundo en general, como los cambios sociales y naturales. Abre una oportunidad para entender cómo hay ritmos sobrepuestos y organizados que configuran el ritmo propio de los individuos. A partir de lo anterior, es que se presenta una oportunidad para conocer, construir y resignificar aquello que es entendido por ritmo, es pertinente indagar sobre las diferentes perspectivas en las que está inmerso el ritmo y la forma como se ha hecho uso del mismo para explicar, contribuir o desarrollar investigaciones que parten desde el ritmo como objeto de estudio o como mediador para alcanzar otros objetivos que se relacionan a las personas dentro de sus prácticas o acciones cotidianas.

A continuación, se presentan los lugares de practica donde se realizó el ejercicio de observación que permitió conocer la mirada o comprensión que se tiene acerca del ritmo, la práctica de observación que se realizo fue de gran importancia para definir desde los interese personales de cada autor y la relación que tienen las prácticas como la capoeira, la música y la danza en el desarrollo humano.

### El ritmo en las prácticas pedagógicas

A continuación, se presenta una descripción de los lugares donde se llevaron a cabo prácticas de observación y de observación-participación, como inicio, está el Colegio Distrital República Bolivariana de Venezuela, está ubicado en la localidad de los Mártires, en el barrio

Samper Mendoza, en la Calle 22A No.25-52, es una institución de educación formal, se enfoca en la atención a niños, niñas y jóvenes con diversas capacidades de aprendizaje, como síndrome de Down, autismo, asperger, parálisis cerebral, integrándolos tanto en aulas regulares como en aulas de apoyo pedagógico especializado (AAPE).

Su misión es crear ambientes pedagógicos democráticos, innovadores y flexibles que favorezcan aprendizajes significativos, con el objetivo de formar personas integrales que desarrollen habilidades de pensamiento crítico, afectividad, conciencia social y ética, así como respeto por la diversidad. Además, el colegio se proyecta como un modelo de innovación pedagógica, buscando formar individuos autónomos y comprometidos con su proyecto de vida y con la construcción de una sociedad más democrática y justa, promoviendo así un desarrollo integral que mejore las condiciones de vida tanto de los estudiantes como de la comunidad en general.

Esto se refleja en el PEI de la institución que se basa en garantizar el derecho a la educación de niños, niñas y jóvenes en el Distrito Capital, orientando sus procesos de enseñanza y aprendizaje en atención a las trayectorias del desarrollo humano, se proyecta a ser una institución con una innovación educativa que responda a las necesidades de la comunidad. Con el fin de cumplir con lo que aparece en el PEI, se establecen objetivos que buscan garantizar el derecho a la educación de calidad, con enfoque de equidad para todos los niños, reconociendo la diversidad en las trayectorias de aprendizaje de los educandos para construir una comunidad de formación que innova en educación, revisando continuamente su acuerdo de convivencia y sistema institucional de evaluación que ayuda a construir ambientes de educación para todos y todas. Manual de Convivencia Colegio República Bolivariana de Venezuela I.E.D. (2021 – 2022, p. 18)

El colegio cuenta con maestros titulares y maestros de apoyo, los primeros son los directores de grupo que lideran un aula determinada y los últimos, son maestros que apoyan el trabajo del maestro titular, es importante resaltar que la institución educativa no cuenta con la asignatura de Educación Física. Sin embargo, los docentes que dictan las áreas básicas son los mismos que desarrollan esta clase. Cabe aclarar que en el colegio hay un profesor de Educación Física pero no se encarga de orientar esta asignatura, debido a que el docente hace parte del grupo de apoyo.

De otro modo, el profesor titular cede algún espacio de clase donde el profesor de Educación Física se encarga de brindar escenarios en los cuales les enseña a los estudiantes a trabajar y conocer

su cuerpo, mediante diferentes movimientos a partir de la escalada y actividades de desarrollo motor. Estos espacios son permitidos una vez por semana, el resto del tiempo dentro de la jornada escolar, los niños desarrollan en cada aula trabajos que requieren en su mayoría de motricidad fina, dejando de lado la motricidad gruesa.

A la par, se realizó la práctica de observación en el Instituto Pedagógico Nacional (IPN), ubicado en Bogotá, es una institución educativa oficial orientada a ofrecer una formación integral e inclusiva, desde la educación inicial hasta la media. Su enfoque pedagógico promueve la diversidad, la innovación y la interdisciplinariedad, combinando áreas como ciencias, artes, música y tecnología para desarrollar habilidades académicas, sociales y culturales. Es considerado el centro de prácticas de la Universidad Pedagógica Nacional, integra constantemente nuevas metodologías y perspectivas pedagógicas. Cuenta con modernas instalaciones que incluyen laboratorios, aulas tecnológicas, espacios artísticos y deportivos, destacándose por su compromiso con la equidad, la creatividad y la excelencia académica, preparando a sus estudiantes para ser ciudadanos críticos y responsables en la sociedad contemporánea.

Además de su enfoque pedagógico integral, el IPN ofrece una amplia variedad de actividades extracurriculares diseñadas para potenciar las habilidades y talentos de sus estudiantes en diversos ámbitos. Entre estas actividades se destacan programas deportivos, como baloncesto, fútbol, voleibol, y atletismo, que no solo fomentan la práctica física, sino también el trabajo en equipo y la disciplina. En el ámbito cultural, se realizan talleres de danza, música, y participación en una banda marcial, permitiendo a los estudiantes desarrollar su expresión artística. De otra parte, se ofrecen clubes académicos como ajedrez, matemáticas, y astronomía, que promueven el pensamiento crítico y la curiosidad científica. Estas iniciativas complementan el currículo, aprovechando el tiempo libre de los estudiantes y ofreciendo un espacio para el desarrollo integral y el fortalecimiento de sus habilidades específicas.

El IPN se establece como un escenario privilegiado para las prácticas universitarias, este vínculo permite que los estudiantes en formación experimenten de manera directa la implementación de enfoques pedagógicos inclusivos e interdisciplinarios en un entorno escolar real. Los docentes en formación no solo enriquecen su aprendizaje aplicando teorías y metodologías contemporáneas en un contexto diverso y dinámico, sino que también contribuyen activamente a los procesos educativos del IPN, aportando nuevas perspectivas y estrategias de enseñanza. Este intercambio mutuo fortalece tanto el desarrollo profesional de los futuros docentes

como el impacto pedagógico en la institución, consolidando al IPN como un laboratorio vivo de innovación educativa.

Este no solo se destaca por su compromiso con la excelencia educativa y la formación integral de sus estudiantes, sino también por su papel como plataforma de aprendizaje para futuros profesionales de la educación. Este modelo de cooperación entre la universidad y el colegio ejemplifica cómo las instituciones educativas pueden trabajar juntas para abordar los retos contemporáneos de la pedagogía. Las prácticas universitarias en el IPN no solo son una oportunidad de aprendizaje práctico, sino un medio para reflexionar sobre la responsabilidad social y el impacto transformador de la educación en un contexto inclusivo y diverso.

Es importante resaltar que a partir de esta experiencia se pudo observar que, en el IPN, el ritmo es orientado principalmente en las clases de música y danza como una herramienta clave para el aprendizaje. A través de estas disciplinas, los estudiantes desarrollan habilidades como la coordinación, la expresión corporal y la ubicación tiempo espacial, lo que fortalece tanto su creatividad como su comprensión del ritmo como componente esencial del arte y la cultura.

Finalmente, nuestro último lugar de observación y de intervención fue La Fundación Cigarra, esta es una organización enfocada en el desarrollo integral de niños y jóvenes en situación de vulnerabilidad, ubicada en la localidad Ciudad Bolívar en el barrio Puertas del Paraíso, en Bogotá. A través de su misión, esta busca ofrecer atención integral de calidad, abarcando áreas como apoyo escolar, psicología, nutrición, y actividades culturales. Con programas como la orquesta sinfónica y el club de robótica, promueve la educación inclusiva y el acceso a oportunidades que fomenten el crecimiento personal y profesional de los beneficiarios. Este enfoque integral no solo se limita a lo académico, sino que también incorpora herramientas como la música y danza para fomentar la creatividad y el desarrollo sensorial de los niños y jóvenes.

La Fundación Cigarra se dedica a mejorar la calidad de vida de niños y jóvenes en Bogotá, especialmente aquellos en situaciones de vulnerabilidad. A través de su enfoque integral, ofrece los programas mencionados que van desde la nutrición hasta el desarrollo de habilidades artísticas y tecnológicas, buscando ofrecer alternativas de formación y ocupación del tiempo libre. Dentro de su oferta educativa, la música juega un papel importante, también destacando su orquesta, que involucra a niños y jóvenes en la creación artística, contribuyendo no solo al desarrollo cultural sino también como una herramienta preventiva frente a la delincuencia y otros riesgos sociales.

Además, la Fundación Cigarra organiza una variedad de actividades extracurriculares, el Club de Robótica y los espacios deportivos y culturales destacando bastante en este aspecto, y estos están orientados a potenciar las habilidades técnicas y creativas de los participantes. De esta forma, la fundación además de fortalecer el crecimiento artístico, también prepara a los jóvenes para un futuro profesional, a través de una educación que abarca múltiples áreas del conocimiento y la creatividad.

En relación con el ritmo, la Fundación Cigarra, al utilizar la música y la danza como herramientas pedagógicas fundamentales en su proceso formativo, ofrece a los estudiantes la posibilidad de explorar su desarrollo rítmico dentro de un contexto musical, lo que favorece su crecimiento humano y social.

De este modo, en la fundación se realizó la práctica pedagógica de observación y participación, a partir de esta, se generaron escenarios partiendo desde los intereses propios de los autores del PCP, los cuales eran la danza y la capoeira, por ende, en primeras sesiones de participación se trabajó con los estudiantes juegos y rondas infantiles, los cuales estaban orientados a trabajar las habilidades motrices básicas, correr, saltar, reptar, de igual modo, al trabajo en equipo, la empatía y el compañerismo.

Como consiguiente, a partir de la danza se realizaron actividades relacionadas a la zumba, la salsa y la bachata, donde a partir de pasos de baile de cada género se configuraban secuencias o coreógrafas que permitían trabajar la ubicación temporoespacial, la coordinación y el conteo para realizar dichas secuencias.

Después, se empezó a abordar la capoeira desde su parte relacionada a la gimnasia y en un segundo momento desde la marcialidad, el combate, y la música que son partes importantes dentro de este arte marcial. Es aquí donde se emplean habilidades trabajadas en sesiones anteriores como la coordinación, la ubicación temporoespacial, además de trabajar el equilibrio, desde la gimnasia se realizaban movimientos como rollo adelante, rollo hacia atrás, invertida de tres apoyos, la cabeza y las manos, o invertida parado en dos manos, también se realizaron elementos como la medialuna y el macaco.

En consecuencia, se buscaba que los estudiantes logaran establecer secuencias a partir de los elementos proporcionados y unirlos a la marcialidad de la capoeira, así que desde los ejercicios se trabajaron pateos circulares, pateos directos, esquiva, ataque y contra ataque en parejas. La capoeira es característica por tener bastante libertad y movimiento a la hora de estar en combate,

uno de los limitantes es la creatividad para generar secuencias y que estas respondan a las provocaciones del adversario, pues es allí donde se genera un lenguaje corporal.

El haber tenido la posibilidad de participar y observar estas sesiones hacia retumbar una idea, en la que se hablaba de ritmo desde los propios intereses, desde los elementos propios de la danza folclórica y la capoeira, pero no se diferenciaba mucho la concepción que se tenía, pues al igual que muchos, solo se le asociaba a la música, al ordenamiento del movimiento y al tiempo, el hallazgo en la fundación fue empezar a entender que el ritmo va más allá de esta comprensión, porque no es solo ordenar el movimiento, sino que ese movimiento vaya al ritmo de la música, además, que estos dos ritmos estén en sincronía con los ritmos de la otra persona para coincidir en un tiempo y en un espacio.

Teniendo en cuenta lo anterior, se generó un proceso de reflexión e interés por indagar más acerca del ritmo, encontrando otros tipos de ritmo como el interno, entendiéndolo desde los procesos biológicos normales del ser humano, la presión, la respiración, entre otros, esto conllevó a replantear nuestros intereses ya mencionados y se tomó la decisión de iniciar un PCP enfocado al estudio del ritmo. Es así, que a continuación se presentara una construcción conceptual y teórica de los significados, modos o usos que se le da al ritmo, en aras de su comprensión y apropiación.

### **El Ritmo Del Mundo**

Es importante buscar el ritmo en la historia, las manifestaciones que con el paso del tiempo se han mantenido o se han transformado en los hogares primitivos, donde se vivía al compás de las fases del sol, la luna, las estaciones y otros ritmos naturales que regulaban el ciclo del humano, esto creaba patrones que guiaban las acciones de los primeros seres humanos. Pero ¿por qué? Una pregunta bastante extensa y buscar la respuesta puede ser algo complejo, como bien lo escribieron Stephen Hawking y Leonard Mlodinow en su texto *Brevísima historia del tiempo* (2005)

Vivimos en un universo extraño y maravilloso. Se necesita una extraordinaria imaginación para apreciar su edad, tamaño, violencia, e incluso su belleza. Podría parecer que el lugar que ocupamos los humanos en este vasto cosmos es insignificante; quizá por ello tratamos de encontrarle un sentido y de ver cómo encajamos en él. (p. 6)

Buscar un sentido, crear dioses para dar sentido o razón a la existencia misma, un tiempo para evolucionar, aprender, buscar ser parte de algo, las personas como seres sociales se ven atravesados por diversas circunstancias, lo personal, el contexto, lo religioso, político, económico,

entre otras, que están relacionadas y marcan puntos importantes en la historia y desarrollo de los individuos.

Ahora bien, con el surgimiento de las primeras civilizaciones, el ritmo encontró nuevas expresiones en las prácticas religiosas y ceremoniales. Los rituales rítmicos eran marcados por cosas como la danza, el canto y la percusión, los cuales se convirtieron en una forma de conectar con lo divino y de celebrar la vida y la comunidad. Asimismo, en las antiguas culturas de Mesopotamia, Egipto y América precolombina, el ritmo se relacionaba con la espiritualidad y la cosmología, dando forma a las creencias y prácticas de estas sociedades mencionadas. A lo largo del tiempo y el desarrollo del ser humano, el ritmo se convirtió en un componente esencial en muchas formas de arte y cultura.

Es por ello que, el ritmo es una constante en el tejido del tiempo y el espacio, ha sido un fenómeno omnipresente en la historia de la humanidad. Los ritmos y compases, desde el comienzo de la civilización, se convirtieron en el timón por el cual el ser humano alcanzaba otros puntos de la existencia, la misma que se veía reflejada en la aritmética, las formas geométricas, la representación del hombre en esculturas, en versos desde los juglares y por supuesto, la danza relacionada a la música, o la música por si sola, pues como lo menciona el autor Trigueros “El ritmo es el elemento motor de la música. Históricamente, constituyó, con todo tipo de instrumentos rudimentarios como medio, la primera expresión musical organizada del hombre primitivo”. Trigueros (2022, p.85). pero el autor no solo habla de la música en su texto *Historias de Matemáticas Ritmos, arte y geometría* aborda como se relaciona el ritmo a estas áreas.

También explica el número áureo, algo que desde la matemática es sorprendente, pues Trigueros lo expone de la siguiente forma:

Se trata de un número algebraico irracional que posee muchas propiedades interesantes y que fue descubierto en la Antigüedad, no como una expresión aritmética, sino como relación o proporción entre dos segmentos de una recta, es decir, una construcción geométrica. Esta proporción se encuentra tanto en algunas figuras geométricas como en la naturaleza: en las nervaduras de las hojas de algunos árboles, en el grosor de las ramas, en el caparazón de un caracol, etc. Una de sus propiedades aritméticas más curiosas es que su cuadrado ( $\Phi^2 = 2,61803398874988\dots$ ) y su inverso ( $1/\Phi = 0,61803398874988\dots$ ) tienen las mismas infinitas cifras decimales. (p. 91)

Tiene bastante relación con el ritmo, si de patrones repetitivos se hablase, sin embargo, guarda gran relación a la percepción de lo que es perfecto o bello, esto visto desde la matemática.

Lo que hace pensar si el ritmo también posee algo de perfecto o bello, algo que lo haga agradable al ser humano, o algo que el ser realice y le llene de gozo, cosas para el ritmo y por el ritmo.

La siguiente afirmación es propia, pero es evidente que los bailarines buscan cierta perfección para no equivocarse a la hora de bailar, lo mismo los músicos, quienes no pueden caer en destiempo. Configuran exigencias, estándares a alcanzar, pero, como bien no solo se va a hablar de esta área artística relacionada al ritmo, desde la arquitectura, la medicina, el deporte, entre otras, en las que se busca una forma de fluir, de entrar en el tiempo, de perfección y de utilidad para el los individuos.

Hoy el ritmo está presente en múltiples dimensiones del ser humano, pero muchas veces nuestra percepción de esto es muy limitada, ya que como mencionamos anteriormente, solemos relacionarlo de forma muy simple como lo es solamente en la música y danza, y como hemos venido analizando en su desarrollo histórico, son estos dos artes los que más han ayudado a resaltar la importancia y el valor del ritmo, pero hay mucho más allá de estas dos áreas, razón por la cual, a partir de aquí, haremos un abordaje de este concepto desde diferentes perspectivas con la pretensión de brindar una mirada más completa que permita ampliar su comprensión.

Por ello, en la actualidad, este puede iniciar desde la funcionalidad del cerebro a partir de sucesos neurobiológicos y en consecuencia ser entendido como un fenómeno sociocultural. Dando como inicio lo anterior, se debe empezar por el concepto básico que es extraído de La RAE, donde se da 3 definiciones para (ritmo) las cuales son:

1. Orden acompasado en la sucesión o acontecimiento de las cosas.
2. Sensación perceptiva producida por la combinación y sucesión regular de sílabas, acentos y pausas en el enunciado, especialmente en el de carácter poético.
3. Proporción guardada entre los acentos, pausas y repeticiones de diversa duración en una composición musical. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española (7 de agosto 2024)

Es importante contar con este tipo de definiciones pues se busca realizar un abordaje del ritmo amplio y extenso que permita comprenderlo desde la diversidad en la que se le enmarca, a partir de ahí, este PCP busca dar una mirada amplia y compleja que permita identificar como éste influye en el desarrollo humano.

Entonces ¿de qué manera se debe entender el ritmo? La autora A. Guzmán en su texto *Cosas del Ritmo* (2021) hace un primer acercamiento de la siguiente manera:

El ritmo nace cuando en una agrupación de unidades interviene una variación marcada por el retorno de una referencia constante a intervalos regulares. Mediante la diferenciación, la alternancia, la simetría, la insistencia, el retraso e incluso otras figuras, la variación da sentidos, desencadena efectos operatorios y provoca un cúmulo de emociones. (p.4)

Entender todo lo que hay del ritmo es un trabajo extenso, pero abre paso a entender el estar en el mundo, la esencia de ser y la cualidad de transformar porque nos transita un ritmo y somos ritmo.

En ese sentido, muchas de las cosas que realizan las personas en su cotidianidad, son aprendidas. Llevar a cabo el ejercicio de conocer y reconocer, recibir y transmitir información, son aspectos que ayudan al individuo, es por ello que la forma de entender el ritmo debe ser más enriquecedora, nuevamente citando a la autora A. Guzmán

El ritmo es del cuerpo que está vivo sólo en la medida en que lo animan ritmos variados con los que explora el espacio y el tiempo mediante gestos ritmados que son aprehensibles gracias a esa extraña facultad, despreciada durante años más del todo vital que es la mimesis. (2021, p6.)

Es la imitación algo evidentemente necesario en el desarrollo del ser humano, se imitan y apropian, modos y formas provenientes del entorno, del contexto, marcando una personalidad distintiva para cada individuo. Ahora bien, cada persona interviene de una manera rítmica en la vida de los demás, manifestando estados emocionales o acciones intencionadas.

Este se hace evidente en el diario vivir de las personas en cuanto a su ritmo regular al comunicar, caminar, comer, aprender y producir, estados que pueden ser alterados dependiendo el momento, el contexto y la acción o como lo explica el medievalista francés Jean-Claude Schmitt en su texto *Los ritmos del cuerpo y del mundo en la edad media*

La palabra ritmo, omnipresente en el lenguaje cotidiano, se ha convertido en una especie de icono de la vida moderna. En la prensa y en la publicidad, en política, en la vida económica, en la cultura, los transportes o la escuela, hablamos de «ritmo cardíaco», «ritmos escolares», «ritmo de las reformas políticas», «ritmos endiablados» de la música o el baile, etc. (SCHMITT, 2016, pág. 15)

Es por ello que causa curiosidad, ¿cómo puede estar tan presente y ser tan poco conocido? especulando que su desconocimiento se deba en gran parte al concepto hegemónico, asociado a la repetición de patrones o secuencialidad de movimiento transmitido a lo largo de la historia. Es por

esto último que el ritmo suele ser una palabra característica al hablar de danza o de música, pues es allí donde principalmente se es reconocido.

### *Perspectiva Neurobiológica*

La neurociencia también ha demostrado el papel del ritmo en la función cerebral. Las oscilaciones rítmicas en la corteza, conocidas como ondas cerebrales, desempeñan el papel de enlace de actividad neuronal. Estas oscilaciones aseguran que varias regiones del cerebro funcionen juntas, lo que facilita los procesos cognitivos más intrincados, como la memoria, el aprendizaje y la percepción. El neurocientífico György Buzsáki ha demostrado que estas ondas cerebrales actúan como un metrónomo interno y esto funciona coordinando la actividad cerebral de manera que el cerebro pueda funcionar como una unidad integrada. Este descubrimiento explica la importancia del ritmo no solo en la experiencia externa, sino también en toda la parte interna de la mente, donde actúa como un mecanismo central para la coherencia y la eficiencia de la función cerebral.

Rodolfo Llinás habla sobre el papel de las neuronas en el pensamiento y comportamiento humano en el libro *el cerebro y el mito del yo* (2002). En un principio se abordó la conexión entre el ritmo y la coordinación, pues para este autor la coordinación motriz se da desde el cerebelo, este actúa como un centro de integración sensorial y motor, recibiendo información de diversas partes del cuerpo y del entorno a través de las vías sensoriales, y utilizando esta información para ajustar y coordinar los movimientos.

Entendiendo que el cerebelo está involucrado en la regulación fina de la actividad muscular y en la corrección de errores en la ejecución de movimientos. También contribuye a la planificación y la anticipación de movimientos, permitiendo una acción suave y coordinada, viéndose mejormente reflejada en lo que es la danza, la teatralidad o la marcialidad, el arte incluso desde la guerra.

Es clave mencionar los potenciales de acción neuronal, cuando un potencial de acción alcanza la terminal de una neurona, desencadena la liberación de neurotransmisores en la sinapsis, lo que puede influir en la actividad de las neuronas adyacentes. Este proceso de comunicación neuronal es esencial para el funcionamiento del cerebro y el sistema nervioso en general, permitiendo la percepción, el pensamiento, el movimiento y otras funciones cognitivas y conductuales, contribuyendo a una autoorganización que da lugar a la construcción del “yo”.

De igual modo, la neuroeducación también evidenció que habitualmente el uso del ritmo dentro de las actividades de enseñanza-aprendizaje consigue incrementar la memoria, la atención y la coordinación motora. Tal enfoque enfatiza la educación de los alumnos para que el aprendizaje no se limite al mero contenido intelectual del área temática, sino que también abrace el desarrollo físico y emocional de los alumnos, que también es muy importante. En este sentido, no es solo un aspecto estético o cultural, sino que al mismo tiempo es una herramienta pedagógica que promueve un tipo de aprendizaje más efectivo y holístico.

Desde lo motor, se identifican patrones de acción fijos, que son los módulos sensomotores en el cerebro diseñados para reducir las alternativas y optimizar las respuestas motoras. A su vez, existen patrones de acción emocional, que se originan en el hipotálamo y estos a diferencia de los patrones motores, no producen una acción directa, sino que generan estados específicos en el cuerpo.

El entender el ritmo de la vida y observar cómo se manifiesta en diversas formas y expresiones permitió identificar en esta necesidad de encontrarse en el mundo una oportunidad. Está, no solo invita a reconocer y valorar estos fenómenos sociales y culturales, sino también a tomar consciencia de ella y aprender a integrarla y hacer uso de ella.

*Desde lo Social y Cultural:*

El antropólogo Claude Lévi-Strauss, en su estudio de las sociedades indígenas de América, nota un papel considerable del ritmo en los rituales y ceremonias. Y en estas culturas, el ritmo no solo se posiciona como un aspecto estético, sino que también sirve como un sincronizador de la vida humana con los ciclos naturales. Lévi-Strauss observó que los rituales, a menudo asociados con danzas y cantos rítmicos, son una forma de situar a las personas con respecto a su comunidad y esto crea un vínculo entre la persona y el universo. Esta función del ritmo como un puente entre lo que es humano y lo que es cósmico revela su profundo significado en la configuración de visiones culturales del mundo, donde el ritmo ha sido utilizado como un medio de comprensión y control del paso del tiempo y los ciclos de la naturaleza.

Al ritmo también se le da importancia en el sistema y la representación de las sociedades contemporáneas, como se dijo antes. Ya se ha presentado y se ha considerado como un fenómeno que une a comunidades diversas en una celebración de identidad, resistencia y creatividad. Martin

Stokes, en su influyente estudio "*Ritmos Globales*" (2004), muestra cómo el ritmo ha sido adoptado y reinterpretado en diferentes culturas.

Stokes ayuda a comprender que el ritmo no es solo un patrón al que se mueven nuestros pies cuando se escucha música, sino que es un lenguaje universal. Es como una melodía que habla por sí misma, independientemente de la ubicación geográfica. En los ritmos de la música y la danza, se encuentra unidad entre individuos de diferentes orígenes y culturas, permite profundizar en la comprensión sobre nosotros mismos y el rol que nos une inseparablemente a nuestro entorno permitiéndonos compartir experiencias y sentimientos comunes. Este poder unificador del ritmo se convierte en una celebración de la diversidad humana y se promueve el intercambio cultural y la apreciación de lo que nos hace únicos.

Uno de los elementos más interesantes en la labor de Stokes es su interpretación de cómo el ritmo participa en la construcción de las identidades sociales. Pensemos en los festivales, en los carnavales, en esos momentos en los cuales todos parecen estar sintonizados en la misma frecuencia. En estas ocasiones, el ritmo se transforma en la razón de la acción, un foro al que las personas asisten para demostrar sus culturas y celebraciones. Estas reuniones, además de fortalecer la cohesión social al interior de la comunidad, también permiten el encuentro de diversas identidades culturales y su posterior despliegue. Y es a través del ritmo que las comunidades se afianzan y se expresan en el sentido de identidad, acompañado de la propensión a una única pertenencia que involucra el orden social en su posición.

De otra parte, en muchas culturas el ritmo ha sido empleado como un recurso de lucha y de reafirmación de la identidad cultural de un pueblo ante el dominio más fuerte. Así, por ejemplo, en las comunidades afroamericanas en América Latina, los ritmos de la música y la danza sirvieron como un refugio y una forma de resistencia a la violencia colonial. Estos ritmos han sostenido y continúan sosteniendo la cultura que les ha sido engendrada a estas comunidades, permitiéndoles afirmar su identidad en un mundo que muchas veces intenta vulnerarlas. Este uso del ritmo como herramienta subraya su importancia no solo como una forma de arte, sino como un acto de resistencia.

En las ciudades, este poder del ritmo para resistir y reivindicar es también bastante evidente. En los barrios urbanos, los géneros musicales del rap y el hip-hop han surgido como una forma de protesta contra la exclusión social y económica. Estos géneros, con su música impulsada por el

ritmo y acompañada de letras que hablan de la dura realidad de la vida en estos entornos, dan voz a los que no la tienen. A través del ritmo, estas comunidades desposeídas articulan su identidad única y olvidan su lugar en el mundo, empleando la música como un arma para luchar contra la injusticia y afirmarse.

En otro sentido, el ritmo también está presente en la experiencia del cuerpo en la ciudad, controlando cómo nos movemos, nos relacionamos y percibimos el espacio urbano. Georgina Born (2011), en su exploración de la cultura urbana, representa el ritmo del entorno urbano como una "sinfónica caótica" donde ritmos contrastantes compiten entre sí para crear la experiencia urbana. Tal caos rítmico es una manifestación de las complejidades y luchas que caracterizan el espacio urbano como ritmos distintos pero interrelacionados de actividades diarias que habitan, pero se superponen en un solo espacio.

El transporte público, por ejemplo, es uno de los aspectos centrales del ritmo urbano de la vida metropolitana. El movimiento de personas en autobuses, trenes o metros no solo se ajusta a los tiempos y las actividades de la ciudad, sino que también enfatiza las estructuras sociales y económicas que existen bajo la vida de la ciudad. El transporte público y sus patrones de movimiento nos hablan de las jerarquías de clase, de género o de la ocupación que trae la ciudad, y el ritmo del tráfico diario forma la ciudad, así como influye en la percepción del espacio urbano, llevando a la formación física de esa ubicación.

La vida nocturna, por su parte, es otro componente esencial del ritmo urbano. Los clubes, bares o lugares de entretenimiento nocturno no son solo puntos de ocio, son espacios en los que se establecen y se representan identidades culturales y subculturales. La música, el ambiente, las relaciones sociales en esos lugares crean a ese espacio una particularidad que enriquece la ciudad. En este orden de ideas, la vida nocturna no es simplemente uno de los elementos de la cultura urbana, sino también un motor que impulsa su desarrollo y transformación.

De académicos como Martin Stokes y Georgina Born, queda claro que el ritmo es un medio de comunicación entre culturas, un arma en tiempos de opresión y un elemento central en la concepción de las dinámicas sociales y culturales en la sociedad contemporánea. Como se ha afirmado, el ritmo es vida, con toda su complejidad, tensión y belleza.

*Perspectiva Filosófica desde Deleuze:*

El concepto de ritmo, desde la perspectiva filosófica de Gilles Deleuze, se presenta como un concepto clave para comprender el devenir y la naturaleza de la realidad. En su obra *Diferencia y Repetición* (1968), se desarrolla una visión compleja del ritmo que trasciende su interpretación convencional como una simple medida del tiempo y en lugar de limitarse a un patrón de sucesión temporal, el ritmo se convierte en un principio ontológico que estructura la existencia misma, conectando la diferencia con la repetición en un flujo continuo de transformación y cambio.

Deleuze señala que, en el tiempo, el devenir es un movimiento siempre activo que despliega lo que existe y este despliegue no es homogéneo; siempre hay una tensión entre la diferencia y lo repetitivo. Para Deleuze, la diferencia es la particularidad de cada acontecimiento, de cada instante o el cambio que trae consigo cada evento o aparición. En cambio, la repetición no sólo hace lo mismo que ya se ha hecho, sino que siempre hay el mismo patrón, que tiene variaciones en lo que se supone a la recurrencia de dicho patrón. Esta es la dinámica que crea el ritmo vital, es un poder que en estilo de energía no sólo repercute el mundo de afuera, sino que también moldea nuestra percepción y nuestra experiencia interna.

Imaginemos por un momento que la realidad no es estática, sino que está en constante movimiento, siempre cambiando, transformándose en algo nuevo. Según Deleuze, el ritmo es el latido de este cambio constante, es una danza dinámica entre la diferencia y la repetición. Es decir, en cada momento algo nuevo surge; cada evento y cada experiencia trae consigo una chispa de singularidad (la diferencia), mientras que ciertos patrones se repiten, creando una sensación de continuidad y estructura (la repetición).

Esta relación entre los nuevos y los patrones repetidos es lo que Deleuze se refiere como un "ritmo vital", una energía pulsante que no solo da vida al mundo que nos rodea, sino que también moldea nuestra manera de experimentar la realidad. Es como el pulso de la vida, el latido que conecta a una persona con el universo y forma su conciencia, determinando la manera en que percibe el mundo y su lugar en él.

Desde tal perspectiva, el ritmo se convierte casi en un principio, ya que ir más allá de esta comprensión bastante estrecha del término nos señala una de las categorías para estructurar el tiempo, el espacio y la propia conciencia. En la obra de Deleuze, el ritmo es tanto un fenómeno externo como una fuerza compleja que da forma a la realidad y a nuestra percepción de ella desde

adentro. Esta es la línea que nos anima a entender el ritmo de una manera más dinámica, como una base asociativa y estructural de la realidad como causa de su desarrollo y cambio a lo largo del tiempo.

Lo que Deleuze está señalando, en cualquier caso, es que el ritmo es un elemento constructivo del devenir, es un proceso dinámico en constante movimiento, que nunca se halla en una posición estática, este concepto difiere de la manera tradicional de concebir la realidad como una entidad fija y unidimensional. En lugar de entenderla como la sólida existencia de las cosas, se postula que todo es un proceso donde el devenir, que es una progresión en el flujo en el que el ritmo tiene una posición muy significativa, se caracteriza por la diferencia, que trae variación y novedad, y por la repetición, que trae semejanza y permanencia. El ritmo es el aspecto de la interacción de estas dos fuerzas para crear una realidad que es tanto dinámica como uniforme en naturaleza al mismo tiempo.

Además, el ritmo no solo organiza el devenir de la realidad en un nivel ontológico, sino que también influye en la temporalidad y la espacialidad en nuestra experiencia subjetiva vivida. Deleuze argumenta que el tiempo no es un flujo homogéneo y lineal, sino que también está compuesto por múltiples ritmos que interactúan entre sí, ya que es una fuerza que moldea nuestra experiencia del tiempo y esto hace que se transforme la manera en que percibimos la sucesión de eventos y la duración de los mismos.

En este marco, el autor utiliza el concepto de ritmo para cuestionar los límites y las categorías tradicionales, entender la inevitabilidad del cambio. El ritmo se presenta como una parte integral de la realidad que impulsa la creación y la transformación en todas sus manifestaciones, hace que la audiencia considere el ritmo no simplemente como una sucesión de sonidos o movimientos, sino como algo mucho más formativo y ontológico que moldea la percepción del tiempo, el espacio y la existencia propia.

### **El ritmo en el arte**

El arte visual ha estado muy influenciado, varios artistas, tales como Piet Mondrian y Jackson Pollock, experimentaron rítmicamente en sus composiciones y emplearon formas como la repetición, así como la variación para producir obras que reflejen la dinámica del movimiento. En particular, Mondrian estaba tratando de transmitir, a través de una variedad de elementos, que incluían la geometría, color u otros aspectos, lo que él llamaba un “ritmo universal” y buscaba un

vínculo entre lo espiritual y lo material. Su argumento implica que el ritmo en el arte debería ser entendido como una de las características básicas y universales, también se puede usar para estudiar las relaciones básicas que prevalecen entre las formas visuales y la percepción humana. Es decir, el ritmo en el arte visual es la reinterpretación de la estructura como una disciplina para la comprensión de la estética del individuo y su relación con las leyes universales del orden y la armonía.

Por otro lado, el ritmo ha demostrado, y continúa demostrando, ser un terreno que expresa y explora las complejidades del ser humano. Autores como Octavio Paz expusieron cómo el ritmo dentro de las obras poéticas no solo da forma al verso, sino que también retrata el flujo interno de ideas y sentimientos. En su libro *El arco y la lira*, describe el poema como un organismo rítmico que vive en el tiempo, donde cada palabra y cada pausa contribuyen a crear una experiencia que es relacionada con la vida misma; de ofrecer una interpretación que evade los límites estructurales de la palabra. Este enfoque literario del ritmo considera su papel como el de codificar y transmitir las vibraciones de la realidad, que convierte la poesía en un medio privilegiado para explorar las profundidades de la existencia.

*Desde la Música:*

El ámbito musical es probablemente el campo donde el ritmo es evidentemente mucho más central. Ya que este juega un papel crucial en la identidad cultural. Contemplando, existen diferentes géneros como la samba en Brasil, el flamenco en España o la cumbia en Colombia que no son solo actividades artísticas, sino que también son manifestaciones de la historia, las luchas, las celebraciones de las comunidades, entre otros. El ritmo de tal música encarna el espíritu de los pueblos de los países y esto es útil para mantener la diversidad cultural en el mundo que se está globalizando cada vez más. Además, esta combinación tiene el poder de unir a las personas, genera un sentido de comunidad y pertenencia que va más allá de las diferencias individuales.

De igual manera, desde la música clásica ha empleado el ritmo en la concepción de piezas que no solo tienen orden y forma, sino que también evocan emociones intensas y cuentan historias bastante intrincadas. Los compositores Johann Sebastián Bach y Ludwig van Beethoven usaron el ritmo para estructurar sus obras, formando esquemas que no solo dirigían a los ejecutantes, sino que también apelaban a los sentimientos de los que escuchaban. Por ejemplo, en las fugas de Bach, el ritmo es un constituyente básico para el esbozo de las voces que entran entrelazadas en esta

dinámica de textura musical. Aquí, el ritmo no es simplemente un punto en el tiempo; más bien, es un elemento a través del cual se elabora la complejidad de la composición.

Por otro lado, la tecnología ha permitido que el ritmo tome nuevos matices en la música moderna. El autor Mark Johnson (2018), quien en su obra *Ritmo y Creatividad* explica cómo el ritmo fue explorado dentro de las letras en el siglo XX. Además, argumentó: "El ritmo es el motor que impulsa la innovación musical, una fuerza dinámica que desafía las convenciones y abre nuevas posibilidades expresivas." C. Bunz. El concepto se revela mucho en géneros como el jazz, donde el ritmo permite a los compositores ser relativamente libres, y esta flexibilidad anima a más músicos a crear nuevas ideas en el momento.

La música se va transformando con el paso del tiempo, donde nuevas generaciones encuentran nuevos métodos para hacer música, Tara Rodgers (2016) en su obra *Ritmos Digitales* dice que "el ritmo digital es una frontera en constante expansión, un espacio de experimentación y exploración donde convergen lo humano y lo tecnológico." Ahora es notable el deseo de los músicos de transformar y explorar diversos ritmos y texturas sonoras; han empezado a crear patrones rítmicos que desafían las normas de la música, cada vez más, su trabajo se nota el uso intensivo al ritmo digital, volviéndose parte de la música moderna.

Los ritmos también se han convertido en una parte sustancial de géneros tan populares de hoy en día, como el rock o también el hip hop como fue mencionado anteriormente. Este último, por ejemplo, el ritmo es importante para la estructura del rap, donde las palabras y las frases se sincronizan con los ritmos para crear un flujo que es a la vez poético y rítmico. Desde aquí el ritmo se entiende como una forma de arte en que uno se construye y comunica su percepción y experiencias al público sin perder conexión.

#### *Perspectiva desde la Danza*

El ritmo en la danza es un elemento que trasciende la simple sincronización con la música; es la esencia que infunde vida a cada movimiento, proporcionando estructura y significado al arte de la expresión corporal. Desde las danzas de las culturas antiguas hasta las coreografías contemporáneas, el ritmo ha sido el hilo conductor que une al bailarín con el espacio, el tiempo y la audiencia. La danza, en su esencia es una manifestación del ritmo en movimiento, donde cada gesto y cada paso están imbuidos de una energía que resuena con la música, con el entorno y con el propio cuerpo del intérprete.

En las culturas tradicionales, el ritmo en la danza no solo guía los movimientos, sino que también sirve como un medio para conectar con lo espiritual y lo comunitario. En muchas culturas africanas, por ejemplo, las danzas rituales están profundamente ligadas a los ritmos de los tambores, que marcan el compás y dictan los movimientos de los bailarines. Estos ritmos no son arbitrarios y están cuidadosamente diseñados para provocar estados emocionales específicos y para hacer más fácil la conexión entre los participantes y las fuerzas espirituales a las que rinden homenaje. El ritmo es visto como una fuerza sagrada que une a la comunidad y que facilita la comunicación con lo divino.

La danza clásica occidental, como el ballet, también ha utilizado el ritmo de manera fundamental, aunque de una forma más estructurada. En el ballet, el ritmo guía los movimientos precisos y controlados de los bailarines, permitiendo que la coreografía se desarrolle en perfecta sincronía con la música. María José García (2019), en su obra *Danza y Ritmo*, destaca que "en la danza, el ritmo es el lenguaje universal que trasciende las palabras, una comunión entre el cuerpo y el espacio que nos conecta con lo divino." Este enfoque nos dice como, incluso en las formas de danza más formalizadas el ritmo sigue siendo una herramienta poderosa para la expresión tanto emocional como espiritual.

Con la llegada de la danza contemporánea, se ha adquirido nuevas dimensiones y significados. Los coreógrafos modernos han desafiado las convenciones rítmicas tradicionales, explorando ritmos irregulares, pausas y silencios que antes habrían sido considerados como errores o faltas de técnica. Esta experimentación ha hecho a la danza evolucionar y adaptarse a las nuevas sensibilidades culturales, donde el ritmo ya no es simplemente una cuestión de mantener el tiempo, sino una forma de desafiar y reconfigurar las expectativas del espectador. Joan Zamora (2017), en su estudio *Ritmos Corporales*, explora cómo el ritmo "es el latido del cuerpo, la pulsación que nos guía en nuestra exploración del espacio y del tiempo." Se convierte en una herramienta de exploración tanto para el bailarín como para el público, permitiendo una experiencia más profunda y personal de la danza.

El ritmo en la danza no solo influye en los movimientos de los bailarines, sino que también tiene un impacto profundo en la manera que el público percibe la obra, un ritmo constante y predecible puede crear una sensación de estabilidad y orden, mientras que un ritmo irregular o inesperado puede generar tensión y sorpresa. Los coreógrafos utilizan estas variaciones rítmicas

para influir en las emociones del público y los guían a través de una narrativa que se despliega no solo desde los movimientos, sino también por el tiempo.

Las obras de danza que abordan cuestiones como la desigualdad, la migración o la identidad a menudo utilizan el ritmo para enfatizar la urgencia o la tensión inherente a estos temas ya que, también ha sido utilizado como un medio para explorar temas sociales y políticos. Por ejemplo, en una obra que trata sobre la migración, el ritmo puede ser utilizado para representar los viajes de los migrantes, o la tensión entre la esperanza y la desesperación. De esta manera, se convierte en una herramienta para explorar y comunicar ideas complejas a través del movimiento. Es una fuerza multifacética que influye en todos los aspectos de este arte, desde la sincronización con la música hasta la exploración de temas sociales, el ritmo guía a los bailarines y al público en un viaje a través del tiempo, el espacio y las emociones.

### **Antecedentes**

Permiten visibilizar cómo se ha abordado el ritmo en diferentes áreas. desde las practicas sociales, la medicina, lo educativo, lo histórico entre otras perspectivas valiosas que ayudan a explorar, conocer y resignificar lo que es entendido por ritmo. Captar la manera en la que se ha conceptualizado a partir de las necesidades locales o las realidades de cada autor. La construcción parte desde trabajos realizados a nivel local, nacional e internacional.

### *Locales*

Dentro de los textos recuperados a nivel local se encontró a C. Aguilera, licenciado en música, quien en su trabajo denominado *Experiencia de iniciación musical a partir del ritmo, en la primera infancia*. (2020) muestra el ritmo como una herramienta de exploración y sensibilización, parte desde su objetivo general el cual es “desarrollar una experiencia de iniciación musical para la primera infancia con el fin de generar un aprendizaje significativo basado en la experimentación con el ritmo, generando un espacio de sensibilización con respecto a la música y sus aspectos más fundamentales”. inicia desde la concepción presocrática que es un modo de fluir en la vida, eso lo relaciona a las diferentes formas en las que se percibe el ritmo, es decir, lo que se puede detectar del mismo, desde los procesos biológicos del cuerpo y las expresiones sociales rítmicas.

De ahí que la metodología utilizada sea el disfrute musical por medio del juego, desde esto, también expone que “esta iniciación musical enfatiza en el ritmo, no como componente intelectual tratado

a partir de unos símbolos, sino como componente importante en la comprensión y asimilación de la música”. Este trabajo es interesante porque el autor aborda el ritmo como “herramienta de exploración y sensibilización hacia la vivencia de la música” eso lo trabaja desde “el punto de vista de exploración y sensibilización de la misma a través del cuerpo y de los diferentes planos tímbricos que nos ofrece el mismo cuerpo y los espacios” (C. Aguilera, p. 20.) por lo que se puede entender que las prácticas realizadas y enfocadas hacia esa sensibilización donde prima la creatividad estén orientadas a ese primer entendimiento del ritmo como un fluir de las acciones. Este trabajo aporta la manera de usar el juego como medio de reconocimiento de distintos ritmos, se puede usar para percibirlo desde el sentido auditivo, pero, también da apertura a pensarse escenarios donde a partir del juego, se perciba el ritmo por medio del tacto, la vista, la respiración, entre otros.

En la búsqueda de otras miradas o usos que se le haya dado al ritmo dentro de trabajos académicos, se encuentra gran variedad, algunos desde la línea artística que es desde donde más se aborda el ritmo, en consecuencia, al buscar textos que dieran otra mirada al ritmo, fuera del uso y concepto tradicional, se encontró el documento de: *El ritmo corporal: una estrategia para el desarrollo del esquema corporal de los niños y niñas de preescolar del colegio psicopedagógico la alegría de aprender* de los autores Arévalo H., Ávila C., Jaramillo U. profesionales de la educación física, recreación y deporte de la Universidad Libre de Colombia, quienes en su texto enmarcan el ritmo desde lo corporal y su aplicación en cualquier situación de la vida cotidiana.

Este proyecto tiene como objetivo “diseñar e implementar una propuesta didáctica apoyada en el ritmo corporal como medio para desarrollar el esquema corporal en niños y niñas del nivel de transición del Colegio Psicopedagógico La Alegría de Aprender”. Donde a partir de rondas infantiles se busca trabajar sobre el esquema corporal y las posibilidades de acción del cuerpo de los niños de preescolar, propone lo siguiente “tema del ritmo corporal como canal de integración de la educación física” (Arévalo H., Ávila C., Jaramillo U., 2009) se resalta que el ritmo será usado como un medio, hacen uso del término ritmo desde el autor Dalcroze quien es un músico y profesor de música, este autor define el ritmo como una manifestación de lo vital y como un puente entre lo físico y lo metafísico.

En la manera que realizaron la implementación, muestran actividades como rondas infantiles para la construcción del esquema corporal de los niños, lo que también los lleva a mostrar

en las conclusiones, como desde este tipo de actividades, los niños logran conocer sobre su cuerpo además del uso del ritmo a partir del movimiento en relación o respuesta al estímulo auditivo.

Su aporte de trabajar el esquema corporal a partir de rondas permite reconocer el ritmo en el cuerpo, pues este trabajo busca el desarrollo integral de los individuos y de este modo que ellos puedan aplicarlo a la vida cotidiana, lo que se puede asociar al uso de los aprendizajes adquiridos por medio de las experiencias desde el ritmo y que estas sean de utilidad para las personas en el diario vivir.

Por otro lado, se recuperó un estudio realizado en la Universidad de los Andes por Javier Arias quien es un ingeniero en sistemas y M.A en Ingeniería Biomédica. Su trabajo llamado *Neurofeedback mediante la modulación dinámica de ritmos binaurales y representación visual de la actividad cerebral* escrito en el 2021, muestra el ritmo usado a partir de estímulos auditivos, pero desde una situación biológica o en este caso, biomédica. Pues es de esta manera como lo expone en el objetivo de dicho estudio

Desarrollar un sistema portable y de bajo costo de tele-neurofeedback (TNFB). Específicamente, se pretende desarrollar un sistema de NFB en el cual exista la posibilidad de que el terapeuta y el paciente no se encuentren físicamente en la misma ubicación. Esto que permitiría a los pacientes recibir el tratamiento sin la necesidad de tener que desplazarse de sus casas, descongestionando los centros de atención médica; esta característica resulta especialmente práctica cuando los pacientes o sus acudientes ya poseen la experiencia necesaria para poder llevar a cabo los ejercicios con poca o ninguna asistencia por parte del terapeuta. (p. 4)

Para dar un poco más de contexto frente al contenido del artículo ya mencionado. “El neurofeedback (NFB) es una técnica utilizada para controlar funciones fisiológicas del sistema nervioso humano a través de la retroalimentación del estado de la función neurológica actual del cerebro”. Esta es una práctica de bajo costo según el autor, enfocada en el tratamiento de diversas afecciones del sistema nervioso.

Un estudio bastante interesante ya que aporta al PCP desde la perspectiva neurobiológica, pues se observa que el autor utiliza el ritmo de la siguiente manera “Las terapias de NFB pueden ser complementadas con ayudas biomédicas; tales como los ritmos binaurales (ritmos sonoros que facilitan la sincronización de los ritmos cerebrales a frecuencias específicas), lo que eventualmente puede mejorar la eficacia del tratamiento”. Se liga el ritmo a estímulos auditivos y estos pueden ser visibles en la frecuencia neuronal gracias a dispositivos médicos, permite que las personas

tengan un registro de lo que sucede en el cuerpo y finalmente ayuda a prevenir o servir de tratamiento para afecciones que se pueden presentar en el sistema nervioso.

Este aporte contribuye a ampliar la conceptualización del ritmo desde lo neurocientífico, destacando cómo el cerebro funciona en sincronía a diferentes frecuencias que se pueden presentar en el contexto cotidiano, la respuesta al estímulo, por ejemplo, cuando se va por la calle y se encuentra con un ruido fuerte puede alterar el cuerpo generando una respuesta inmediata, un salto, un grito, pero el estímulo también puede ser cuando escuchamos una melodía agradable y que la respuesta lleve a recordar, al suspiro entre otras respuestas que pueden ser conscientes o inconscientes en el cuerpo.

Otro estudio encontrado en el repositorio de la Universidad Nacional de Colombia fue el *Diseño de una herramienta de cálculo de iluminación basada en el estímulo de los ritmos circadianos*. (2022) Escrito por el autor Holman Enrique Cubides Garzón quien es magíster en ingeniería, en este trabajo de tesis el autor expone cómo la exposición a diferentes tipos de luz provocan cambios en los ritmos circadianos de las personas.

Este proyecto propone una idea distinta del ritmo a la presentada en trabajos anteriores, pues el objetivo principal de este trabajo es:

exponer la herramienta de cálculo de iluminación basada en el estímulo circadiano desarrollada. La implementación de la herramienta de cálculo en el diseño de iluminación plantea la necesidad de inclusión de características espectrales o colorimétricas como la temperatura de color (CCT) y Duv. La herramienta permite también la comparación con otros estándares para el cálculo del estímulo circadiano. (2022, p. 6)

El autor expone el siguiente planteamiento sobre “cómo los ritmos circadianos de las diferentes funciones del cuerpo humano se sincronizan con los ciclos día - noche de la luz natural”. Pues la tesis que presenta se orienta principalmente en cómo los cambios de luz provocan cambios, menciona que “cuando se rompe esta sincronización puede conllevar a cambios físicos, mentales y de conducta en los seres humanos”. Esto es provocado por la captura de la luz que ocurre en la retina, explica cómo sucede todo el proceso de la siguiente manera.

Los sensores de luz en la retina envían dos tipos de señales: una que llega a la corteza visual del cerebro y proporciona el sentido de la visión. Otra generada por el tejido ganglionar de la retina que llega al núcleo supraquiasmático en el cerebro, el cual usa la glándula pineal para dicha sincronización. La luz que llega al núcleo supraquiasmático se le denomina luz

circadiana efectiva. Por esta razón la luz percibida a lo largo del día (sea de origen solar o eléctrico), contribuye al arrastre (sincronización o desincronización) de los ciclos circadianos. Cubides (2022, p. 6)

A partir de un estudio más extenso de lo anteriormente enunciado, el autor presenta un modelo donde se pueda estimular la luz circadiana que es aquella que le dice al cerebro que ya es de día o que ya anocheció, para ello se realizó la medición del tono del espectro de luz que beneficia el rendimiento. Dentro de las conclusiones, presenta que se pueden utilizar otras herramientas para medir dicho espectro, pues en los cálculos, la luz externa a la que se quería medir también influía en la medición.

Ahora bien, este artículo nos presenta la propuesta de cómo la luz es un estimulante dentro de los ritmos propios del cuerpo, lo que aporta a que el proyecto pueda desarrollar actividades donde el estímulo rítmico no sólo provenga de la recepción auditiva, pues el ritmo puede ser percibido desde lo visual y el tacto, además de entender la forma como se da el funcionamiento cerebral relacionado a los ritmos circadianos, ya que esto hace parte de esos procesos neurobiológicos del ritmo.

#### *Nacionales*

Un artículo realizado para la revista *Morfología: Revista del Departamento de Morfología de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia* hecho por estudiantes y maestros de la Universidad del Cauca que tiene por nombre Ritmo circadiano: el reloj maestro. Alteraciones que comprometen el estado de sueño y vigilia en el área de la salud. Muestra una relación al texto anterior pero ahora no se encasilla únicamente al ser humano, sino que también incluye a todo ser vivo que responde a los cambios de día a noche.

En este artículo, se aborda el ritmo desde lo biológico, esto ayuda a entender el ritmo como un fenómeno que aporta a la salud de las personas, el presente artículo hace uso del ritmo enunciándolo en el objetivo general de la siguiente manera

El sueño es un fenómeno periódico activo regular que se adapta a las variaciones biológicas del tiempo mediante ritmos biológicos como los circadianos, infradianos y ultradianos; el ritmo circadiano es descrito como un ciclo cercano a 24 horas, que permite reconocer los

fenómenos de sueño- vigilia y su acción homeostática, en los procesos sistémicos de todo ser vivo. Saavedra, Zúñiga, Navia y Vásquez (2013, p. 16)

A partir de toda la investigación, se muestra como los ritmos circadianos tienen gran influencia en la función cerebral, este trabajo que se da a partir de la luz en relación con los seres vivos y los procesos de funcionamiento biológicos que ocurren.

Sin duda alguna, entender el ritmo desde la salud es un gran aporte, pues en el estudio realizado por estos investigadores, también presentan las complicaciones que puede haber si no se tiene un cuidado con estos ciclos circadianos. Lo mencionan de la siguiente manera “el ritmo circadiano tiene influencia en algunas enfermedades neurodegenerativas como: enfermedad de Alzheimer, ansiedad, esquizofrenia, trastorno bipolar”, además que, en las conclusiones presentan la importancia del cuidado de los ciclos circadianos “Los Cambios en el ritmo circadiano, determinan un patrón que necesita ser corregido para evitar alteraciones del sistema digestivo, cardiovascular, patrón de sueño, síntesis de adrenalina, comportamiento y modificaciones de actividad hormonal”. Saavedra, Zúñiga, Navia y Vásquez (2013, p. 27-29)

Esto aporta y da fundamentos al PCP cuando habla de la importancia de conocer sobre el ritmo, de la regulación o corrección que se le puede hacer al mismo y entender el funcionamiento del cuerpo para generar hábitos saludables para la vida, esto hablando desde el sistema circadiano que está compuesto por fotorreceptores, marcapasos y vías eferentes que permiten un funcionamiento regular del estado sueño y vigilia.

De igual modo, entendiendo que el ritmo es perceptible pero también genera expresiones y estas son construidas en comunidad, se entiende que este es histórico y cultural, por ello, aunque el PCP se enfoca en ver el ritmo desde la multidisciplinariedad, no se puede dejar de lado esa riqueza cultural en la que hace manifestación el ritmo. El legado de todos y todas que perdura en las expresiones actuales de los seres en el mundo.

En este caso se encontró el trabajo de investigación del autor Andrés Felipe Cépedes Piña *Investigación ritmos colombianos región Caribe* (2014) donde realiza una recopilación de los ritmos propios de la región y los derivados que se han ido presentando en el transcurso de la historia, el objetivo de este es “desarrollar, formar, una biblioteca de ritmos colombianos utilizando los medios proporcionados por nuestros semilleros con base en la investigación”. El artículo

permite ver como desde una sola región del país hay tanta diversidad en cuanto a las manifestaciones culturales, la forma de hacer ritual, el transmitir los conocimientos por medio de coplas, versos, rimas, pues es este el tipo de información que presentan los semilleros que aportan a la investigación.

La metodología usada en esta investigación es la recopilación de datos de diversas fuentes que presentan ritmos de la región del caribe colombiano, el aporte desde este trabajo se enmarca en la manera como se recolecto la información, pues desde los aportes realizados por los semilleros se presentó diversidad de ritmos culturales, sin embargo, eran ritmos en algunos casos diferentes, lo que lleva a un análisis de la manera en que se estructuran dichos ritmos de la región, ahora bien, esto permite saber que en otras regiones también hay ritmos diversos, pero no se profundizara en ellos pues no es el objetivo de este PCP, ya que este busca que los individuos perciban el ritmo en el entorno como algo trascendental del significado del ritmo. Pero, haciendo uso de ritmos culturales propios de las regiones del país, lo cual también nutre de riqueza cultural el desarrollo humano.

Desde lo auditivo es, sin duda alguna, la manera más fácil de percibir el ritmo, en la sociedad se presenta como los gustos de cada persona, aquellos ritmos que se escuchan por gusto, por trascendencia, por añoranza, cada quien es una canción, es de la manera como lo presenta la socióloga Paula Daniela Calvo en su tesis *“Este tumbao me suena ciudad” dinámicas del ritmo social en las músicas colombianas. (2020)* el objetivo de esta investigación es “analizar cómo la simultaneidad de los tiempos urbanos re-crea a las músicas regionales”. Este trabajo tiene relación con el aporte del anterior antecedente, este describe como se da la relación de las músicas desde lo social, por otro lado, también hace la siguiente afirmación

La regionalización de las músicas en Colombia describe un entramado sonoro que va más allá de los valores de la nacionalidad como lo son la cumbia y el bambuco, es una amalgama rítmica diversa que estructura vivencias y contextos específicos y que, relacionadas entre sí conforman un fenómeno interregional el cual permite descubrir el ritmo social de las regiones y sus formas de organizarse y ordenar socialmente su vida limita y determina su duración. Para ser más exactos la experiencia representativa del ritmo musical en el tiempo de la vida cotidiana. Calvo (2020, p.20)

Es gracias a lo anterior que se entiende a nivel social como las músicas describen las realidades de los sujetos, lo que les transita. Esto lo hace evidente en la conclusión de su trabajo de la siguiente manera “existe una relación entre el ritmo de las músicas y el ritmo de la vida social. En consideración, el ritmo social de las músicas pueden ser dinámicos o estáticos dependiendo de sus contextos y de las posibilidades de desarrollo social que estas tengan” Calvo (2020, p.42), la metodología de este trabajo se basa en la recopilación de notas en diversos instrumentos que son usados en regiones del territorio colombiano y con los cuales se crea un característico de cada región.

Ahora, el aporte de este se entiende desde esos ritmos que a partir de las músicas describen contextos, pero, también hay músicas que describen estados de ánimo, es allí donde entra en sincronía la vida con lo que se percibe. Por ello es importante, porque busca la relación social y cultural de los ritmos.

Continuando con lo anterior, a partir de la búsqueda de material que nutriera lo que se conoce por ritmo a nivel nacional, en su gran mayoría de artículos, se aborda el ritmo como ya se había mencionado antes, desde lo musical o relacionándolo a su percepción desde lo auditivo, sin embargo, es importante ver otros usos, conceptos o significados que parten desde el ritmo.

Para ello, se encontró un artículo realizado para la Revista Colombiana de Educación que lleva por nombre *Ritmos atencionales en la escuela colombiana* y fue realizado por Christian Hederich Martínez y Ángela Camargo Uribe, en el presente artículo hablan sobre los ciclos circadianos y la manera como se estructuran los horarios de clases, partiendo desde lo siguiente “La institución escolar establece unos ciertos patrones para la gestión del tiempo (definición del horario y del calendario escolar) fundamentados en creencias que no siempre encuentran respaldo en la evidencia científica”, esto conlleva a problemas atencionales en los estudiantes pues según el estudio que llevaron a cabo en la población escolar colombiana.

La manera que los autores presentan el ritmo como algo que debe ser organizado a partir de ciertos criterios del individuo y de la población, es algo que ya se había mencionado antes, es necesario encontrar un ritmo que beneficie el desempeño de los individuos, es por ello que Hederich y Martines (2005) llegan a las siguientes conclusiones.

Los resultados de este trabajo mostraron, entre otras cosas, que 1) los horarios menos apropiados para la comprensión de contenidos complejos son los primeros horarios de la mañana, lo cual va en contravía de lo presupuesto, y 2) el cronotipo (factor de matutinidad) podría estar relacionado con características culturales de la población, siendo el cronotipo matutino especialmente frecuente en la población asentada en el sector rural, lo cual señalaría la necesidad de diferenciar horarios de acuerdo con las características culturales de la población. (p. 38)

Los resultados presentados por el trabajo de los autores muestra el desempeño que pueden tener los estudiantes, pero, aunque el estudio fue realizado hace más de 19 años, es evidente que en las escuelas la manera como se estructuran las jornadas académicas no han cambiado.

Este aporta desde el entendimiento del funcionamiento atencional de los estudiantes frente a temas complejos, lo cual es de vital importancia ya que el ritmo es uno de esos temas complejos con bastantes incógnitas, esto no es algo que pase solo en los colegios, puede verse también implicado en el rendimiento laboral, algunos factores que intervienen en la atención a la tarea se deben al cansancio, el hambre, el sueño.

Un poco de lo anterior es tocado también por Rodolfo Llinás y Patricia S. Churchland en su obra *El continuum mente-cerebro Procesos sensoriales* (2006) en donde explican que cada reacción está asociada a la evolución y que no se pretende hablar desde dualismos, sino desde un todo, este trabajo se planteó con el objeto de proponer una perspectiva global relacionada con el llamado problema mente-cuerpo, lo presentan de la siguiente manera:

Este enfoque se debe a nuestra convicción de que ciertos propósitos integradores se logran contraponiendo diferentes modalidades sensoriales (no sólo la visión), diferentes estructuras cerebrales (no sólo la corteza), diferentes especies (no sólo el macaco), diferentes estadios del desarrollo (no sólo los adultos), en un trabajo que abarque desde estudios con humanos lesionados o el estudio de la fisiología de células aisladas, hasta manipulaciones comportamentales en condiciones ecológicas, bien sea normales o altamente anormales, que impongan condiciones extremas a la capacidad sensorial. Llinás, Churchland (2006, p. 14)

Es desde estos dos autores que se realizan diálogos orientados al dualismo, pero proponen observar el cuerpo y la mente como un todo integrado, poniendo en evidencia lo que puede manifestar la mente a través del cuerpo, a su vez, como la mente capta todo a partir de los sistemas sensoriales del cuerpo. Este trabajo muestra la forma que tiene el desarrollo, como lo enuncian, no desde una única mirada, y es interesante, pues el individuo no es el único ente que se desarrolla, sino que también impulsa al mundo al desarrollo.

Lo que aporta este proyecto es una mirada más compleja de las relaciones que tiene el individuo desde sí mismo y con el mundo, dando por hecho que los ritmos pueden ser perceptibles desde otros sentidos, que, a su vez, están dentro de la mente, durante procesos psíquicos y de igual modo en el cuerpo en procesos biológicos.

### *Internacionales*

De forma internacional se encontró el documento de *Los ritmos del cambio en la enseñanza-aprendizaje de la periodización. Una propuesta desde la historia global*. Escrito por Daniela Cartes Pinto y Joan Pagès Blanch de la Universidad Autónoma de Barcelona, España (2020). Este trabajo parte desde el objetivo de “analizar la importancia del cambio y las relaciones que se establecen con los diferentes ritmos temporales”, de igual modo los autores explican “en términos concretos que el trabajo trata de dar la importancia del cambio en la formación de una conciencia histórica crítica, desde una mirada global”. El estudio se guía de la siguiente manera “El estudio versa sobre las representaciones de los ritmos del cambio en la enseñanza y aprendizaje de la periodización en estudiantes de secundaria. Tanto el tiempo histórico y los ritmos del cambio son primordiales para entender la temporalidad humana”. El estudio analiza la manera en que se percibe el tiempo pues esto conlleva a cambios históricos que posibilita desarrollar en los participantes una conciencia histórica.

El tiempo puede ser entendido de diversas maneras, como la física en donde lo enmarcan como una dimensión donde ocurren los cambios de la materia, o en la filosofía donde se duda de su existencia, sin embargo, en la sociedad esta utilizado para la duración de sucesos, es de este último que plantean lo siguiente “Los contextos actuales están marcados por sus acelerados cambios y por sus constantes contradicciones. Para poder leer el mundo es necesario evidenciar los conflictos, las contradicciones y las diferencias que conviven en los grupos humanos”. Cartes, Pages (2020, p. 90). Esta consideración enmarca el paso acelerado del tiempo que es percibido por

las personas, cambios de la propia historia, el paso de sucesos históricos y que en un punto se empiece a percibir de manera rápida y desenfadada son factores de percepción de la dilatación del tiempo.

Este trabajo utilizo narrativas personales e históricas para comprender la duración de sucesos, sin embargo esto parte de la percepción que tienen los individuos del tiempo ya que esto puede llegar a ser también subjetivo, en conclusión, este proyecto aporta la manera del paso del tiempo a nivel social y la manera que es percibido desde lo individual, por ello permite recolectar información referente a acontecimientos históricos y su relación a acontecimientos personales, está basada desde la percepción de la duración.

Teniendo en cuenta lo anterior, como algunos sucesos históricos son a nivel global, se puede del mismo modo dar una perspectiva del ritmo, recordemos que el ritmo está relacionado al tiempo de cierta manera, en este sentido, se encontró el trabajo del autor Bernardino Fantini *Ritmos corporales, ritmos psicológicos, ritmos culturales* donde plantea lo siguiente:

Podemos dar una idea global de las ramificaciones que parten de la noción de ritmo si separamos sus aspectos fenomenológicos, sus implicaciones psicológicas y sus interrelaciones teóricas. Al parecer, el aspecto común a sus diversas ramificaciones, lo que podríamos llamar la raíz del ritmo, es la combinación indisociable entre dos componentes indispensables: un latido o una pulsación y su repetición periódica. Fantini (2019, p. 54)

La perspectiva que plantea el autor es de utilidad para dar peso al argumento principal del PCP el cual busca conocer más allá del ritmo como comúnmente es conocido, y en esa búsqueda para observar cómo desde otras áreas se nutre el ritmo, se encontró con una página web llamada Rhuthmos| plateforme internationale et transdisciplinaire de recherche sur les rythmes dans les sciences, les philosophies et les arts. Fundada en mayo de 2015. Es un sitio web donde se pueden encontrar diversos trabajos a nivel internacional que abordan el ritmo como eje de análisis principal o realizan sus teorías mediadas por el ritmo.

Algunas de las publicaciones que se pueden encontrar en este sitio web, que por supuesto, no podemos dejar pasar, es la siguiente, *Ritmo y modestia verbal en el este de Asia* de Yves Letournel (2017), que, aunque es un estudio referente a la manera de comunicación de una cultura,

permite ver desde su objetivo que es el de abordar la modestia verbal, en este artículo se presenta el ritmo en la comunicación de la siguiente manera.

"el esqueleto del lenguaje", es "el lenguaje en actividad", en su propio dinamismo, lo que significa que la comunicación no depende principalmente de los signos intercambiados sino con todo el espesor rítmico significativo. de un flujo que incluye sonidos, actitudes corporales y silencios. Letournel (2017)

Es importante el apunte que hace sobre la comunicación, las pausas, los silencios, la estructura del lenguaje y como se transmite el mensaje, es en esencia uno de los actos rítmicos más puros, pues se espera para tener la palabra y hace importante el silencio. Es por esto que en muchas conversaciones contemporáneas se oye la expresión “deja que la conversación fluya” como un acto de conectar con el otro y sus ideas.

Este trabajo aporta la importancia del lenguaje, del respeto a la palabra, de los tiempos de comunicación y de silencio, sin embargo, no queda claro si estar en silencio significa prestar atención, por ende, da una perspectiva de lo que puede suceder dentro de una conversación, lo que se debe hacer frente a la interacción con el otro u otros.

También es importante conocer sobre la manifestación del ritmo en diferentes culturas y como el silencio también hace parte de lo que se construye en el momento, para esto se trae a colación el artículo de la autora Mónica Rector *Capoeira: El lenguaje silencioso de los gestos* describe en este la capoeira de la siguiente manera.

La capoeira es una forma de comunicación no verbal, lograda por medio del comportamiento cinésico y paralingüístico. La forma principal de expresión es el gesto, hecho usando todo el cuerpo, aun cuando la música desempeña también un papel importante. La capoeira tiene una terminología propia, una sintaxis y la posibilidad de traducir palabras en gestos, y viceversa. Si la consideramos una lucha, el silencio durante el acto es un vínculo para conocer las intenciones del oponente. Rector (2008, p.145)

Es clave esperar, sirve como estrategia para conocer, relacionar, responder a lo que el otro propone, el objetivo de este trabajo es “intentar estudiar la Capoeira brasilera desde un punto de vista histórico, mostrando su herencia africana y analizando su sentido desde una perspectiva semántica y visual” la capoeira es historia, este arte marcial se complementa de la música y la

danza, sus orígenes en la esclavitud se presenta como una herramienta para la liberación. En ella se enviaban mensajes por medio de cantos, juegos, luchas, donde se transmiten historias, se narran victorias, pero también hay cantos de dolor por quienes perecieron en batalla.

Es cierto que la capoeira en sus inicios se camuflaba en la danza para que los esclavistas no notaran el arte de lucha que se estaba gestando, la autora dice lo siguiente “La capoeira contiene un elemento mítico: mostrar que los negros tienen una identidad, una forma de expresión y un momento de libertad temporal en su estado de esclavitud”. Rector (2008, p.186) es una forma acertada de describir lo importante que es la capoeira como herencia cultural. En la actualidad la capoeira tiene tintes más artísticos, mostrando el lado de la música, la danza relacionada a movimientos acrobáticos, la samba, el macúlele entre otras expresiones que busca conservar el momento de libertad que puede sentir quien la practique.

Este trabajo aporta una mirada desde algo que para muchos no es baile, pero hay tiempos que lo harían parecer a uno, esta cuestión no es solo de la capoeira, sino de la trascendencia que han dejado las culturas que han creado cuerpos y movimientos para luchar, para generar estrategias y para expresar a través del cuerpo.

Los artículos anteriormente mencionados presentan una perspectiva del ritmo en la que está relacionado a lo simbólico, lo fenomenológico, relacionado a procesos internos y externos del cuerpo, acontecimientos normales de la cotidianidad que tienen ritmo pero que se ha dado la espera de percibirse.

Como ultimo antecedente se encontró a Jean-Claude Schmitt quien es un medievalista y hace un estudio profundo del ritmo en diferentes disciplinas, el autor enmarca el ritmo como la totalidad de los ritmos que marcan tanto la vida y la naturaleza como el trabajo y el ocio no puede centrarse en un objeto en particular, al modo de los historiadores, sino que debe recorrer transversalmente las cuestiones fundamentales del tiempo, el espacio, las imágenes, la música, la lengua, la danza, el viaje y la liturgia. Los ritmos están presentes en todos estos ámbitos, pero no son objetos que puedan ser aislados; constituyen un fenómeno y designan las diversas modalidades de una infinidad de actividades. Schmitt (2016, p. 13)

a partir del planteamiento anterior es que se hace uno de los más importantes pues es desde este autor que el P.C.P se aventura en la tarea de aportar un concepto propio. Ya que, al tratar de

no aislar cada objeto, permite que la percepción del ritmo en los individuos sea un más fácil de desarrollar. Percibir que la emoción acelera el corazón y que esto genera una respuesta a nivel extracorporal.

Es de este modo que este proyecto curricular particular se va a regir bajo un propio concepto, el cual es el siguiente: *“El ritmo es un proceso neurobiológico y un fenómeno social, que está presente en todo el desarrollo del ser humano. Su multiplicidad de formas entreteteje la experiencia de los individuos en el mundo, construida a partir de la aprehensión de lo que cada ser le encuentra sentido o lógica, está impacta en los individuos desde diversas áreas o dimensiones”*. Este concepto ayuda a entender que el percibir el ritmo dentro de hechos y prácticas cotidianas configuran aspectos de la vida personal y en comunidad de los individuos.

### **Perspectiva Educativa**

La teoría de desarrollo humano en la que se apoya este PCP es la del economista y filósofo indio Amartya Senn, el autor plantea el desarrollo como libertad, es a partir de esta teoría que se busca enlazar las posibilidades y oportunidades que tienen los individuos de ser rítmicamente conscientes, es así, que desde su perspectiva existen distintos tipos de libertades que son las que aportan o constatan el desarrollo, esto va de la mano de la agencia, está Senn la define como la manera de efectuar cambios en la propia vida. Esta teoría proviene de su obra *Desarrollo y libertad* (2000) donde aborda la importancia de centrarse en el desarrollo de los individuos como libertades de acceso a beneficios que contribuyan al bienestar económico, social, biológico de los individuos, así como también, ser partícipes de la vida cultural y política.

De este modo, como oportunidad, se aborda la falta de consciencia sobre la importancia del ritmo, lo que conlleva una conexión con el mundo limitada a aspectos superficiales. Esto ocurre porque el ritmo, aunque está inmerso en diversas dimensiones del ser humano, suele pasar desapercibido. Reconocer su presencia y comprender su impacto permitiría un disfrute más profundo de las experiencias de vida, muchas personas ignoran la manera como el ritmo influye en aspectos cotidianos y en la calidad de vida, y este desconocimiento limita su capacidad para aprovechar los beneficios que el ritmo ofrece, especialmente en áreas como la salud pues pasamos por alto esos ritmos biológicos de nuestro cuerpo que responde a ciertas necesidades como descansar o alimentarnos.

Para lograr esta conciencia rítmica, nuestro ser humano a formar tiene 3 características que permiten desarrollar esta conciencia. La primera de ellas es ser una persona perceptiva, que se entiende y trabaja desde la interocepción, que se comprende como la perspectiva interna. Principalmente, esto incluye la capacidad de sentir y procesar señales corporales propias y juega un papel clave en el desarrollo de la conciencia rítmica, ya que ayuda a localizar y actuar sobre patrones que están integrados en los sistemas biológicos, emocionales y biomecánicos. Cuando los individuos se concentran en sus sensaciones internas, como el latido del corazón, la respiración o incluso la tensión muscular, elevan su nivel no solo de comprensión de los ritmos que están presentes y rigen su fisiología, sino también de cómo estos ritmos se coordinan con sus estados emocionales y sus experiencias del cuerpo dentro del entorno.

Esta integración entre la interocepción y la conciencia corporal previene que las personas sean indiferentes y fomenta que emerja una conciencia que interconecta el movimiento y la emoción con la percepción sensorial, lo cual, a su vez, es importante para la identificación de los ritmos proto-páticos. Estas sensaciones se sienten como respuestas corporales primarias e inmediatas y permiten al sujeto reconocer el movimiento y la postura y sus relaciones con el entorno. De hecho, el cuerpo se convierte en un medio para habitar y remodelar el espacio, mientras que la interocepción aumenta el potencial de predecir, ajustar y crear sincronidad con los ritmos del mundo exterior.

La interrelación entre la mecánica del cuerpo humano, las emociones y las sensaciones espaciales-corporales no solo ayuda en una comprensión profunda de un ser humano como un organismo vivo rítmico, sino que también promueve procesos autorreguladores y adaptables, que son importantes para el crecimiento y desarrollo integral y armonioso de un individuo.

Seguido de esto encontramos que relacionarse con el ser conocedor que, desde el mundo extracorporal y los eventos exteroceptivos, busca percibir a través de estímulos del entorno, desempeña un papel crucial en este viaje de desarrollar una conciencia rítmica, al permitir que los individuos se conecten con los ritmos en seres vivos, objetos y el contexto ambiental. Los sentidos, como creadores de significado, permiten 'sentir' los patrones rítmicos en las relaciones sociales, los cambios en el entorno y los objetos que nos rodean, permitiendo así una interacción dinámica de cuerpo, espacio, tiempo, y otras personas.

Las experiencias exteroceptivas generan no solo un mejor entendimiento de los ritmos externos en el entorno inmediato, sino que también promueven la conciencia del cuerpo propio como un ente en el que se fomenta la interacción y la sincronización con otros cuerpos y elementos del entorno. De esta manera, el cuerpo actúa como un intermediario al trascender hacia fuera, enlazando relaciones de significado particulares entre sujeto, objetos y entorno.

Al mismo tiempo, mientras perciben ritmos en su contexto social y ambiental, las personas desarrollan la comprensión de su lugar en el tiempo y el espacio en relación con otras personas, fomentando la comunicación activa y un enfoque holístico del espacio circundante. Este proceso, en su esencia, hace que uno sienta un sentido de sí mismo expandido, un ser humano como un ser social y en diálogo activo con su entorno.

Finalmente, el ser flexible a partir de la escucha activa y la comunicación se consideran a esta altura elementos importantes para la creación de la consciencia rítmica, ya que estos contribuyen a la armonización de los ritmos internos de las personas con los ritmos que surgen dentro de las interacciones sociales. Como cuenta Miguel Ángel Molano, la comunicación verbal y la cinética no solo son formas de suministrar información, sino que son medios para moldear y expresar experiencias internas, haciendo que se promueva una conexión empática con los demás.

La escucha activa, por su parte, es la dirección sostenida que hace que el oyente preste atención plena hacia los mensajes verbales, emocionales y corporales de los interlocutores, permitiendo incluso la detección de los ritmos ocultos en la comunicación. Este proceso, por lo tanto, no solo promueve la empatía mediante la conexión con el interior de otros, sino que también se involucra con los aspectos creativos de notar nuevas ideas y mejorar los medios de expresión en el interior. De esta manera, el lenguaje, como medio de comunicación, se convierte en una manifestación de la conciencia rítmica ya que describe cómo el cuerpo y la mente se mueven respecto a los estímulos en el entorno y los intercambios interpersonales.

Por lo tanto, emocionar, entendido el fenómeno de involucrar los estados internos con los del ambiente se originaría dentro de la interacción del cuerpo y la voz, convirtiéndose en un instrumento sensible para la articulación de significado, la expansión de la conciencia y la habitabilidad de ritmos que atraviesan las prácticas sociales y culturales. Este proceso establece un puente entre el ritmo interno del sujeto y la cadencia externa del mundo, fortaleciendo la relación entre lenguaje, emociones y corporalidad.

No obstante, lo anterior tiene relación desde la teoría de Sen (1999), donde explica que la libertad se constituye desde las instrumentales fundamentales que son las *oportunidades económicas, libertades políticas, servicios sociales, garantías de transparencia y seguridad social*, y las libertades fundamentales de los individuos que son tener la oportunidad y posibilidad de acceso a la salud, la educación, los servicios sociales, la seguridad, y el acceso a la información pública, en estas el autor enmarca las fallas que se presentan y no permiten un óptimo desarrollo biológico, educativo, económico y social de los individuos, las expone de la siguiente manera:

vivimos en un mundo de notables privaciones, miseria y opresión. Hay muchos problemas nuevos y viejos, y entre ellos se encuentran la persistencia de la pobreza y muchas necesidades básicas insatisfechas, las hambrunas y el problema del hambre, la violación de libertades políticas elementales, así como de libertades básicas, la falta general de atención a los intereses y a la agencia de las mujeres y el empeoramiento de las amenazas que se ciernen sobre nuestro medio ambiente y sobre el mantenimiento de nuestra vida económica y social. Senn (1999, p. 15)

De ese modo, lo que presenta Senn es todo lo que afecta a las libertades de los individuos, libertades de acceso, en este caso, que imposibilitan que los individuos cuenten con los saberes suficientes para percibir el ritmo más allá del entendimiento cotidiano, esto implica que exista una falta de consciencia, a partir de esto, surge la posibilidad de concientizar a las personas sobre el potencial del ritmo para enriquecer sus vidas.

Esto implica explorar ¿cómo el ritmo puede influir en el bienestar integral desde un enfoque biológico, social y subjetivo? a través de una mayor comprensión y apreciación del ritmo en todas sus formas, es posible abrir nuevas perspectivas que promuevan una experiencia humana más significativa y enriquecedora. Este proceso requiere no solo el reconocimiento del ritmo en sus manifestaciones más evidentes, como la música o el movimiento, sino también en aquellas sutiles interacciones que moldean nuestras relaciones, emociones y percepción del entorno.

Lo anterior va de la mano con lo que enuncia Sen (1999) “el desarrollo consiste en la eliminación de algunos tipos de falta de libertad que dejan a los individuos pocas opciones y escasas oportunidades para ejercer su agencia razonada”. Por lo tal, es importante tener en cuenta como ciertas libertades se contribuyen entre sí, Senn lo enmarca de la siguiente manera: “La eficacia instrumental de algunos tipos de libertad para fomentar otros tipos de libertad es un poderoso complemento de la importancia intrínseca de la libertad del hombre, en general, como objetivo

sublime del desarrollo”. Como consecuencia, la importancia de que el individuo tenga información que aporte un cambio en su vida y le permita acceder a lo académico, económico y social que posibiliten la agencia del mismo.

Un ejemplo, es la relación que se establece desde las libertades para acceder a la educación junto a los recursos económicos y la prestación de salud que conllevan a que el individuo pueda tener un desarrollo adecuado, estas libertades se complementan entre sí, la libertad individual es aquella que tiene la persona para acceder a las instituciones ya mencionadas, esto se relaciona a los derechos y deberes del individuo.

Ahora bien, sin duda, no hay que dejar de lado otras áreas importantes como la emocional, pues no se percibe como el ritmo de las emociones y sentires influyen en la forma de relacionarse con otros y con el contexto, y finalmente desde el área pedagógica, donde no se es consciente que los ritmos de aprendizaje son muy dependientes e influenciados por sucesos externos como lo social, cultural y económico, o internos como las habilidades y capacidades biológicas y psíquicas. Estas áreas son un pequeño ejemplo de la fuerte influencia que tiene este elemento en nuestro diario vivir.

Lo anterior, se relaciona al ser en el mundo, dentro de las relaciones que se establecen, pero, “aunque la relación causal es realmente significativa, la reafirmación de las libertades y los derechos por parte de esta conexión causal se suma al papel directamente constitutivo de estas libertades en el desarrollo”. Ya que, desde la perspectiva del autor, la conexión causal que menciona es la contribución de esas libertades al progreso económico del individuo, estas libertades se presentan como posibilidades que en resultado son oportunidades para pertenecer y hacer parte y uso de la salud, lo social, político y educativo.

A partir de estas consideraciones se encuentra en el ritmo una oportunidad para aportar al ser humano desde la experiencia corporal, haciéndoles encontrar el ritmo no solo en lo conocido, sino también en los otros aspectos en los que está presente pero pasa desapercibido. Al explorar el ritmo de manera consciente, podemos descubrir nuevas formas de experimentar y entender nuestro entorno, lo que permitirá enriquecer la experiencia humana en busca de un bienestar general.

El ideal de ser humano a partir del ritmo es uno que se beneficia de todas las dimensiones que ofrece el ritmo, uno que encuentra un disfrute experiencial cuando reconoce el ritmo inmerso

en la vida propia, pues también comprende que desde allí puede generar un mayor disfrute cuando lo enlaza a aspectos biológicos entendiendo su cuerpo, sociales al comprender el ritmo dentro del contexto que habita y subjetivo, al tratar de dotarlo de un significado propio.

En consecuencia, la relación al PCP ocurre cuando el individuo desde su agencia y con las oportunidades de acceder a las libertades básicas como la educación, pueda hacer parte de un proceso en el cual se dé su desarrollo encontrando sentido o lógica desde los aspectos que interfieren en su ser y hacer social, es por eso que se debe tener presente lo que plantea Senn (1999).

La relación entre la libertad individual y el desarrollo social va más allá de la conexión constitutiva, por importante que ésta sea. Lo que pueden conseguir positivamente los individuos depende de las oportunidades económicas, las libertades políticas, las fuerzas sociales y las posibilidades que brindan la salud, la educación básica y el fomento y el cultivo de las iniciativas. (p. 21)

Lo que incide en la transformación de la percepción de las realidades que están entrelazadas con las diferentes libertades del individuo, ya que al abarcar temas como lo económico, lo social, lo político, permite que el individuo visualice su desarrollo humano como algo importante, lo que permitirá enriquecer la experiencia humana en busca de un bienestar general.

Miguel Molano, en sus obras Educación como campo del saber y Didáctica interestructural en la educación física, enfatiza que la experiencia corporal es la parte central en el desarrollo holístico del ser humano. Para Molano (2018), el cuerpo es más que una máquina biológica, sino una intersección de aspectos emocionales, cognitivos, sociales y culturales que se mueven y encuentran expresión. En esto, la experiencia corporal se entiende como un proceso en la vida de un individuo donde se otorga y adquiere significado el mismo y en relación con los demás y con el entorno en general.

La experiencia corporal es de gran relevancia ya que permite a un ser humano como parte de su ser conocerlo y su relación con el espacio. Como dice Molina (2016). “el cuerpo es una ventana al mundo que traduce, procesa y devuelve información en constante interacción con el medio, lo que la convierte en una herramienta pedagógica insustituible” (p. 47). De esta manera, de forma directa y sencilla, este es un enfoque diferente a la experiencia del movimiento del cuerpo, sus mecanismos, procesos de percepción y flujo interno.

En el contexto de este proyecto sobre la consciencia rítmica, el cuerpo se ha visto como un objeto para idear la manera de trabajar los procesos de introyección, extroyección y proyección, ya que estos suceden de manera lógica en la relación que hay dentro del individuo y sus ritmos internos y externos.

### La experiencia corporal y las categorías de introyección, extroyección y proyección

La interiorización de los ritmos biológicos y emocionales debe ser asistida por el proceso de significados corporales, la corporalidad de los ritmos y la interiorización del ritmo en el contexto social como el proceso de introyección. A este fin, Molano (2018) sostiene que "la educación física debe ser un espacio para explorar la corporeidad desde la percepción interna, ayudando al individuo a identificar y armonizar sus ritmos vitales" (p. 89).

De esta manera, actividades pedagógicas donde se involucran la respiración, la relajación y el control del movimiento han hecho que los estudiantes sean capaces de satisfacer sus necesidades indispensables del cuerpo como la necesidad de descanso, la necesidad de alimento y, de hecho, la necesidad de manejo del estrés. Tales prácticas no solo fomentan la consciencia rítmica interna, sino que también ayudan a superar aspectos que les ocasionan malestar físico y emocional a los estudiantes, aspectos esenciales para la educación integral.

Extroyección y la receptividad a los ritmos externos; en particular, significa la capacidad de aprender y ajustarse a los ritmos del espacio circundante. Como dice Molano (2016), "la experiencia corporal no ocurre en el vacío; siempre está mediada por los contextos sociales, culturales y naturales que determinan las dinámicas rítmicas externas" (p. 63). Esto abarca todo, desde la organización rítmica de un grupo hasta ritmos naturales como el cambio estacional o los ciclos de la noche y el día.

A través de la actuación en grupo y la participación en dinámicas colectivas, los estudiantes adquieren las habilidades de sincronización y empatía que son de crucial importancia para la interacción social. Por ejemplo, ejercicios de percusión corporal o de movimiento grupal estimulan las posibilidades de ver cómo los ritmos externos pueden afectar la cohesión y la cooperación de un grupo, así como potenciar la conciencia del papel de cada persona dentro de su entorno.

Proyección y la síntesis entre lo interno y lo externo: Finalmente, la proyección se relaciona con la capacidad de un individuo para reconciliar sus ritmos internos con los externos con el fin de cambiar su relación con el contexto. Según Molano (2018) ““la educación física, al trabajar desde una perspectiva experiencial y proyectiva, forma seres humanos capaces de actuar con autonomía y creatividad en sus contextos” (p. 112).

A través del proyecto, esta categoría permite a los estudiantes no solo tener conciencia de los ritmos que les atraviesen, sino que incluso los utilicen para afrontar problemas cotidianos. Por ejemplo, conocer que su energía tiene picos a lo largo del día puede permitirles el saber cuándo utilizar su energía en ciertas actividades, asimismo, la adaptación a ritmos grupales puede aumentar su capacidad de trabajo en equipo y resolución de conflictos.

La experiencia corporal el camino hacia una consciencia corporal

Por su parte, Molano sostiene que la experiencia del cuerpo puede ser un camino privilegiado para el desarrollo de una conciencia rítmica integral, ya que enlaza partes del cuerpo en movimiento a la percepción del ser. Esta perspectiva está en consonancia con la intención pedagógica, desde el pensamiento complejo de Edgar Morin, quien sostiene que es necesaria la formación de personas complejas, capaces de integrar diversos saberes y puntos de vista.

Ahora en el contexto educativo actual marcado por la complejidad y la globalización, el pensamiento de Edgar Morin se presenta como una alternativa epistemológica y pedagógica que es necesaria para poder lidiar con la realidad de forma integrada y significativa. En palabras de Morin (2001), no es suficiente conocer el mundo solo desde una única disciplina o área de conocimiento porque la realidad es mucho más compleja y requiere una forma transdisciplinaria de mirar el conocimiento disperso, el contexto y las dimensiones humanas. Esto se vuelve relevante al discutir el desarrollo de la conciencia rítmica, un movimiento cuyo objetivo es alejarse de los conceptos tradicionales de ritmo para enfatizar que el ritmo es multimodal y atraviesa dimensiones biológicas, culturales y sociales.

La propuesta educativa de Morin se complementa con la de Rafael Flórez Ochoa, quien señala que la educación debe servir para provocar una comprensión holística del sujeto. Esto incluye un aprendizaje que vaya más allá del mero conocimiento, sino que sea capaz de transformar los mismos sujetos y el entorno en el que operan (Flórez Ochoa, 2007). Este enfoque

interdisciplinario y humanista es importante para explicar por qué los ritmos, que son mucho más que solo música y danza, se convierten en medios de comprensión y cambio del mundo.

El pensamiento complejo de Edgar Morin: bases epistemológicas y pedagógicas

El pensamiento complejo, de acuerdo a Edgar Morin, incluye ya no la fragmentación de la realidad a elementos independientes, sino que dichas partes integrales interrelacionadas se constituyen en un sistema en el que todos los elementos son a su vez partes. De igual forma en *La cabeza bien puesta*, Morin (2001) nos dice que “el desafío de la educación no es acumular conocimientos, sino organizarlos de forma que permitan una comprensión global y contextual” (p. 20). Esto requiere superar el reduccionismo disciplinar y fomentar una visión transdisciplinar en la que se integren ciencia, humanidad y artes.

Por otro lado, el mismo Edgar Morin (1999) en *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*, también, en simplicidad, esboza la implementación de seis principios en el contexto de los programas de educación compleja:

**Transdisciplinariedad:** La necesidad de conectar la síntesis de conocimientos para abordar problemas globales.

**Hologramaticidad:** Cualquier parte del sistema es un reflejo del todo y viceversa.

**Recursividad:** No hay inicio ni fin en un proceso, los fenómenos son simultáneamente causa y efecto en un sistema continuo.

Estos principios son fundamentales para el desarrollo de las primeras etapas de la conciencia rítmica. Ya que el ritmo, en su esencia, refleja la interdependencia entre lo interno, lo externo, lo individual y sus interacciones con el todo colectivo. Por ejemplo, los ritmos biológicos, como los ciclos circadianos, no sólo son responsables de regular funciones internas, responden a patrones ambientales y sociales, demostrando la naturaleza recursiva y la hologramaticidad del fenómeno.

En *La formación como principio y fin de la acción pedagógica*, Flórez Ochoa (2007) hace énfasis en que la educación no debe tener como propósito el simple hecho de transmitir información, sino que ha de aportar una orientación a la transformación del ser humano en todas sus dimensiones. De acuerdo con el autor, “el acto educativo debe ser un proceso de mediación que

permita al sujeto construir significados y desarrollar habilidades para actuar críticamente en su contexto” (p. 43).

Esta perspectiva refuerza la afirmación de que la conciencia rítmica no es solamente un término técnico, sino un modo a través del que los estudiantes pueden ver a su entorno y a sí mismos. Desde esta visión, el ritmo puede ser abordado como:

Una herramienta de autorregulación: Ayuda en el descubrimiento y la conciliación de los ritmos internos de los estudiantes, así como de las estaciones de descanso, alimentación y movimiento.

Un medio de interacción social: Permite considerar los ritmos grupales como factores que afectan la cohesión y el trabajo en grupos.

Un recurso ético y cultural: Ayuda a comprender los ritmos colectivos que enmarcan las dinámicas de las relaciones sociales y culturales.

### **La conciencia rítmica desde el pensamiento complejo y la pedagogía integral**

La fusión del pensamiento complejo de Morin con la acción pedagógica de Flórez Ochoa permite una apreciación y construcción de una pedagogía que entiende el ritmo como un fenómeno complejo y multifacético. Este enfoque puede organizarse en tres niveles:

Introyección: Fomentar la relación con los ritmos internos del cuerpo a través de actividades centradas en la conciencia corporal y la autorregulación.

Extroyección: Fomentar el contacto con los ritmos del entorno mediante la participación en actividades grupales que buscan investigar los patrones sociales, culturales o naturales.

Proyección: Sintetizar fuerzas internas y externas para cambiar la cosmovisión de los estudiantes, desarrollando instrumentos críticos y creativos para abordar problemas cotidianos.

Desde esta perspectiva, la conciencia rítmica se configura como la capacidad que permite articular diferentes conocimientos y experiencias y, en este caso, facetas de significado y acción en el mundo. Esta perspectiva no solo contribuye al desarrollo integral de un individuo, sino que también equipa a los miembros de la sociedad para afrontar las realidades de un mundo globalizado e interdependiente.



## Diseño Implementación

| Rítmicamente consciente |   |   | Disciplinar  |   | Unidades                  | Temas  |
|-------------------------|---|---|--|---|---------------------------|--|
|                         |   |   | Miguel Molano Experiencia corporal   |   |                           |  |
|                         |   |   | Introyección<br>(dimensión intracorporal)  | Extensión<br>(dimensión extracorporal)  |                           |  |
| Perceptivo              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sucesos interoceptivos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Funcionamiento bio-mecánico del cuerpo</li> <li>Emociones</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensorialidad</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sensaciones protopáticas derivadas del cuerpo en el espacio (físico y cultural)</li> </ul> | Propiocepción             | 1) Ritmos internos<br>2) Ritmo y Movimiento Corporal       |
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Del propio cuerpo</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Biológico (regulación de la respiración)</li> <li>Emocional</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Emoción</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuerpo, tiempo y espacio</li> </ul>  |                           |  |
| Conocedor               | <ul style="list-style-type: none"> <li>Del mundo extracorporal</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Seres vivos (personas, animales, plantas)</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los sentidos son constructivos</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relación cuerpo, objetos y sujetos</li> </ul>  | Exploración extracorporal | 1) Concepciones de ritmo<br>2) Ritmo y Percepción Espacial |
|                         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>El ambiente y el contexto</li> </ul>                                       |  |   |                           |  |
|                         |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Los objetos</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Reconocimiento de sí</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Cuerpo en el tiempo y el espacio de los otros</li> </ul>                                   |                           |  |
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sucesos exteroceptivos</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Interacciones, sensaciones y estímulos brindados por el entorno</li> </ul> |  |   |                           |  |
| Flexible                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Escucha activa</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Empatía</li> </ul>   | Proyección<br>(dimensión intercorporal)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Emocionar (estados internos e interacciones con el entorno)</li> </ul>                     | Resignificación           | 1) Ritmo y Comunicación Interpersonal<br>2) Mi cuerpo, mi  |
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>Expresar ideas de manera coherente y fluida</li> </ul>                     |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Dar cuenta de</li> </ul>   |                           |  |

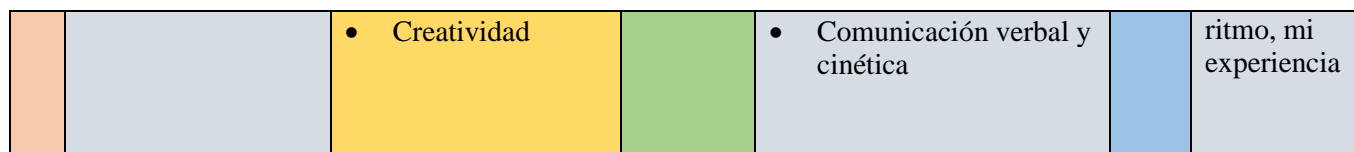


Figura 1: Macro diseño curricular

Con esta imagen, el capítulo empieza por la figura 1, en la cual se observan las características de un ser humano rítmicamente consciente, y la relación con las ideas humanísticas, disciplinares y pedagógicas. La matriz de relaciones de este proyecto organiza e integra la percepción multifacética, el conocimiento y los aspectos flexibles de un ser humano en cada nivel e intenta construir un modelo que aspira al desarrollo de la conciencia rítmica como un núcleo unificador de todo el desarrollo. Esta estructura se basa en los trabajos de Miguel Ángel Molano, Edgar Morin y Amartya Sen quienes, quienes desde sus propios enfoques teóricos, amplían la comprensión de estas dimensiones y sus relaciones.

Desde el punto de vista perceptivo, la interocepción se describe como una habilidad centrada en el cuerpo que permite monitorear y responder a los ritmos corporales internos como los patrones de respiración, los latidos del corazón y la tensión muscular. Según Molano, esta capacidad tiene una fuerte conexión entre lo biológico y lo emocional, creando una interacción activa entre los sentimientos internos y el entorno. Tal enfoque es consistente con el pensamiento complejo de Morin, quien destaca la interrelación entre los sistemas internos y externos de un humano como contribuyente a una comprensión corporal rítmica general. Desde la perspectiva de Sen, esta dimensión mejora la libertad individual sobre la gestión del bienestar y proporciona oportunidades para relacionarse con los ritmos naturales del cuerpo.

La dimensión del conocimiento mejora tal percepción cuando se incorporan otros ritmos exteroceptivos, estos son externos al individuo, son socioambientales e intersociales. Los sentidos sirven como enlaces entre la persona y el mundo y ayudan a reconocer y ajustarse a las estructuras rítmicas del entorno. Molano enfatiza cómo estas experiencias particulares promueven compromisos corporales y espirituales con el tiempo y el espacio, mientras que Morin también se ajusta a esta imagen al decir que es un tiempo del proceso que abraza el toque de naturaleza social y cultural en el que se encuentran diversos ritmos externos como expresión de sistemas subyacentes. Desde el punto de vista humanístico de Sen, este potencial empodera a la persona

directamente para involucrarse en el entorno a través del reconocimiento de otros ritmos sociales que afectan su calidad de vida.

Y la última dimensión, la dimensión flexible, nos habla de la importancia de la capacidad para modificar y acostumbrarse a los ritmos internos y externos a través de la actividad de escuchar y hablar. Molano nos dice que el lenguaje, tanto en términos verbales y cinéticos, también puede ser utilizado por los individuos como un medio para enviar información y a su vez, construir sentido en las interacciones sociales. Morin enfatiza que esta flexibilidad es clave para responder positivamente a la complejidad inherente en las interacciones humanas al fomentar la creatividad o la capacidad de asimilar puntos de vista alternativos. En el caso de Sen, asocia esta dimensión con el proceso de capacidades que refuerza los lazos sociales y el avance personal al permitir una interacción constante entre el yo y el entorno. En particular, estas tres, dimensiones, perceptiva, conocedora y flexible en debida relación entre sí contribuyen a la construcción de un marco pedagógico que une el cuerpo, la mente y el entorno, nutre un sentido de ritmo que va más allá de las capacidades físicas y fomenta el desarrollo humano. Esta perspectiva no solo aborda la complejidad de la encarnación del tiempo dentro de las experiencias humanas, sino que también ilustra sus grandes beneficios para la calidad de vida a través de la comprensión, la aplicación y nuestro propio entendimiento en relación con el entorno, de forma más consciente, armónica y también significativa.

| Unidad 1   | Extracorporal   |   |
|--|---|---|
| Temas  |   |   |
| #1 Concepciones de ritmo   |   |   |
| Propósitos del taller  | Actividades   | Procesos  |
| Generar procesos de comprensión y reflexión sobre las concepciones del ritmo, a través del desarrollo de actividades pedagógicas, culturales, lúdicas y recreativas, con el fin aportar al desarrollo humano de cada estudiante. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad Rompehielos</li> <li>2. Conversatorio sobre ritmo</li> <li>3. Taller de sensaciones</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explorar: Identificar y explorar el concepto y la percepción del ritmo que cada estudiante tiene, promoviendo la reflexión individual sobre su relación personal con el ritmo y su influencia en diversas áreas de su vida.</li> <li>2) Construir: A través del conversatorio, ofrecer a los estudiantes las primeras orientaciones y posibilidades para explorar nuevas dimensiones del ritmo, incentivando una reflexión más amplia y profunda sobre su impacto y su presencia en diferentes aspectos de la vida.</li> <li>3) Resignificar: Lograr que los estudiantes, a partir de lo aprendido en clase, realicen su primera reflexión y resignificación del concepto de ritmo, construyendo una nueva comprensión que trascienda su idea inicial y aborde nuevas perspectivas sobre su impacto en diferentes áreas.</li> </ol> |
| Promover en los estudiantes la comprensión del ritmo como un elemento fundamental y omnipresente en la cultura colombiana y global.  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rondas</li> <li>2. Juegos tradicionales colombianos</li> <li>3. La capoeira un ritmo alternativo de la cultura global</li> <li>4. El ritmo cultural a nivel global</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explorar: Reconocer el ritmo como un componente esencial de la diversidad cultural, valorando su influencia en las prácticas, expresiones y tradiciones culturales y comprendiendo su rol en la formación de la identidad y el sentido de pertenencia de diferentes comunidades.</li> <li>2) Construir: Desarrollar una comprensión profunda de las diversas dimensiones del ritmo a través de actividades prácticas, integrando los conocimientos adquiridos en la fase exploratoria para identificar cómo el ritmo influye en diferentes contextos y experiencias culturales.</li> <li>3) Resignificar: Propiciar un espacio de reflexión en el que los estudiantes exploren y cuestionen sus ideas previas, promoviendo la resignificación del ritmo a través de sus experiencias.</li> </ol>                                    |

Figura 2.1. Meso diseño curricular Unidad 1

| Unidad 1   | Extracorporal  |   |
|--|--|---|
| Temas  |  |   |
| #2 Ritmo y percepción espacial   |  |   |
| Propósitos del tema  | Actividades  | Procesos  |
| Promover una comprensión consciente de su impacto en los movimientos individuales y en la relación con el entorno  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juegos rítmicos</li> <li>2. Percusión corporal</li> <li>3. Capacidad de reacción y percepción de estímulos rítmicos</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explorar: Realizar ejercicios que permitan a los estudiantes desarrollar sensibilidad hacia el ritmo, experimentando cómo los patrones rítmicos influyen en la coordinación y precisión de sus movimientos</li> <li>2) Construir: Fomentar o construir en los estudiantes la conciencia corporal y espacial, reconociendo cómo el ritmo afecta su desplazamiento y relación con el entorno, aprendiendo a ajustar su posición, velocidad y orientación en respuesta a patrones y estímulos rítmicos.</li> <li>3) Resignificar: Fomentar en los estudiantes la reflexión sobre la manifestación del ritmo en sus actividades cotidianas, promoviendo una conciencia rítmica que favorezca su coordinación, tiempo de reacción y adaptabilidad en diversas áreas de su vida.</li> </ol>   |
| Percibir cómo diferentes secuencias rítmicas generan patrones o esquemas corporales en el movimiento, facilitando la comprensión de las posibilidades de movimiento y cuerpo | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coreografías o patrones de movimiento</li> <li>2. Ejercicios de locomoción en respuesta al ritmo</li> </ol>                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Explorar: Explorar y analizar la variedad de patrones de movimiento que emergen a partir de diferentes secuencias rítmicas, con el fin de que los estudiantes amplíen su comprensión de las posibilidades de expresión y coordinación corporal.</li> <li>2) Construir: Reflexionar sobre cómo las variaciones en el movimiento se integran en los patrones rítmicos, promoviendo en los estudiantes una mayor conciencia de la adaptabilidad y sincronización corporal en relación con el ritmo.</li> <li>3) Resignificar: Compartir y analizar las interpretaciones personales del ritmo, fomentando en los estudiantes una comprensión enriquecida sobre cómo el ritmo influye en lo extracorporal en cada uno de nosotros, y evaluando el progreso en su concepción del ritmo a lo largo de esta primera unidad</li> </ol> |

Figura 2.2. Meso diseño curricular Unidad 2

| Unidad 2  |                                       | Propiocepción  |  |
|---|---------------------------------------|--|--|
| Temas   |                                       |  |  |
| #3 Ritmos internos  |                                       |  |  |
| Propósitos del tema   | Actividades                           | Procesos   |  |
| Comprender, a través de la representación de situaciones cotidianas, cómo el ritmo de la sociedad y del entorno influye en nuestras emociones y percepciones, promoviendo una mayor conciencia sobre el impacto del contexto social en nuestro sentir | 1. Teatro o mímica                    | <p>1) Explorar: Reconocer la relación entre emociones y movimiento, permitiendo que los estudiantes identifiquen cómo sus emociones afectan sus patrones de movimiento. Por ejemplo, podrían notar que emociones como la felicidad se expresan a través de movimientos más expansivos y rápidos, mientras que la tristeza puede generar movimientos más lentos y cerrados. Esta construcción permitirá asociar la emocionalidad con el ritmo corporal.</p> <p>2) Construir: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de identificar la conexión entre ciertos movimientos y posturas corporales con estados emocionales específicos, fomentando así una mayor conciencia de sus emociones y cómo estas influyen en su comportamiento y en sus relaciones con los demás</p> <p>3) Resignificar: Promover en los estudiantes la comprensión de que el ritmo de cada individuo no solo está influenciado por sus emociones, sino que también interactúa con el ritmo de los demás, a través de actividades como la danza, el teatro o juegos colaborativos, para explorar la sincronización de emociones y movimientos, favoreciendo la armonía y la cooperación</p> |  |
| Explorar como la respiración impacta en el bienestar y nuestras interacciones cotidianas.   | 1. Atletismo<br>2. Triki con carreras | <p>1) Explorar: explorar como los diferentes sistemas internos de nuestro cuerpo tienen un ritmo</p> <p>2) Construir: Los estudiantes reconocen cómo la respiración ayuda a manejar el estrés, calmar la mente y mejorar la concentración en el contexto de juegos y el deporte. Promoviendo habilidades de autorregulación aplicables a la vida cotidiana.</p> <p>3) Resignificar: A partir de esta exploración, los educandos pueden construir rutinas de respiración consciente que usen para relajarse, enfocarse o motivarse, integrando la respiración en su vida diaria como herramienta para el bienestar</p>  |  |

Figura 2.3. Meso diseño curricular Unidad 2

| Unidad 2   |   | Propiocepción  |  |
|--|---|--|--|
| Temas  |   |  |  |
| #4 Ritmo y movimiento corporal   |   |  |  |
| Propósitos del tema  | Actividades   | Procesos   |  |
| Fomentar en los estudiantes, la comprensión de que muchas de nuestras acciones y decisiones están influenciadas por los ritmos de las personas que nos rodean y por el contexto que nos marca, reconociendo la interdependencia entre el ritmo individual y colectivo. | 1. Juegos de Sincronización en Grupo<br>2. Rondas Tradicionales | <p>1) Explorar: Fomentar en los estudiantes la comprensión de que sus acciones y decisiones no solo dependen de su ritmo interno, sino también de las interacciones con el ritmo de los demás y el contexto en el que se encuentran, promoviendo una mayor sensibilidad hacia los cambios en el ambiente, como los ritmos de compañeros y adversarios en actividades deportivas</p> <p>2) Construir: Construir a través de actividades de coordinación rítmica, una comprensión profunda de cómo la cooperación y el trabajo en equipo dependen de la capacidad para sincronizarse con el ritmo colectivo, reconociendo que las decisiones individuales deben alinearse con las necesidades del grupo.</p> <p>3) Resignificar: Desarrollar en los estudiantes la capacidad de tomar decisiones rápidas y eficaces al estar conscientes de cómo los ritmos del entorno pueden cambiar rápidamente, especialmente en situaciones de presión durante un juego, mejorando su habilidad para adaptarse y responder en tiempo real a las necesidades del momento</p> |  |

Figura 2.4. Meso diseño curricular Unidad 2

| Unidad 3   |   | Resignificación  |  |             |  |
|--|---|--|--|-------------|--|
| Temas  |   |  |  |             |  |
| #5 Ritmo y comunicación interpersonal  |   |  | #6 Mi cuerpo, mi ritmo y mi experiencia  |             |  |
| Propósitos del tema  | Actividades   | Procesos   | Propósitos del tema  | Actividades | Procesos   |
| Emplear el lenguaje como una manifestación del ritmo propio, generando discursos y conversaciones coherentes y asertivos | Utilizar las trobas, coplas y otros elementos del estilo para generar escenarios en los que los estudiantes vean el lenguaje como una extensión del ritmo, promoviendo la expresión verbal como una manifestación rítmica y creativa. | 1) Explorar: Conocer por medio de la creatividad un nuevo uso del lenguaje, permitiendo crear a los estudiantes sus propias trobas, coplas, rimas o versos que reflejen su estilo personal, y promoviendo la expresión de pensamientos y emociones a través de una combinación de ritmo y palabras<br>2) Construir: Construir en los estudiantes la práctica de las trobas, coplas y el Freestyle como herramientas para mejorar su memoria verbal y fluidez en el habla, potenciando su capacidad para recordar información, improvisar y expresar ideas de manera más coherente y fluida<br>3) Resignificar: Reflexionar sobre el poder del ritmo en las palabras, utilizando las trobas y coplas para explorar cómo el lenguaje rítmico puede movilizar emociones, conectar con los demás y transformar el ambiente | Desarrollar en los estudiantes la conciencia rítmica permitiéndoles integrar el ritmo en su vida cotidiana para mejorar su bienestar físico, emocional y social, adaptándose a los ritmos cambiantes del entorno, fomentando la cooperación, la autorregulación, la productividad y la disciplina, y promoviendo un estilo de vida saludable y un desarrollo integral en todas sus dimensiones." | Corpografía | 1) Explorar: Utilizar la corpografía como herramienta para que los estudiantes exploren y desarrollen su conciencia rítmica, integrando el cuerpo, la mente y el lenguaje, el desarrollo cognitivo y lingüístico, así como la reflexión sobre los ritmos en la vida cotidiana, fortaleciendo su autoestima y su capacidad para expresar su identidad de manera integral.<br>2) Construir: Los estudiantes desarrollan una visión holística de su desarrollo, ayudándoles a entender que la conciencia rítmica no solo mejora su rendimiento físico, sino que también tiene un impacto positivo en su desarrollo social, cognitivo y emocional<br>3) Resignificar: Fomentar en los estudiantes la capacidad de reconocer cómo el ritmo influye en sus movimientos y cómo se puede aplicar en diversas actividades diarias, como caminar, bailar o realizar tareas cotidianas, promoviendo la conciencia rítmica como una herramienta esencial para mejorar la fluidez, la coordinación y el bienestar. Este desarrollo les permitirá integrar el ritmo de manera positiva en su vida, favoreciendo su crecimiento personal, su bienestar físico y emocional, y su capacidad para enfrentar los desafíos cotidianos con mayor armonía y adaptabilidad. |

Figura 2.6. Meso diseño curricular Unidad 3

La matriz de implementación en este PCP se organiza en tres unidades, se puede observar desde la figura 2.1 Unidad 1, hasta la figura 2.5 Unidad 3 para el desarrollo de la conciencia rítmica, integrando los aportes de Miguel Molano, Edgar Morin y Amartya Sen. Este marco teórico nos ayudó a guiar las sesiones de clase que fueron organizadas por estas tres unidades porque cada unidad contiene actividades que abordan el aprendizaje de diferentes facetas del ritmo y en diferentes disciplinas.

En la unidad Extracorporal, se partió de una evaluación diagnóstica donde se busca profundizar en esas construcciones personales de ritmo que tienen cada individuo, a partir de actividades como dibujar el cuerpo y ubicar el ritmo en la corporeidad permiten a los estudiantes reconocer una desconexión inicial entre su experiencia corporal y su comprensión conceptual, marcando el inicio del desarrollo de una sensibilidad hacia el ritmo como fenómeno integral. Estas

actividades destacan la necesidad de aceptar el ritmo no única o exclusivamente en lo musical, también en lo que es simplemente una forma de interacción del cuerpo con las emociones y el contexto en el que se encuentra.

La unidad Propiocepción indaga en ritmos procesos internos como el ritmo cardíaco a través de actividades donde se combinaba la teoría y la práctica. Los estudiantes saben cómo medir el pulso y han sentido cómo sus ritmos internos cambian cuando hacen actividades físicas como carreras o cuando practican respiraciones. Tales experiencias hacen que reflexionen sobre la interrelación del ritmo de vida y el bienestar emocional, lo que tenía como objetivo fortalecer las habilidades de autorregulación y autocuidado desde una perspectiva humanista, como nos dice Sen.

Por último, la unidad Resignificación integra lo aprendido anteriormente a través de la construcción de corpografías que fueron representaciones de los ritmos sociales, biológicos e individuales de los estudiantes. Este proceso permite consolidar una visión holística del ritmo como elemento transversal en sus vidas, promoviendo una comprensión compleja de sus interacciones con el entorno y fortaleciendo su capacidad para construir significados compartidos. Este enfoque, fundamenta el pensamiento complejo de Morin, evidenciando cómo el ritmo conecta dimensiones individuales y colectivas, promoviendo un desarrollo integral y significativo.

**Sesión de clase # 1 Sincronías: Ritmo, Espacio y Sensaciones**

| Unidad               |  | Extracorporal  |  | Tema #1  |  | Concepciones de Ritmo  |  |   |
|----------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|
| Propósito del Tema   |  | Generar procesos de comprensión y reflexión sobre las concepciones del ritmo, a través del desarrollo de actividades pedagógicas, culturales, lúdicas y recreativas, con el fin aportar al desarrollo humano de cada estudiante. |  |  |  |  |  |   |
| Duración de clase    |  | 60min  |  | Propósito de la clase  |  | Ampliar el conocimiento que los estudiantes tienen sobre el ritmo y la incidencia en sus vidas.  |  |   |
| Momentos de la clase |  | Actividad  |  | Objetivo   |  | Materiales: Hojas, lápices, colores, sonido, Linterna  |  |   |
| Exploración          |  | Juegos de Reconocimiento   |  | Generar un espacio ameno y conocer un poco de los participantes. |  | Desarrollo metodológico  |  |   |
|                      |  |  |  |  |  | <p><b>Juego de presentación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué afirmación me resuena más?</li> </ul> <p>Para comenzar, una persona dirige la actividad con una serie de declaraciones que compartirá con el grupo. Estos deberán fijarse antes del partido y dependerán del tamaño del grupo.</p> <p>Algunos ejemplos son:</p> <p>Soy una persona mañanera y me encanta hacer las cosas durante las primeras horas del día.</p> <p>Soy un ave nocturna y soy más productivo después de cenar.</p> <p>No soy una persona de mañana ni de noche: ¡mi productividad depende de la cantidad de café que he tomado!</p> <p>Una vez que todos estén en su grupo, se otorgan unos minutos para conversar informalmente antes de leer el siguiente conjunto de declaraciones.</p> <p>Algunas ideas para declaraciones incluyen:</p> <p>Vacaciones soñadas<br/>Gato/Perro/Persona sin animales<br/>Té/Café/Sin preferencia de bebida</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Di tu nombre al revés</li> </ul> <p>Escribirán en el papel su nombre, pero al revés.</p> <p>Indicaciones:</p> <p>Los participantes deben formar un círculo donde todos puedan verse el rostro. El juego consiste en decir el nombre propio y luego de manera rápida, apuntando con ambos brazos, al otro compañero que debe decir su nombre y pase el turno a otro de igual forma.</p> <p>En una primera ronda se puede jugar diciendo el nombre normal de cada compañero. En las siguientes rondas se debe jugar diciendo el nombre, pero al revés</p> <p>Variaciones:</p> <p>Se puede decir el nombre y algo que nos guste hacer. Se puede jugar también diciendo el nombre de los compañeros que tiene al lado y lado (nombre y cosa que le gusta hacer o nombre del compañero, pero al revés) sin decir el nombre propio.</p> |  | T |
|                      |  |  |  |  |  | 15 a 20 minutos  |  |   |

|                        |                                   |   |  |            |
|------------------------|-----------------------------------|---|--|------------|
|                        |                                   |   | Luego de realizar esa acción pasa el turno diciendo el nombre y gusto del compañero al que le pasa el turno.   |            |
| <b>Construcción</b>    | <b>Mapeo del espacio al ritmo</b> | Trabajar la capacidad de reacción, la percepción espacio temporal y la sincronización de movimientos con diferentes estímulos | <p><b>Creación coreográfica:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Exploración temporoespacial:</b> Se dibujará un esquema de movimientos en el tablero para que los estudiantes interpreten con su cuerpo libremente a partir de su imaginación y comprensión, a medida que vaya avanzando la actividad se les dará más indicaciones para jugar con la interpretación y la creatividad, esta exploración tendrá diferentes elementos como música, pasos y secuencias de movimientos que harán de un mismo esquema algo diverso y creativo. Los estudiantes a partir de la corpografía deberán dibujar un esquema de su cuerpo y marquen las zonas donde sienten mayor intensidad o conexión durante la danza. Pueden usar diferentes colores para representar sensaciones como tensión, relajación, energía o movimiento. Esto ayuda a desarrollar una mayor conciencia corporal y a identificar áreas clave de expresión durante la danza.</li> <li>• <b>Juegos de luces rítmicas:</b> Los estudiantes por medio de su expresión corporal darán cuenta de situaciones, escenarios y animales que el docente elegirá, el objetivo es que el estudiante se desplace por su entorno haciendo su interpretación, esa actuación ira de acuerdo a sus vivencias o conocimientos, el docente tendrá una linterna que servirá de guía en el ejercicio, cada vez que la linterna este encendida, los estudiantes podrán moverse con libertad realizando la interpretación correspondiente a ese momento, pero en cuanto la luz se apague, los estudiantes deberán detenerse y quedar como estatuas en el movimiento que estén realizando en ese momento. se creará un musicograma donde por medio de gráficos o esquemas representaran los ritmos de sus movimientos. Pueden usar líneas para mostrar la velocidad, pausas o cambios de intensidad en el ritmo de una coreografía.</li> </ul> |            |
| <b>Resignificación</b> | <b>El pueblo y el lobo</b>        | Percibir y analizar la presencia del ritmo en la cotidianidad, así como su influencia en las                                  | <p><b>Juego del lobo:</b> Este juego de roles cuenta una historia de un pueblo que tiene un problema de lobos que quieren comerse a sus habitantes, para ello los lobos se mezclaran entre sus habitantes como impostores. El objetivo del juego es que los jugadores que son los habitantes logren descubrir a tiempo a los dos jugadores que son los lobos, para esto, deberán estar atentos a conductas, rasgos o cualquier cosa sospechosa que les puedan dar elementos o pistas para encontrar al culpable.</p> <p><b>Roles:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Narrador: Es el encargado de dirigir el juego. En un primer momento él deberá decirles a los participantes que cierren los ojos, para poder asignar los roles del juego, por medio de una señal discreta (tocar hombro o cabeza) en esta acción elegirá inicialmente a dos lobos y posteriormente a la niña del</li> </ol>   | 20 minutos |

pueblo. Esta acción se realizará mientras el resto de los participantes tiene sus ojos cerrados.

2. Lobos: estos están encargados de comerse a los habitantes en las noches, buscando no ser descubiertos por los habitantes del pueblo.
3. La niña: Es la encargada de estar atenta al desarrollo del juego para presentarles pistas sutiles a los habitantes del pueblo para que descubran a los lobos y así evitar que estos ganen.
4. Habitantes del pueblo: Son las personas que habitan el pueblo y su objetivo se centra en descubrir a los lobos para lo cual por medio del diálogo entre ellos manifiestan sus sospechas analizando su situación para elegir de manera correcta a los culpables.

**Desarrollo:** El narrador debe meterse en el papel de un cuentero divertido y alegre, que interactúa con el grupo y mantiene la tensión y la dinámica del juego activa. La historia se desarrolla de la siguiente manera: En un primer momento el narrador inicia diciéndole a los habitantes cae la noche (todos los participantes se van a dormir, por lo que ningún participante debe tener los ojos abiertos, el narrador debe asegurarse que nadie está haciendo trampa), después de esto el narrador dirá a todo el grupo que los lobos se levantaron, (en este momento los dos lobos y la niña elegidos previamente abrirán los ojos y por medio de señas, los lobos le dirán al narrador a quien se comerán esta noche), después de la elección el narrador dará la señal que los lobos de fueron a descansar. Segundo momento. El narrador continua la historia manifestando que se hace de día y todo el pueblo debe levantarse, dice al pueblo que en esa noche los lobos se comieron a dos personas y procederá a señalarlas, después de esto, se le dará un tiempo al pueblo para que hablen de sus teorías o sospechas, cuando tengan a un culpable se pasara al tercer momento donde el narrador deberá preguntarle al jugador elegido por el pueblo (¿Es usted el lobo?) esto para determinar si el pueblo tomo la decisión correcta, en el caso de que hayan más de dos culpables se realizara una votación para elegir solamente uno, si el pueblo descubre al lobo estarán más cerca de la victoria, pero si por el contrario toman una decisión incorrecta le dará ventaja a los lobos, después de terminar la votación se repetirá la historia desde el momento uno hasta que haya un ganador.

**Reglas:**

- La niña no puede decir su rol a nadie y tampoco puede utilizar argumentos como “yo soy la niña por lo cual sé quién es el lobo” su función es dar pistas sutiles al pueblo (si quiere o desea ayudar al pueblo).
- Cada lobo solo puede matar a una persona.
- Si el grupo es demasiado grande, la cantidad de lobos también puede aumentar.
- Los participantes que van saliendo del juego pueden ver el resto de la historia, pero no pueden hablar, opinar, ni interactuar con el resto de los jugadores activos para no arruinar la experiencia.
- El juego terminara una vez no queden más habitantes del pueblo o se descubran a los dos lobos.

|   |   |                 |  |
|---|---|-----------------|--|
|   |   | (grupal social) |  |
| Rítmicamente consciente   | <p><b>Reflexión final de la clase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Por medio de un escrito corto los participantes registran sus emociones, sensaciones corporales y reflexiones. Pueden incluir palabras, dibujos, símbolos o gráficos que representen el flujo de sus movimientos y emociones y como estas aportan a la concepción que tienen sobre el ritmo.</li> <li>• Al final de la clase por medio de un conversatorio los estudiantes contarán lo que percibieron sobre la actividad.</li> <li>• Acercar a los estudiantes a la comprensión del ritmo como elemento fundamental en el desarrollo humano.</li> </ul> <p><b>Para finalizar el taller se presentará el sentido y el propósito del P.C.P.</b></p> | 5 minutos       |  |
| <b>Evaluación del proceso</b>   |   |                 |  |
| <p><b>Diario de campo:</b> El docente en formación registrará todo lo sucedido en clase a partir de la observación (la manera de cómo se mueven los estudiantes, lo que contaron desde lo que percibieron) recogiendo también los insumos proporcionados por los estudiantes.</p> |   |                 |  |
| <b>Observaciones del docente</b>  |   |                 |  |

Figura 3. Micro diseño, sesión de clase

En esta figura se presenta la estructura de nuestras sesiones, el cual cuenta con tres momentos fundamentales, en primera instancia hablamos de una fase de exploración donde los estudiantes participan en actividades cuidadosamente diseñadas para facilitar el descubrimiento de nuevas dinámicas del ritmo. Las dinámicas hablaban de un componente social donde se emplean sus percepciones, recuerdos y experiencias pasadas en relación con los medios fundamentales para generar aprendizajes significativos. Su atención se centraba no solamente en el entendimiento de una línea más amplia, sino, en los términos tanto teóricos como prácticos de ello y su vivencia personal.

Como los estudiantes tuvieron la oportunidad de involucrar su conocimiento preexistente en los nuevos conceptos, durante la fase de construcción, se propusieron prácticas que ofrecieron

a través de la sesión. Ampliar esto no solo apoyó la comprensión, sino también estructuras más complejas y profundas.

Al final, en la fase de resignificación, los estudiantes integraron los procesos y los conocimientos aprendidos a través de los cuales expandieron su pensamiento crítico conectando los procesos con la vida cotidiana. Esta etapa animó a los estudiantes a interiorizar el ritmo como una herramienta transversal que influye en su crecimiento en los ámbitos personales, emocionales y sociales y les ayuda a apreciar su importancia en diferentes aspectos de la humanidad. Ayudó a cambiar el énfasis hacia la adquisición de capacidades de autorregulación, bienestar y relaciones significativas en el contexto.

El modo de evaluación que se aplica es la evaluación procesual, enfatizando la evaluación en el contexto de la educación, se valoró a través de la recogida continua de datos en los estudiantes durante estos talleres que estaban orientados a la percepción del ritmo. Este proceso se realizó a partir del taller entendido desde El Modelo de Educación Relacional Fontán De la práctica a la teoría de Teresa y Medina (2019) donde enuncian lo siguiente.

talleres de autonomía, que no están ligados a una edad concreta, sino que en ellos conviven estudiantes de distintas edades. Del mismo modo, los talleres tampoco están ligados a un nivel de conocimientos específicos, sino que en él conviven estudiantes que se encuentran en distintos momentos de desarrollo académico” (p. 56).

En el mismo texto, se encuentra que hay 5 tipos de taller los cuales son, el explorador, investigador, innovador, autonomía avanzada, autonomía superior, cada uno cuenta con características propias. Ahora bien, se determinó que el tipo de taller a utilizar es el innovador, las características que se presentan en este son: la presencia continua del equipo de docentes, la construcción del plan personal de estudios es la propuesta realizada por el analista (en este caso, la consciencia rítmica), la planificación del trabajo es semanal, propuesta por el estudiante y aprobada por el tutor, la entrega del trabajo académico es cada dos etapas.

Es desde esta estructura que se asoció la recolección de datos desde la evaluación procesual, cada taller se analizaba antes, durante y después, este podía ser modificado ya que está sirve como estrategia de mejora para ajustar y regular sobre la marcha los procesos educativos. En ese sentido, lo procesual se realizó desde una evaluación de proceso continuo y sistemático del funcionamiento,

en esta ocasión, los aprendizajes de los alumnos en un período determinado de 4 talleres. La evaluación procesual es imprescindible si se quiere tomar decisiones adecuadas y oportunas conducentes a mejorar los resultados en los estudiantes. Iris Lizama (2010)

## **Análisis de la Experiencia**

### **Acerca de la Implementación piloto y el Análisis de la experiencia**

Para nuestro proceso de prácticas acudimos al Instituto Distrital para la Protección de la Niñez y la Juventud (IDIPRON) el cual es una entidad pública que plantea su vinculación al Sistema de Integración Social de Bogotá, fue creado en 1967 y su misión es velar, proteger y restituir los derechos de niños, niñas, adolescentes y jóvenes (NNAJ) que están en riesgo, tales como niños y jóvenes en situación de calle, que sufren alguna forma de violencia intrafamiliar, o que están expuestos al consumo de sustancias psicoactivas.

El objetivo de esta entidad es buscar e impartir herramientas para la efectiva inclusión social y desarrollo de todas las personas que son sus beneficiarios para el bienestar físico, emocional y social. Algunos de sus propósitos son:

1. Restaurar derechos fundamentales.
2. Facilitar el acceso a servicios de educación, recreación y trabajo.
3. Garantizar la atención diferenciada considerando el género, diversidad y las necesidades individuales.
4. Impulsar la integración social a través de técnicas de formación y educación laboral.

Este tiene un enfoque pedagógico y terapéutico implementado por el instituto que combina la educación básica con estrategias de prevención y un fortalecimiento psicosocial.

### **Programas principales:**

IDIPRON ofrece una educación alternativa, como la que consiste en programas de formación técnica en colaboración con el SENA o las actividades de desarrollo personal. Igualmente, opera con las Unidades de Protección Integral (UPI) en diferentes zonas de la ciudad, como en el sector de Santa Lucía, para crear entornos educativos que sean seguros y adecuados para la población a la que va dirigida.

La UPI Santa Lucía, en la localidad 18 de Bogotá, es un centro IDIPRON especializado para jóvenes en edades de 15 a 28 años que se encuentran en situación de riesgo o vulnerabilidad. Su misión al igual que en la entidad IDIPRON es ayudar a personas que presentan problemas tales como consumo de drogas, violencia en la familia, embarazo adolescente o personas en riesgo de vivir en la calle.

Santa Lucía ofrece una modalidad de educación básica adaptada, la cual permite a los estudiantes continuar su formación en un entorno que se ajusta a sus necesidades. Así, este modelo intenta reforzar las habilidades académicas y sociales de estos jóvenes para que puedan reintegrarse nuevamente a la sociedad. Además de esto, se ofrecen servicios terapéuticos, recreativos y deportivos para completar el proceso educativo.

La UPI cuenta con una cancha de microfútbol, aulas de video e informática, y un almacén con material deportivo, estos lugares no solo ayudan en el desarrollo físico de los beneficiarios, sino que también fomentan su interacción social y el aprendizaje práctico entre ellos. Santa Lucía se presenta como un refugio y una vía para jóvenes en riesgo de exclusión y a través de los programas educativos mencionados anteriormente, junto con actividades recreativas y apoyo psicosocial, buscan romper el ciclo de vulnerabilidad y dotarlos de herramientas para un futuro mejor y más prometedor y de esta forma lograr mejorar considerablemente la vida de estos jóvenes a los que va dirigido.

En estas instalaciones se aboga por la pedagogía del padre Nicolò, debido a que esta metodología promueve una educación centrada en la dignidad humana, la inclusión y el respeto por las individualidades de cada estudiante. Este enfoque se basa en la pedagogía humanista cristiana, que busca formar a los individuos no solo en conocimientos técnicos y académicos, sino también en valores éticos y sociales. La propuesta del padre Nicolò enfatiza la necesidad del bienestar emocional y espiritual de los estudiantes en su desarrollo holístico en un entorno de crianza. En una situación como Bogotá, donde la diversidad y las desigualdades sociales son desafíos cotidianos, este modelo se convierte no solo en una pedagogía, sino en un proyecto liberador que avanza hacia la construcción de comunidades equitativas de aprendices. La proposición nos presenta la noción de pedagogía integrativa donde los estudiantes adquieren conocimientos relativos a su uso en la práctica.

Este desafío nos permitió trabajar con estudiantes de sexto grado, con un grupo inicial de 30 estudiantes. Las clases estaban compuestas en promedio por 10 a 15 estudiantes la mayor parte del tiempo debido a la irregularidad de asistencia. Inicialmente, el tiempo establecido para cada lección en particular era de una hora y esta estaba dividida en tres fases clave: exploración, construcción y resignificación.

Los estudiantes realizaban en la fase de la exploración tareas en las que se buscaban nuevas formas de ritmo que no hubieran visto antes, basando en sus sentidos, recuerdos y experiencias. Luego, se daba paso a la fase de construcción donde el educando empezaba a considerar lo que había aprendido en clase y comenzaba a encontrar o reconocer nuevos conceptos e ideas en la formación. Este tipo de actividad utilizó herramientas que les permitieron explorar el ritmo en diferentes culturas y su uso en varios campos. Finalmente, en la etapa de resignificación, los estudiantes adoptaron estos nuevos aprendizajes prácticos en su vida diaria a través de la reflexión crítica sobre cómo pueden utilizar estos.

No obstante, este esquema metodológico presentó desafíos. La limitación de tiempo y el carácter de la intervención una vez a la semana hacía difícil una aplicación de esta metodología en forma de tres fases en una sola lección. Esto hacía que el desarrollo de la conciencia rítmica no se incentivara en la parte principal, ya que estas lecciones estaban diseñadas para promover interpretaciones nuevas y profundas de este concepto que estábamos trabajando en cada sesión.

Así, la situación se evaluó como crítica para el aprendizaje de los estudiantes, habiendo tenido primero dos sesiones no exitosas, y decidimos cambiar la metodología y, en lugar de tener clases de una hora, realizar talleres de dos horas. Esta modificación permitió una orientación más efectiva del trabajo con los estudiantes, siendo posible llevar a cabo de manera más eficiente cada una de las etapas planificadas (exploración, construcción y resignificación). Como resultado, se logró mejorar este proceso de creación de la conciencia rítmica, esto también permitió a los estudiantes construir y darle un nuevo significado al conocimiento aprendido de una manera mucho más significativa.

En las primeras dos clases, que fueron centradas en la unidad Extracorporal, se vivieron aprendizajes importantes que marcaron el inicio del proceso de desarrollo de la conciencia rítmica en los estudiantes. Desde la primera sesión, la evaluación diagnóstica nos mostró una concepción bastante estrecha sobre el ritmo como fenómeno, a través de una única pregunta que fue: ¿Qué es

el ritmo? Se encontró que el ritmo se asocia muy frecuentemente a la música y a secuencias repetitivas. Sin embargo, este ejercicio también dejó en evidencia la necesidad de ampliar su comprensión hacia una perspectiva mucho más integral, que conecte el ritmo con el cuerpo y las emociones y las interacciones cotidianas.

Se realizó una actividad de dibujar o graficar el cuerpo la cual reveló un impacto inicial en los estudiantes al enfrentar la dificultad de ubicar el ritmo en su corporeidad. Este vacío representacional no sólo puso de relieve la ausencia de una relación entre su cuerpo y su concepción, sino que, por otro lado, provocó su curiosidad y su disposición para conocer el tema más a fondo desde diferentes ángulos. De manera implícita, esto abrió un camino para desarrollar una sensibilidad mayor hacia el ritmo como fenómeno presente en todos los aspectos de la vida.

En la segunda sesión, las actividades prácticas y reflexivas generaron aprendizajes más profundos. En la etapa de exploración, a partir de los movimientos con los ojos vendados, los alumnos se dieron cuenta de que las diferentes sensaciones del medio exterior que les son ofrecidas alteran sus ritmos y conductas. Para esto, se les dio varios tipos de géneros musicales y se les pidió que bailaran libremente, sonidos de ambientes naturales o de la ciudad para que caminaran en esos contextos imaginarios. Esta experiencia les permitió a los estudiantes meditar sobre la relación que hay entre cómo las dinámicas que existen en el medio pueden alterar o, en dado caso, reprimir su ritmo interno. Este aprendizaje fortaleció su autoobservación, logrando que ellos asuman una postura consciente sobre cómo su ritmo sigue las diferentes sensaciones del entorno.

En la fase de la construcción, los alumnos lograron entender que sus ritmos individuales no son procesos autónomos, sino que se tejen con el ritmo de sus compañeros y el entorno social y cultural que les rodea. Para ello se emplearon actuaciones y exhibiciones de sus preferencias y hobbies de su vida diaria donde destacó el hecho de que sus preferidas actividades eran: el baile, el ciclismo, el freestyle o la música. Estos son ritmos que expresan además de sus identidades, sus pertenencias en una cultura comunitaria. Este instante reforzó el aprendizaje en grupo, ya que los estudiantes comenzaron a ver, como el ritmo actúa como un vehículo para la creación de vínculos y el fortalecimiento de la unión.

Como esta última fase, en la fase de resignificación, los estudiantes demostraron un impacto muy significativo en su percepción del ritmo. Las reflexiones más personales de los estudiantes indicaban que algo había variado en su comprensión: el ritmo para ellos dejó de ser únicamente un

fenómeno que se presenta en la música, sino como un elemento transversal que influye en la calidad de vida de cada uno, sus interacciones y su bienestar general. Este reconocimiento inicial de los ritmos externos como estructuras de su existencia les permitió ver oportunidades para mejorar su consciencia rítmica como medio para gestionar mejor sus emociones, mejorar su comunicación con el otro, a reconocer el otro, y establecer relaciones más armoniosas en todo su entorno.

Asimismo, estas sesiones no solo ayudaron a ampliar el horizonte conceptual del estudiante, sino que también cultivaron un deseo auténtico de explorar el ritmo con más intensidad como un gran instrumento para dar sentido a la vida de uno y mejorar los momentos vividos. Este impacto inicial enfatizó lo importante que es abordar el ritmo en la vida de un estudiante como una práctica real y reflexiva en lugar de solo la teoría.

Después del tercer encuentro, el alcance del estudio de las sesiones cambió y se volvió relativamente más orientado a la práctica, de ahí la introducción de Talleres, que se nos facilitó abordar con mayor profundidad en la segunda unidad: *Propiocepción*. En este primer taller que tocó los ritmos internos, estudiamos la frecuencia cardíaca, que es uno de los ritmos más básicos e importantes en la existencia humana.

En la fase de *exploración*, los estudiantes tuvieron la oportunidad de tomar conciencia sobre el funcionamiento de los sistemas corporales, con énfasis en el sistema cardiovascular. Les enseñamos a medir su pulso y a comprender cuál es la frecuencia cardíaca ideal que refleja un estado de salud óptimo. Esta actividad inicial nos permitió establecer una conexión directa entre la teoría y su experiencia corporal, y esto hizo que se fomentara una mayor comprensión sobre la importancia de los ritmos biológicos en sus vidas diarias.

A su vez, en la fase de *construcción*, utilizamos el atletismo como medio pedagógico para trabajar el ritmo interno. Los estudiantes participaron en diversas carreras en las que se incluyeron competencias individuales y en relevos, esto hizo que experimentaran cómo la intensidad de la actividad física influye directamente en su ritmo cardíaco. Después de cada actividad, los guiamos para localizar nuevamente su pulso, promoviendo una reflexión inmediata sobre los cambios en su frecuencia cardíaca. Después, realizamos un ejercicio de respiración enfocado en la regulación del ritmo interno, donde los estudiantes aprendieron a utilizar su respiración para calmarse y restablecer su equilibrio corporal y emocional. A través de este ejercicio práctico logramos

comprender el control de la respiración y su impacto en la autorregulación y el estado general propio.

Dentro de la fase de la *resignificación*, existió un espacio para reflexionar en donde los estudiantes se pusieron en la tarea de percibir como sus respiraciones o el control de su ritmo interno puede influir positivamente en la vida diaria. Se dieron cuenta que en muchos casos cuando se encuentran en estados de tensión, estrés o ansiedad, el control de la respiración puede ser útil para que puedan gestionar sus emociones, pensar más claro y tomar decisiones más asertivas. Este aprendizaje incrementó su conocimiento sobre la relación entre los ritmos biológicos y las emociones y también fortaleció en ellos habilidades de autorregulación y autocuidado.

El impacto de este taller fue realmente inspirador para los estudiantes. Ya que pudieron no tanto apreciar la importancia de su frecuencia cardíaca como un indicador de salud y bienestar, como también pudieron poner en práctica estrategias que pueden ayudarles a controlar su ritmo interno en diferentes contextos. Este enfoque integrador los ayudó a fomentar una mayor conciencia rítmica al integrar los aspectos biológicos con competencias emocionales y sociales que son importantes para su interacción con el entorno.

En este segundo taller, los participantes se centraron en la unidad de Propiocepción y a través del uso del boxeo como herramienta de enseñanza, esta práctica que es común en el área y resulta bastante atractiva para los estudiantes, permitió centrarse en el vínculo entre los ritmos internos y el sentimiento. Durante la fase de exploración, los estudiantes expresaron emociones como la ansiedad, la frustración o la quietud y consideraron cómo estas emociones afectaban su movimiento, su velocidad y su precisión al ejecutar golpes o al esquivar. Este ejercicio demostró tanto la relación entre la emocionalidad y el ritmo interno como también permitió apreciar cómo estos ritmos condicionan la toma de decisiones rápidas y efectivas en entornos dinámicos.

En la fase de construcción se enfatizó cómo las emociones no solo influyen en los patrones de ritmo interno, sino que también afectan la interacción con otras personas y los patrones sociales. Los estudiantes reflexionaron sobre cómo los elementos de control emocional son fundamentales en el boxeo para poder mantener un ritmo uniforme y controlado y pudieron transferir esta idea a otras áreas de sus vidas, como la resolución de conflictos o el trabajo en equipo. A través de ejercicios grupales, los estudiantes pudieron explorar cómo sincronizar sus movimientos y ritmos

individuales con los de sus compañeros, esto ayudándoles a fortalecer el entendimiento de la importancia del autocontrol y la empatía en las interacciones grupales.

En la fase de resignificación, propusimos un momento de reflexión para los estudiantes y ellos explicaron cómo este taller les permitió comprender mucho mejor las emociones, que aunque estén en uno mismo, tienen un impacto en las interacciones sociales y en cómo un individuo se relaciona con los demás. Esta reflexión fue un paso importante hacia la mejora de una visión más holística de la conciencia rítmica que integra la regulación emocional y la gestión del ritmo interno, los cuales fueron vistos por los estudiantes como herramientas esenciales para mejorar la convivencia y promover un entorno más armonioso.

En nuestro último taller, pudimos abordar la unidad de resignificación de manera más completa, optamos por trabajar con una cantidad de seis estudiantes que participaron activamente en una sesión grupal especial destinada a la creación de corpografías como el producto final de su formación. Estructuramos esta actividad en tres categorías: la social y cultural, asociada a la unidad extracorporal; la biológica, que fue vinculada a la unidad de introyección; y el yo, que representó la unidad de la resignificación. En la fase de exploración, los estudiantes utilizaron estas herramientas de la corpografía como un medio para buscar dentro de su conciencia rítmica, integrando cuerpo, mente y lenguaje. Este ejercicio mejoró su capacidad para reflexionar sobre los ritmos que uno encuentra en situaciones cotidianas, que se basó en la experiencia corporal desarrollada en cada sesión de clase, e impulsó su autoestima y su capacidad para expresar su identidad de una mejor forma.

También al momento de la fase de *construcción*, los estudiantes lograron adoptar una perspectiva holística sobre su crecimiento, dándose cuenta de que la conciencia rítmica no es solo un asunto físico, sino que tiene un alcance social, cognitivo y emocional. Al crear sus propias corpografías, lograron reconocer cómo se movían las partes de su cuerpo de una manera particular pero en armonía con sus compañeros y en contexto, así que de esta forma mejoraron su capacidad para construir significados compartidos y apreciaron la variedad rítmica a su alrededor. Este proceso promovió el trabajo creativo y una mejor comprensión del ritmo y de cómo está presente en sus relaciones sociales y culturales.

Para culminar, durante la fase de *resignificación*, comentaron sobre el impacto del ritmo al caminar, bailar o realizar actividades banales y cómo esto puede ser la herramienta que uno necesita para aumentar la fluidez y la coordinación y el bienestar en general.

Algunos de los aspectos resaltados como beneficios se relacionan con la integración del ritmo en sus vidas, esto les ayuda a enfrentar situaciones de mayor dificultad, cuidar su salud física y emocional, y mejorar su desarrollo personal. En este taller hicimos evidente el impacto positivo que dicho proceso tiene sobre la capacidad de los estudiantes de aprehender y utilizar el ritmo en las diferentes dimensiones de sus vidas y a su vez les brindaba una vivencia significativa que se espera potencialice su desarrollo en el futuro, reafirmando el papel que tiene el ritmo dentro de su formación integral al finalizar este proceso de implementación.

### **Reflexiones finales y proyección del PCP**

En el desarrollo e implementación del Proyecto Curricular Particular (PCP) en la UPI de Santa Lucía, Bogotá, se lograron cambios importantes en la manera en la que los alumnos comprenden el ritmo. Dentro del marco de la pedagogía que fue fundamentada por el pensamiento complejo de Edgar Morin (1999) se abordó el ritmo como un fenómeno que integra y relaciona diferentes dimensiones: biológica, social, cultural, con el ser humano como sujeto. Morin nos dice que para abordar la realidad, es importante combinar diferentes visiones de conocimiento, un principio que hizo que orientáramos este proyecto a vincular aspectos como la experiencia corporal, la cognición y la interacción social.

Este enfoque implementado resultó ser bastante relevante por las características de la población atendida por IDIPRON, un grupo en condición de vulnerabilidad que presenta problemáticas de carácter social y económico. Molano (2016) en su libro “Didáctica Interestructural en la Educación Física”, sostiene que la educación física puede ser un lugar de articulación y resignificación de las vivencias corporales, esto siendo algo que explicamos a lo largo de las sesiones. La didáctica de la creación de corpografías como parte de la evaluación final hizo que los estudiantes tuvieran la oportunidad para repasar lo que aprendieron y que

reinterpretaran el ritmo a través de su experiencia y de cómo vivieron este proceso, de esta forma pudiendo revelar cómo influye el ritmo en su comprensión de fenómenos.

El ser humano formado a partir de este PCP es aquel que ahora ve el ritmo como algo que se puede encontrar no únicamente en actividades externas como lo son la música y la danza, sino que asimismo está inmerso en las actividades internas de cada persona, como la respiración y el latido del corazón. En su obra titulada *La educación física como campo del saber*, Molano (2009) destaca que tales tipos de aprendizaje son cruciales para desarrollar una conciencia corporal crítica que promueve el autoconocimiento, la conciencia de los demás y del entorno social también. Este cambio fue evidente en los estudiantes que mostraron una mejora en el trabajo en equipo y el control emocional a través del control rítmico de su respiración y de sus movimientos.

### **Proyección**

A partir de las reflexiones finales se reconoce la necesidad de continuar la construcción de proposiciones pedagógicas en las que el ritmo sea un eje mediador. Desde el esquema del pensamiento complejo de Morin (1999) es claro que el trabajo con poblaciones en condiciones de vulnerabilidad exige una mirada que contemple la articulación de elementos individuales y contextuales, a la vez que se comprende la individualidad de las distintas realidades culturales y sociales. Este tipo de mirada permite construir espacios educativos relevantes, donde el ritmo no es visto como un constructo abstracto o teórico, sino como una herramienta práctica para la integración que ayudará a mejorar la calidad de vida.

En las futuras implementaciones, es importante tomar en cuenta lo que sugiere Molano (2016), quien, a pesar de que resalta la creatividad en el diseño de actividades, menciona que deben ir precedidas de una interpretación laboral del contexto y de las características del grupo. En el caso de IDIPRON, eso significa identificar las vivencias y las historias de los estudiantes como ejemplos de que se pueden hacer mucho más en la clase para facilitar el aprendizaje. De allí la necesidad de, por ejemplo, las corpografías, para expandir sobre los ritmos culturales y los ritmos sociales o experiencias de vida que son relevantes en las actividades cotidianas.

Igualmente, es válido destacar el efecto positivo que tiene la conciencia rítmica en la formación de los estudiantes. Este proyecto resalta que esta conciencia no sólo sirve para el

rendimiento físico sino para enfrentar las emociones y las relaciones sociales con más flexibilidad. Asimismo, al regular su respiración en momentos de estrés, los estudiantes aprendieron a manejar situaciones de enojo o ansiedad, lo que evidencia cómo el ritmo puede ser una herramienta para el bienestar emocional. Este enfoque interdisciplinar nos dice que los estudiantes deberían ser capaces de estos conocimientos en contextos reales, orientada a la resolución de conflictos.

Para concluir, la proyección de este PCP los invita a una reflexión sobre una imagen más amplia sobre el concepto de ritmo dentro de la dinámica de la Educación Física, junto con la formación de ciudadanos conscientes y responsables. Además, desde la perspectiva de Morin (1999) señalan que los maestros deben entender la educación desde el punto de vista del pensamiento complejo: el conocimiento está en proceso de creación y no es absoluto. Y esto también es cierto para el ritmo, debe seguir siendo el enfoque de exploración y procesos de reconstrucción no sólo como un fenómeno biológico o cultural, sino como uno que existe en todos los planos de la persona. Esto ayudará a construir estrategias educativas y consolidar propuestas más inclusivas y transformadoras.

## Referencias

1. Aguilera, C. (2020). *Experiencia de iniciación musical a partir del ritmo, en la primera infancia*. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500,12209,11541>.
2. Arias Campo, F. J. (2021). *Neurofeedback mediante la modulación dinámica de ritmos binaurales y representación visual de la actividad cerebral*.
3. Arévalo, H., Ávila, C., & Jaramillo, U. (2009). *El ritmo corporal: una estrategia para el desarrollo del esquema corporal de los niños y niñas de preescolar del Colegio psicopedagógico la alegría de aprender*.
4. Bergson, H. (1889). *El tiempo y el libre albedrío*. París: Alcan.
5. Colegio República Bolivariana de Venezuela I.E.D. (2015) *Manual de Convivencia 2021 – 2022*. Recuperado de <https://colrepublicabolivarianadevenezuela14.blogspot.com/2021/07/manual-de-convivencia-2021.html>
6. Born, G. (2017). *Ritmos Urbanos*. Barcelona: Ediciones Gedisa.
7. Burchfield, R. W. (1987). *The Compact edition of the Oxford English dictionary: complete text reproduced micrographically*. (No Title).
8. Calvo, P. (2020). “Este tumbao me suena ciudad” *dinámicas del ritmo social en las músicas colombianas*. Pontificia Universidad Javeriana.
9. Cartes Pinto, D. y Pagès Blanch, J. (2020). *Los ritmos del cambio en la enseñanza-aprendizaje de la periodización. Una propuesta desde la historia global*. Clio & Asociados (30), 90-106. [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.12142/pr.12142.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.12142/pr.12142.pdf)
10. Cépedes, A. (2014). *Investigación Ritmos Colombianos Región Caribe*. Instituto Tecnológico Metropolitano. Medellín.
11. Cubides Garzón, H. E. (2022). *Diseño de una herramienta de cálculo basada en el estímulo de los ritmos circadianos* (Doctoral dissertation, Universidad Nacional de Colombia).
12. Deleuze, G. (2014). *Diferencia y Repetición*. Buenos Aires: Ediciones Cactus.

13. Fantini, B. (2019). *Ritmos corporales, ritmos psicológicos, ritmos culturales*. *Revista de la Universidad de México*, (4), 54-62.
14. Llinás, R. Churchland, S. (2006) *El continuum mente-cerebro. Procesos sensoriales*. Universidad del Rosario.
15. Martínez, CH, & Camargo Uribe, Á. (2005). *Ritmos atencionales en la escuela colombiana*. *Revista Colombiana de Educación*, (49), 38-58.
16. REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.7 en línea]. <<https://dle.rae.es>> [7 de agosto 2024]
17. Rector, M. (2008) *Capoeira: El lenguaje silencioso de los gestos Signo y Pensamiento*, vol. XXVII, núm. 52, pp. 184-194 Pontificia Universidad Javeriana
18. Schmitt, J. C., & Pombo, E. L. (2016). *Los ritmos del cuerpo y del mundo en la Edad Media*. Seminario de Estudios Medievales y Renacentistas.
19. Trigueros, J. (2022) *Historias de Matemáticas Ritmos, arte y geometría Rhythms, art and geometry*. Volumen XII, Número 1, pp. 085–137
20. Torres, J. S. S., Cerón, L. F. Z., Amézquita, C. A. N., & López, J. A. V. (2013). *Ritmo circadiano: el reloj maestro. Alteraciones que comprometen el estado de sueño y vigilia en el área de la salud*. *Morfolia*, 5(3).
21. Letournel, Y. “*Ritmo y modestia verbal en Asia Oriental*”, *Rhuthmos*, 28 de junio de 2017 [en línea]. <https://www.rhuthmos.eu/spip.php?article219>
22. Molano, M. (2012) *Fundamentos Estructurales de la Experiencia Corporal*. lúdica pedagógica vol 2 núm 17. pp. 73 - 84.
23. Mallarino, C. (2010). *La articulación de la dimensión motora y la dimensión cognitiva*. universidad de San Buenaventura.
24. Lévi-Strauss, C. (1955). *Tristes Trópicos*. París: Plon.
25. Paz, O. (1956). *El arco y la lira*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
26. García, M. J. (2019). *Danza y Ritmo*. Barcelona: Ediciones Octaedro.
27. Zamora, J. (2017). *Ritmos Corporales*. Madrid: Ediciones Morata.
28. Johnson, M. (2018). *Ritmo y Creatividad*. Madrid: Ediciones Tecnos.
29. Rodgers, T. (2016). *Ritmos Digitales*. Barcelona: Ediciones Marcombo.

30. Guzmán, A. (2021). *Cosas Del Ritmo*. México: Mecanoescrito de la autora. Obtenido de <https://rhuthmos.eu/IMG/pdf/-104.pdf>
31. SCHMITT, J.-C. (2016). *LOS RITMOS DEL CUERPO Y DEL MUNDO EN LA EDAD MEDIA*. Salamanca: PUBLICACIONES DEL SEMYR. Obtenido de [https://iemyrhd.usal.es/wp-content/uploads/2018/12/Muestra\\_SCHMITT\\_Los\\_ritmos.pdf](https://iemyrhd.usal.es/wp-content/uploads/2018/12/Muestra_SCHMITT_Los_ritmos.pdf)
32. Lefebvre, H. (1992). *Rhythmanalysis: Space, Time and Everyday Life*. (*Análisis rítmico: Espacio, tiempo y vida cotidiana*). [Versión original en francés].
33. Stokes, M. (2015). *Ritmos Globales*. Madrid: Ediciones Akal.  
Llinás, R. R. (2003). *El cerebro y el mito del yo: el papel de las neuronas en el pensamiento y el comportamiento humanos*. Editorial Norma.