

**Susurros de amor propio, cuerpos en trascendencia.**

Laura Sofia Pascagaza Fajardo

Robinson Olivero Torrecilla

2025

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROYECTO CURRICULAR LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

Bogotá, D.C. D

## DEDICATORIA

Robinson Olivero: Agradezco a ese ser incansable que llevo dentro, por no rendirse ni en los momentos más oscuros, por encontrar belleza en el esfuerzo y siempre hallar la forma de transformar las heridas en alas. Al Sir. Fonnegra, por ser el bálsamo en las noches difíciles y enseñarme recordarme que la excelencia está en los detalles, finalmente agradezco a quién silenciosamente fue mi fortaleza y me dio el impulso cuando dudé en continuar.

Laura Sofia Pascagaza Fajardo: En este momento, culminamos la construcción de nuestro PCP. Quiero dedicarlo a esas personas que me brindaron su apoyo, amigos y padres, Maria Fajardo y Jose Pascagaza que no me dejaron rendirme, incluso cuando tuve que leerles un párrafo seis veces (o más).

A mi compañero Robin, de quien aprendí muchísimo, y que tuvo la paciencia y el cariño durante estos semestres para, a través de nuestro trabajo conjunto, enseñarme a ser cada vez mejor persona y a hacer crecer mi amor propio.

Pero, sobre todo, gracias a esa persona que, al final, me ayudó a no dudar de mí, a ver mis capacidades y a valorar mi esfuerzo, cierro esta dedicatoria con anhelo y emoción.

## **AGRADECIMIENTOS**

Queremos tomarnos este momento para expresarte nuestro agradecimiento, por haber acompañado este proceso desde octavo semestre, tenerte como nuestra tutora de proyecto fue tan significativo para nosotros y mucho más allá de tu rol como tutora, fuiste una madre que nos impulso así como tu nos llamas hijos, una amiga generosa con la cual compartimos risas, una guía paciente que nos brindo cariño y compromiso en cada etapa

Gracias por creer en nuestro proyecto incluso cuando nosotros dudabas de nuestras capacidades, y así como mencionamos en este proyecto un docente sostiene ese proceso de transformación tu fuiste esa docente que nos permitió tener nuestra metamorfosis cerramos este proyecto mostrando nuestras alas que gracias a tu guía nos llevarán a volver alto, la profunda fortuna que sentimos al haber recorrido este trayecto junto a alguien que no solo nos enseñó con su conocimiento, sino también con su ejemplo humano

## INDICE GENERAL

DEDICATORIA .....	1
AGRADECIMIENTOS .....	2
INDICE GENERAL .....	3
LISTA DE GRAFICOS .....	5
LISTA DE DIAGRAMAA .....	6
LISTA DE TABLAS .....	7
I . Susurros de amor propio, cuerpos en trascendencia.....	8
1.1 ¿Qué lugar tiene la educación física en la búsqueda y configuración de la autoimagen en los seres humanos? .....	8
1.2 La belleza de la era interior.....	14
1.3 De cuerpos etiquetados .....	16
1.4 Tras senderos corporales.....	17
1.4.1 Nivel Internacional.....	17
1.4.2 Nivel Nacional .....	24
1.4.3 Nivel Institucional.....	26
1.5 De formalidades escritas al mundo real.....	29
1.6 Cuerpos Armoniosos: Hacia un idilio de amor propio. ....	33
II La esencia humana y otros causantes.....	39
2.1 Hacia una comprensión del ser .....	40
2.2 Cuerpo trascendental: sin antagonismo alguno.....	45
2.3 Metamorfosis: Del renacer al trascender .....	51
III De paradigmas curriculares.....	53
3.1 Apertura al Transcender.....	56
3.2 Ruta reflexiva y didáctica .....	57
3.3 Un abordaje evaluativo .....	60
3.4 Rol del maestro y rol del estudiante.....	61
3.5 Currículo para trascender .....	63
3.5.1 Proceso de construcción.....	64
IV Contexto, ejecución del Cambio .....	68
4.1 Micro contexto .....	68
4.1.1 4.1.1. Población.....	70
4.1.2 Aspectos educativos.....	71

4.1.3	Planta física.....	73
4.2	Cronograma.....	74
4.2.1	Plan de Clase.....	76
V	Del espejo social al cuerpo vivido.....	77
5.1	Impacto al currículo.....	78
5.1.1	Sesión para destacar.....	81
5.2	Explorando mis caminos del rol docente.....	82
5.3	poblacion en metamorfosis.....	83
5.3.1	Amor propio.....	85
5.3.2	Autoimagen.....	85
5.3.3	Conexiones más humanas.....	86
5.3.4	¿Qué pienso?.....	87
5.3.5	¿Como me hace sentir?.....	87
5.3.6	¿Qué acciones?.....	88
5.4	Sugerencias y recomendaciones.....	89
5.5	Oda a mi autoimagen.....	91
	Referencias.....	92
	Anexos.....	98
	Anexos 2 Fotografias.....	110
	Anexos 3 Respuestas rutas de pensamiento.....	115

**LISTA DE GRAFICOS**

graficos 1 La imagen que somos.....	11
graficos 2 La Sociedad que nos hace .....	37
graficos 3 Metamorfosis .....	51
graficos 4 Al trascender .....	63
graficos 5 fase 1 .....	64
graficos 6 Fase 2 .....	65
graficos 7 Fase 3. ....	66
graficos 8 Fase 4 .....	66
graficos 9 Fase 5 .....	67

**LISTA DE DIAGRAMAA**

Diagrama 1 Espiral de trasformación .....	84
---	----

**LISTA DE TABLAS**

Tabla 1 Taller # 1 .....	76
--------------------------	----

## **I . Susurros de amor propio, cuerpos en trascendencia.**

En el proceso de formación de la Licenciatura en Educación Física de la Universidad Pedagógica Nacional nace una idea principal por abordar la autoimagen desde el campo de la Educación Física, se evidencia que es importante profundizar en este tema debido al déficit en las estructuras mentales y la percepción del cuerpo en la sociedad actual. También es importante la intervención desde esta disciplina, ya que se da el contacto directo con los cuerpos y desde esta se pueden propiciar espacios adecuados que ayuden a estructurar una autoimagen saludable que lleve a robustecer al amor propio, y finalmente intentar comprender y poner al descubierto el lugar de la educación física en la búsqueda y configuración de la autoimagen en los seres humanos.

### **1.1 ¿Qué lugar tiene la educación física en la búsqueda y configuración de la autoimagen en los seres humanos?**

La autoimagen es la representación que se tiene de sí mismo en aspectos físicos, mentales y sociales. El reconocer y apreciar la imagen propia es importante porque influye en la autoestima y forma en cómo se desenvuelve en un espacio social. Así mismo, del modo en que los sujetos perciben su propio cuerpo transmitirán al mundo exterior una imagen que puede impactar de manera positiva o negativa.

El término autoimagen proviene de la psicología y filosofía y se sitúa en la familia de los autoesquemas, dentro del autoesquema también encontramos condiciones de la estructura mental identificadas como autoconcepto, autoestima, autoeficacia y autoimagen las cuales se estructuran a la par y se fortalecen de forma recíproca.

El autoconcepto se refiere a la percepción cognitiva de una idea sobre sí mismo, es la imagen mental que se construye sobre las conductas y vivencias de los individuos, ya sea por

sus habilidades, valores o roles, el autoconcepto va cambiando gracias a las experiencias y al entorno social que tienen las personas que ayudan a distinguirse de los demás (Gaeta y Cavazos 2017, citado por Buitrago y Sáenz 2021, p. 5).

El autoconcepto tiene diferentes áreas que ayudan a que la observación de sí mismo se dé positiva o negativamente, por ejemplo: Autoconcepto físico: basada en las habilidades y aspectos físicos de las personas.

Autoconcepto académico: este concepto se forma gracias a los logros, metas, retos o fracasos que tiene la persona y su valoración en ellos.

Autoconcepto social: es la manera en la que la persona puede desenvolverse en el entorno para tener una adaptación o aceptación, dando conceptos como introvertido o extrovertido.

Autoconcepto emocional: se trata del concepto que tiene la persona sobre sus emociones y su estabilidad emocional y el manejo de estas.

Estas áreas permiten que el individuo tenga conceptos de sí mismo que determinen su autoidentificación, lo que permite diferenciarse de los demás y autoevaluación donde se ve la relación con la autoestima, pero no son equivalentes (García, 2013, 244).

La autoestima, como antes se mencionó, hace parte de la evaluación que una persona tiene desde el pensar sentir y amar considerando que este concepto está ligado a la parte psicológica del ser humano, dando actitudes como confianza, optimismo o negativa, como la inseguridad o exceso de preocupaciones.

La autoestima es un concepto que se trabaja desde fortalecer el reconocimiento personal y la aceptación para así poder manejar errores, fracasos o comentarios que pueden

afectar al cuánto puedo llegar a valorarme como persona, una autoestima sólida puede formar un crecimiento personal con relaciones familiares o sociales saludables y muy importante una vida altamente satisfactoria a punto de no importar las opiniones negativas que se encuentran ya sea por personas del entorno o redes sociales y para esto también es considerable tener en cuenta sus áreas internas como: el componente cognitivo/pensamientos representaciones mentales, el componente afectivo/emociones matiz positivo o negativo y autoestima, el componente conductual/intención de nuestro comportamiento (**García, 2013, p.p.244-246**).

Finalmente, la autoeficacia, concepto que define la capacidad de realizar o solucionar nuestras metas, tareas o propósitos a las que se quiere alcanzar. La autoeficacia de cada ser humano permite que se llegue a un análisis o genere una autopercepción de sus habilidades y aspectos, en resumen, la autoeficacia es un juicio personal de las capacidades que cada ser humano posee (Gutiérrez y Landeros, 2017, citando a Bandura, 1997, p. 4).

En la siguiente imagen se condensarán las partes que ayudan a formar nuestro autoesquema, siendo el auto la observación de cada individuo y el esquema dando el significado de quien soy, por eso se representa el autoesquema como un espejo donde se podrá examinar cada parte con una pregunta que hace más comprensible nuestro ser y la construcción de este.

La autoestima se convierte en un ¿cuánto me quiero?, qué acciones ayudan a determinar cuánto se puede llegar a quererse el ser humano, quizás dejando un tiempo en el día para caminar o poder descansar de manera adecuada y determinar cuánto valor se tiene como persona, el autoconcepto se transforma en ¿qué piensan de mí?, con afirmaciones o frases como: quizá sea alguien valiente, inteligente, tímido o callado como se cree que los demás ven, de manera física, académica y emocional, la autoeficacia ahora vista como ¿qué tan capaz eres?, permite reconocer los logros que se han tenido en la vida o admitir en qué

retos se debe esforzar más la persona para lograrlos y por último la autoimagen como el, ¿qué imagen tengo de mí?Cuál es el concepto que se tiene de su propio cuerpo, por ejemplo, la postura que puede hacer que el individuo se vea como alguien alegre o enojado, es una observación del cómo se analiza el cuerpo desde lo que te gusta de él o no y el cómo se ve interna y externa

graficos 1 La imagen que somos.



Nota. Elaboración propia

En esta indagación se enfatizará la autoimagen, siendo el foco de interés del proyecto y teniendo en cuenta el saber disciplinar de la Educación Física desde el cual se ejerce sobre los cuerpos cuerpo y mediante el cual se pretende fortalecer de forma integral a los sujetos con autoesquemas que den una visión saludable del ser.

La autoimagen es el término que se introduce al abordar el auto que se asemeja a la observación del ¡myself! Como esencia del ser o yo soy, aprender a amar el cuerpo con todos sus imperfecciones y fortalezas, debido a que la primera aceptación debe proceder del mismo ser.

La autoimagen, según (Walter Riso, 2020), es la percepción subjetiva que se tiene de sí mismos “que tanto nos gustamos a nosotros mismos”, formada a través de la autoevaluación continua de las capacidades, habilidades y características propias. Esta autoevaluación se basa en aspectos físicos y en factores emocionales, cognitivos y sociales que influyen en la percepción de sí mismos.

Riso menciona que para tener una autoimagen positiva el ser humano debe exaltar lo que gusta de sí mismo y entender que es la persona quien le da validez a su propia autoimagen, la belleza es una aptitud, el autor menciona que si la persona puede verse a un espejo y tener una valoración espléndida de sí mismo los demás te verán bello.

En el concepto de autoimagen, se pueden identificar conceptos que trabajan para dar una visión de dicha imagen así es como se menciona que la autoestima, que se refiere a la evaluación global de sí mismo; la autoeficacia, que se relaciona con la creencia de las propias capacidades para lograr metas; y la identidad personal, que abarca la percepción de que se es en relación con el entorno y las experiencias. Estos conceptos interactúan entre sí para formar una imagen integral propia que influye en la autoconfianza, comportamiento y bienestar emocional, dándole una autoimagen del cómo se ve, siente y percibe, en relación con los otros. La Educación Física es una disciplina pedagógica donde se interviene por medio del juego, movimiento interior y exterior, y acciones orientadas a propósitos y experiencias que contribuyen al ser humano por medio de movimientos corporales.

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2015). La Educación Física tiene que tener una distinción y ser llamada educación física de calidad y ser vista como es una disciplina pedagógica donde se interviene por medio de retos, juegos, propósitos y experiencias para contribuir al ser humano por medio de movimientos corporales, esta no se limita únicamente en desarrollo de habilidades físicas, sino que por medio de estas habilidades promueven bienestar emocional social y mental de las diferentes personas, además de que la educación física tiene un enfoque hacia el desarrollo físico que propicia tener un papel importante en el desarrollo integral del ser humano que por medio de actividades pequeñas promueve el desarrollo de habilidades motrices coordinación equilibrio y flexibilidad permitiendo que el ser humano tenga la oportunidad de explorar mejor sus capacidades desarrollando su confianza, autoestima y sus interacciones sociales así la UNESCO le da importancia al juego activo y la actividad física como un mediador de paz para diferentes personas sin importar su edad.

Desde la Educación Física se busca enaltecer el valor del cuerpo propio y romper con estereotipos que afectan al ser. Idear espacios para promover una autoimagen saludable para formar sujetos con autoestima, autoconfianza y amor propio, herramientas que puestas a su favor pueden ayudar a sobrellevar las demandas sociales actuales.

En transitar de este sendero se ha evidenciado un déficit de amor propio, una baja autoestima y una percepción negativa de sí mismo. Esto quizás por el rechazo y sesgos de la sociedad actual, en la que los estereotipos están cada vez más altos y solo logra encajar una cantidad seleccionada de personas. Para un sujeto, el sentirse rechazado, ser excluido de un grupo social o simplemente sentir que no sabe a dónde pertenece es una situación que genera sentimientos encontrados y afectan la autoimagen.

De acuerdo con cifras suministradas por el Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses, entre enero y julio de 2023 la tasa de suicidios se incrementó en

15,73 % con respecto al mismo periodo de 2022, pasando de 1.564 a 1.810 casos, a raíz de diferentes padecimientos mentales presentes entre la población colombiana. Los intentos de suicidio atendidos sumaron 30.021 casos, según cifras del Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública. (Procuraduría General de la Nación, (PNG) Boletín 1347, 2023).

Es por esto por lo que esta propuesta está basada en prácticas de autoconocimiento que ayuden a otorgarle un valor superior al cuerpo, reconocer la importancia que cada ser humano tiene en esta sociedad y que inciten a los seres humanos a darse el valor que merecen y tienen en el mundo actual, aprender afrontar el rechazo de forma sana y reformar la concepción de sí mismo encaminado a la búsqueda del placer social, placer para el cual no necesita ser aprobado socialmente ni estar inscritos en los estándares estereotipados.

Cabe aclarar que el placer no solo implica encajar en cierto grupo social o participar en actividades que brinden satisfacción, el placer social también debe estar en el sentimiento de conexión el ser mismo cuando se aplican prácticas de autocompasión y autocuidado.

## **1.2 La belleza de la era interior**

Siendo la autoimagen una estructura mental, entonces juega un papel importante en los seres humanos, porque es una forma de reconocimiento propio, de pensarse a sí mismo el cómo se percibe y lo que se transmite al exterior. Por esta razón es fundamental indagar en cómo se ve el niño, como se ve la niña, el adulto, el anciano, el cómo se ve la familia y la sociedad en general.

Una autoimagen negativa causa pensamientos negativos como: “No soy suficiente”, “no podré lograrlo”, “soy un fracaso” “A esta edad ya debería tener...”, “Soy un estorbo”, “Mi familia estaría mejor sin mí”; dichos pensamientos pueden arrastrar a los sujetos a tomar

decisiones perjudiciales para su vida, como mantener relaciones tóxicas. “No fortalecer la autoimagen puede llegar a manifestarse una dependencia negativa y aferrarse a quienes se sientan atraídos a ellos como un hito poco probable en sus vidas por los imaginarios contruidos y reflejados en su autoimagen.” (Riso 2012, p.37).

Es por esto por lo que desde la EF se debe planear a partir de la necesidad de cada persona, se debe procurar desmontar esa imagen negativa y estructurar una nueva forma de verse a sí mismos y ver las cosas, buscar lo valioso del interior y dar el lugar que socialmente merece el cuerpo.

Desde esta propuesta formativa se busca fomentar actividades que incluyan el autorreconocimiento y cultiven el amor propio, ya que se evidencia que muchas personas les cuesta reconocer sus virtudes porque se enfocan en encontrar siempre cosas negativas de sí, muchas veces se confunde el reconocerse a sí mismo con ego, con no ser humildes. Un ser humano que vive siempre en pro de ser, tener, verse o imitar réplicas de la imagen corporal que vende la sociedad actual en redes sociales, revistas, televisión, series entre otras, no puede disfrutar del placer social porque siempre está intentando encajar en el conjunto social, perdiendo lo valioso de la unicidad de cada cuerpo.

Los Estereotipos Sociales se han encargado de crear presión social, dando prioridad a un género, una raza, unas culturas, una clase y favoreciendo un tipo de belleza corporal “belleza ideal”, menospreciando la diversidad y lo subjetivo de la belleza de los cuerpos porque lo que algunos perciben como belleza para otros puede ser deformidad.

Entonces, se puede decir que en ocasiones los seres humanos escasean de autoaprobación y sobreponen una hipervigilancia de los cuerpos en el afán de encajar en el ideal social, por esta razón uno de los propósitos debe ser llegar a la aceptación incondicional de nuestra persona, de lo que se es y de lo que se puede llegar a ser independientemente de

las circunstancias, sin dar dependencia a la felicidad en él afuera, en el entorno o en los otros, buscar descubrir lo mejor de sí, amarse a sí mismo para luego intentar querer a otros y que ese amor propio sea puesto al servicio del prójimo en las acciones.

La autobiografía de Elizabeth Gilbert, denominada *Come, Reza, Ama*, narra un viaje de encuentro con su ser, es una travesía de autodescubrimiento en la cual vive varias experiencias primero comer en Italia y disfrutar de este hábito sencillo donde encuentra placer, luego rezar en la India donde a través de la meditación inicia una búsqueda de sí misma y para finalizar en Indonesia descubre el amor e inicia una relación. En este punto, Elizabeth aprende a amarse en las diferentes circunstancias y advierte el valor del amor propio y la autoaceptación en las relaciones como condicionantes que la llevan a satisfacer su vida. (Gilbert, 2006).

Para este PCP la autoimagen se entenderá como la percepción que se tiene de sí mismo, vista como un espejo cambiante que posibilita bases sólidas a la construcción de la imagen propia. Comprendiendo la reflexión personal como un medio para alcanzar el amor propio innato en los seres humanos; se fundamenta este concepto en cinco atributos principales que son: identidad, autoaceptación, imagen corporal, amor propio y confianza en sí mismo.

### **1.3 De cuerpos etiquetados**

Al largo de los años, el cuerpo ha sido sometido a diversas interpretaciones en la EF, al igual que la disciplina misma, porque al parecer no hay objeto de estudio determinado. A primera vista se deduce que debe ser un propósito de la EF es conocer al ser humano e intentar cambiar los hábitos nocivos en busca de una armonía del ser. Al respecto, conviene decir que este no será un camino fácil debido a los imaginarios sociales que por tradición acompañan a esta disciplina.

Pero antes de profundizar en esta búsqueda es importante considerar que en esta investigación se intentará dejar de lado la EF tradicional y enfocada al deporte sin dar menos valor o utilidad a esta, al contrario, recalcando sus grandes aportes en el desarrollo de habilidades motoras, mejoramiento para la salud física y fortalecimiento de las capacidades físicas e higiene. Sin embargo, se intenta dejar de lado porque en esta propuesta investigativa se da una apuesta por el cuerpo más allá de sus funciones físicas y orgánicas.

Inicialmente, es importante dar una mirada en cuanto a las indagaciones relevantes acerca de la autoimagen y educación física. A nivel macro se trae a colación indagaciones realizadas a nivel mundial, en él meso algunas realizadas en Colombia y en el micro las indagaciones realizadas por la Universidad Pedagógica Nacional.

## **1.4 Tras senderos corporales**

### ***1.4.1 Nivel Internacional***

Es inquietante saber cuán importante es la imagen corporal y la belleza para la humanidad, para la industria, la sociedad y cómo cambia esta percepción en el mundo con los diferentes fenómenos. Una investigación realizada por la compañía de estética y neurotoxinas Merz Aesthetics en algunos países de Latinoamérica que incluyeron Brasil, México, Argentina y Colombia, donde participaron 4.019 hombres y mujeres a través de una encuesta digital. Se evidenció que en los confinamientos debido al COVID-19 aumentó la autocrítica y el inconformismo con el cuerpo. Esto debido a la exposición constante y apreciación del propio cuerpo a las cámaras en la modalidad de la virtualidad.

Según la encuesta “Comportamiento y estética en el mundo pospandémico, una mirada tropical izada a América Latina”

Las razones para el mayor interés en este tipo de procedimiento varían bastante: cerca del 47% de los entrevistados dijo que comenzaron a preocuparse más

por la apariencia durante la pandemia; el 39% empezó a notar detalles que les incomodaban por verse más tiempo en las pantallas; el 28% usó más las redes sociales, lo que les permitió estar más informados sobre los procedimientos, y el 21% dijo tener más acceso a contenidos en general sobre procedimientos estéticos. (Pmfarma, 2021)

Las redes sociales, noticias, revistas, televisión entre otros medios venden ideas y muestran un estereotipo de cuerpo basado en lo superficial e impulsando a otros a caer en un consumismo que genera cada día más inconformidad con el cuerpo que se posee, negándose a la idea de aceptar su corporalidad o incluso a envejecer con dignidad. En otros de los resultados que arrojó la encuesta se evidenció que:

El deseo de lograr una apariencia más joven fue lo que animó al 49% de los entrevistados a realizar este tipo de tratamientos, mientras que el 41% buscaba aumentar su autoestima. Los resultados demuestran que, aunque el 57% de las personas esté contenta con su apariencia, en algunos momentos puede llegar a sentirse incómoda. (Pmparma, 2021)

En contraste con lo anterior, se puede afirmar que en la era digital los sujetos buscan la construcción de su imagen e identidad basada en modelos de un mundo ficticio digital; siendo tan asequibles distintos procedimientos estéticos optan por realizar modificaciones corporales basadas en ideales de cuerpos perfectos que muestran las redes sociales, labios gruesos, cinturas delgadas, pieles tersas y sin imperfecciones entre otros, ideales que se alejan del mundo real, porque solo viven el mundo digital de las redes sociales y la televisión, gracias a la utilización de filtros y diferentes métodos en la edición de fotografías. Posiblemente por esto, “Los encuestados latinoamericanos creen que los procedimientos

faciales estéticos inyectables no quirúrgicos pueden reflejarse en la percepción sobre sí mismos” (Pmfarma, 2021)

Todos estos aspectos afectan la representación de los sujetos, haciendo que se empiecen a cuestionar sobre sus cuerpos, creando presión social por alcanzar estereotipos de belleza poco reales e impulsarlos a caer en cirugías innecesarias o incluso trastornos alimentarios. “Según la *OMS*, 14 millones de personas padecían trastornos alimentarios, en donde un porcentaje alto de los participantes eran niños y adolescentes ”(*OMS*, 2022, Trastorno del comportamiento alimentario).

Los procedimientos estéticos se representan como una moneda con dos caras diferentes. Por un lado, ofrecen una vía para mejorar la confianza o autoimagen de los individuos. Un caso específico es especialmente en los procedimientos de reconstrucción mamaria después de una mastectomía debido al cáncer de mama. Estos procedimientos resultan ser un golpe muy fuerte en los seres humanos, ya que afectan su imagen física. Pero es gracias a procedimientos como la reconstrucción de senos, que, individuos pueden tener un impacto positivo en la imagen tanto externa como interna de una persona, ayudando a recuperar una sensación de empoderamiento o normalidad. Sin embargo, la otra cara de la moneda revela cómo ciertos procedimientos estéticos pueden ser riesgosos y tener posibles consecuencias para la salud, ya sea en procedimientos quirúrgicos o no.

Cuando se hace alusión a los estereotipos o procedimientos estéticos como una moneda en la que se pueden dar diferentes conceptos, de un lado o el otro se asemeja a las palabras de (Adichie, 2009, 13:10, 13:21): “Una sola historia crea estereotipos, y el problema con los estereotipos no es que sean falsos, sino que están incompletos.” Esta cita resalta cómo ciertas narrativas, así como ella mencionaba leer cuando era pequeña acerca de personas blancas con ojos azules como única perspectiva conocida, y estas perspectivas restringen la

comprensión y empatía que se puede dar hacia los demás, limitando a las personas a vivir una sola realidad, perdiéndose la diversidad de culturas e incluso teniendo imaginarios erróneos acerca de otros individuos.

Es primordial resaltar que al dirigirse al concepto de autoimagen se entiende como la imagen interna de una persona tiene de sí misma mucho más allá de su apariencia superficial, y las decisiones específicas que puedan llegar a tomar los individuos en relación con su aspecto exterior, siendo estas decisiones que pueden ayudar a ese empoderamiento antes mencionado que ayude a enriquecer su propia autoimagen. Por eso, sin importar el lado de la moneda que se pueda escoger, es importante reforzar la imagen interna de los individuos, una imagen que pueden tener de sí mismos sin importar los procedimientos que quieran realizar, pero siempre teniendo en cuenta las dos caras de la moneda.

En la época contemporánea la sociedad está tan afectada que hay grupos que incitan al apoyo a diferentes trastornos, por ejemplo: la comunidad activista Pro-Ana (Anorexia) y Pro-Mia (Bulimia) son grupos que se manejan digitalmente y trabajan para promover y exaltar los trastornos alimentarios de la bulimia y anorexia. El prefijo Pro significa “a favor” de y efectivamente este grupo se mueve a favor de estos trastornos, impulsando el no tratamiento de estos y la promoción de estos como un estilo de vida alternativo. En sus grupos en línea, diarios y videos comparten técnicas y consejos para llevar a cabo estas prácticas.

De todas estas prácticas dañinas disfrazadas de oportunas se presentan variaciones y nuevos trastornos que en la estafa social se cree acuden a las demandas sociales actuales.

Las personas que sufren vigorexia se preocupan de manera excesiva por su imagen corporal, fundamentalmente por desarrollar un cuerpo atlético. Sin embargo, el problema es que suelen tener una imagen distorsionada de sí mismos, por lo que perciben

que están demasiado delgados o que sus músculos no son lo suficientemente grandes. (El Prado Psicólogos, 2024 ¿Qué es la vigorexia?)

Esta obsesión por la imagen corporal lleva a los seres humanos principalmente hombres prácticas dañinas como ejercicios excesivos, consumo de hormonas, suplementos y otras prácticas que tienen exigencias físicas altas para el cuerpo que lo afectan física y emocionalmente al no lograr los altos objetivos propuestos “aproximadamente un 58% de las personas afectadas por la vigorexia también reportan síntomas depresivos.” (El Prado Psicólogos, 2024, Consecuencias de la vigorexia)

La *EF* tiene un papel importante al promover estilos de vida activos y saludables en un entorno cada vez más sedentario por la era tecnológica o llamado mundo virtual; (Tuñón, I., Lavignolle, B. y Castro, H. (2022). En el artículo “La Educación Física en tiempos de pospandemia. Un análisis desde la perspectiva de la transformación digital” menciona el valor que tiene la educación física en la era digital, a medida que la tecnología tiene más presencia en la vida de los seres humanos en donde se manifiesta que los espacios virtuales con campos de creatividad promoviendo estrategias, teniendo en cuenta que algunos docentes permitieron que este campo se limitara señalando que ahora se pueden encontrar sitios web como los antes mencionados.

En Colombia el programa Séptimo Día en el capítulo llamado Belleza peligrosa, expresa como la influencia de las redes sociales y la presión social, ha generado que los supuestos estándares de belleza lleguen a cobrar la vida de muchas adolescentes, quienes incluso se obsesionan con parecerse a sus ídolos de bandas coreanas como el K- pop. Niñas y adolescentes que cayeron en la obsesión de buscar la figura perfecta por idolatrar estas

bandas y al no conseguirlo terminaron en una depresión que las llevó a quitarse la vida. (Séptimo Día, 2023).

Su obsesión por la delgadez se llevó a refugiarse en la bulimia, cortes en la piel, tomar pastas, ejercicio excesivo, se aíslan por miedo a que las personas las vean diferente a como se ven en las redes sociales, todas estas acciones como manifestación de auto violencia llevan a las adolescentes por caminos de depresión y suicidio.

Algunas entrevistas afirman que querían quitarse la vida por no sentirse bien con su cuerpo, inconformidad con la apariencia y que las redes sociales, sobre todo Instagram y TikTok se obsesionaron con estos ideales de cuerpo. La perfección que observan en las redes las llevó a rechazar su propio cuerpo y a manifestar odio a sí mismas.

La Educación Física en el ámbito virtual puede ser una herramienta que ayude a combatir con sitios que puedan promover conductas negativas en la vida humana fomentando espacios físicos y dirigidos al cuidado de sí mismos, fomentando una imagen corporal positiva aumentando la autoestima, en pocas palabras, una herramienta fundamental para contrarrestar los efectos negativos de la sobreexposición a las pantallas y promover hábitos de vida equilibrados dentro de cualquier ser humano.

En relación con lo anterior, es importante también mencionar La idea de belleza en las páginas virtuales Pro-Ana y Pro-Mia comunidades activistas a la cual se hace una crítica, mencionando que la bulimia y la anorexia siguen presente en nuestra sociedad y nuestra cultura y se manifiesta a través de la moda y es impartida por los medios de comunicación y la publicidad que promocionan cada vez cuerpos más delgados que asocian al atractivo corporal y alta autoestima, dando a entender que este tipo de cuerpos tienen mayor aceptación social. Por tal razón se debe empezar a cuestionar las ideologías que someten el imaginario social del cuerpo, imaginario como el de la belleza y la delgadez, porque la sociedad busca

cada vez más cuerpos que se mueven y consumen las ideas que otros han insaturados. (Oliver y Zúñiga, 2021)

Por otro lado, se ha identificado que otro de los factores que está afectando la autoimagen es el *bullying*, por esta razón se menciona un artículo que se enfoca en evaluar la relación de *bullying* con depresión y suicidio en el ámbito escolar, desde el cual han realizado una búsqueda de artículos a nivel mundial, de los cuales evalúan 18.

La depresión es una manifestación entre el *bullying* y las conductas suicidas de la mano con la modalidad del *cyberbullying* que es una variación del tradicional, a diferencia que se presenta en forma de acoso en las redes sociales y la internet con la intención de atemorizar o humillar a la víctima.

Algunos de los resultados arrojaron que los adolescentes involucrados en *bullying*, en cualquiera de sus roles, presentan más síntomas depresivos respecto adolescentes que no pasan por esta situación, esta investigación fue de gran importancia debido a la alta tasa de suicidios en Chile y se realizó con la intención de disminuir la depresión y el suicidio infiriendo que en la mayoría de los casos existe una relación entre exposición al *bullying* y riesgo suicida.

En resumen, el artículo nos da a entender que el *bullying* es un factor de riesgo que se puede transformar en relación con la influencia de comportamientos suicidas y depresión, sin embargo, las conductas suicidas se pueden potenciar con otros factores de riesgo biopsicosociales. Por eso es importante la prevención y detección del *bullying* a tiempo, promover y vigilar espacios seguros, así como las redes sociales. El artículo en mención tiene la finalidad de aportar a la comprensión de la relación entre estos tres componentes, con la intención de frenar las conductas suicidas en Chile, debido al significativo aumento de casos. (Azua, Rojas y Ruiz 2020).

Todos estos factores afectan al sujeto en todas las edades, pero principalmente a los adolescentes y preadolescentes que están en la construcción de su identidad. Se puede considerar que el *bullying* afecta de manera drástica la imagen de la víctima, los insultos, la humillación o la agresión tiene repercusiones en los sujetos que empiezan a juzgarse fuertemente así mismo y perder la aceptación propia.

Según estadísticas de la (Organización no gubernamental (ONG), 2023) Internacional *Bullying sin fronteras*, 2023, Colombia ocupa el noveno lugar de casos de *bullying* en el mundo, con un total de 41.500.

Según las cifras anteriores se afirma entonces que el *Bullying* no es tema ajeno a la población colombiana, que le compete a la educación y a la EF planear ideas propuesta que ayuden a la mitigación de esta problemática que está afectando con la imagen, la autoestima, tranquilidad y la vida de los niños, niñas y adolescentes del país.

#### **1.4.2 Nivel Nacional**

La siguiente investigación aborda la relación imagen — violencia, en perspectiva de la violencia en el país indicando que desde el inicio de los tiempos Colombia ha sido un país violentado de diferentes formas y que dicha violencia se ha perpetuado y llegado a las personas de forma directa o a través de las imágenes, utilizando como medio la tecnología. Con la intención de identificar que relevancia tiene una imagen y dependiendo el origen de esta que interés que pueden generar las personas las noticias violentas difundidas en los medios de comunicación, las autoras realizaron una indagación acerca del interés por la violencia, sensaciones sobre el contenido violento, utilizando como método de investigación la encuesta. Se evidencia en la tesis mencionada que los sucesos que brindan mayor importancia al drama, catástrofe, al espectáculo y a la violencia son generalmente de mayor interés para la humanidad. Una de las preguntas se interesa por saber que tanto motiva a una persona ver fotos o videos que incluyan algún tipo de dolor ya sea físico o emocional, frente

es el 37% respondieron que les permite constatar o verificar la información, por otro lado, un 35% respondió que la mayor parte del contenido violento se encuentra en las películas

En conclusión, uno de los aportes importantes de esta tesis nos dice que las imágenes son muy significativas para los observadores, conciben que una imagen da más credibilidad que un relato o escrito, hay una sensación de que esta da más veracidad a los hechos, también por su fácil acceso e interpretación. Las personas se interesan más por una noticia violenta a una que no lo es por la relevancia que tienen estas y su fácil acceso, es decir, prefieren digerir la información directamente. (Mejía y Larrotta, 2021)

Hablar de imagen, autoimagen y problemáticas sociales actuales, también es hablar de la comprensión, la diversidad humana y las diversas formas en el que las personas se identifican a sí mismo en cualquiera de las etapas de su vida, comprendiendo su rol durante toda su existencia y no aceptar situaciones normalizadas que afectan el sentir humano.

En consecuencia, se da una mirada a la siguiente tesis, la cual tiene una apuesta por enaltecer la imagen corporal y el rol de adulto mayor para la sociedad y cultura, esto debido al rechazo que presentan las personas mayores. En esta investigación se pretende fortalecer la imagen corporal de los adultos mayores, utilizando como un medio para expresar y comunicar la expresión corporal en la Educación física. La problemática de este proyecto parte de un rechazo por la sociedad hacia los ancianos, lo cual genera una imagen negativa de sí mismos al sentirse poco útiles en su círculo social. Por tal razón desde la expresión corporal se busca llevar al máximo las capacidades y generar un pensamiento crítico que los lleve a reflexionar sobre su rol tan importante como seres humanos sociales, considerando la ancianidad como una época de libertad, y que los adultos mayores se perciben como parte de la sociedad, pero no tienen claro la importancia y el valor de su rol en esta. (Castellanos, 2021).

### **1.4.3 Nivel Institucional**

En el contexto de la UPN se observa un interés creciente por desarrollar proyectos curriculares particulares que abordan diferentes problemáticas sociales. Dentro del marco investigativo se han identificado algunos PCP que al igual que en este proyecto busca abordar y transformar realidades mediante enfoques pedagógicos innovadores.

El PCP denominado estereotipos de género desde la educación física para contribuir a la equidad (González y Beltrán 2021) presenta la propuesta de lograr anticipar estereotipos de género que se imponen al rol que deberían cumplir los hombres y mujeres en la sociedad. Luego se dará un lugar importante a la equidad de género mediante espacios de interacción en la institución educativa departamental Las Villas, para sensibilizar a los estudiantes sobre la equidad de género en la educación física.

Este proyecto curricular se estructuró en tres núcleos temáticos: identificación de estereotipo, interacción y vivencia de los estereotipos y superación de los para alcanzar la equidad; es relevante resaltar que, dentro de la propuesta de proyecto, se encontraron problemas importantes al tocar los estereotipos en una sociedad.

Los estereotipos basados en la diferencia de género, identifica que las percepciones que se tienen sobre los roles y aspectos físicos de hombre y mujer son percepciones arraigadas gracias a su entorno o cultura y que se podría presentar una resistencia al cambio gracias a la fuerte vinculación de las perspectivas hacia los aspectos culturales y sociales; teniendo el desafío de generar una asociación inclusiva y sensible para desafiar estos estereotipos que se pueden generar desde una edad temprana esto implica la participación de ejercicios reflexivos y comunitarios para una construcción de la igualdad.

Este proyecto curricular particular reflexiona sobre que los estereotipos sociales forman parte de la vida de los individuos desde muy pequeños siendo estas constantes

durante toda su vida; es importante identificar los estereotipos e interacciones de estos ya sean de género o conceptos corporales desde la autoimagen, ya que si estos dan una concepción de género o cuerpo negativa podría afectar a individuos o personas de su entorno.

El trabajo de grado que se menciona a continuación deja ver la problemática que se logró evidenciar en clases de educación física que corresponde a la construcción de la imagen corporal, que se realizó con estudiantes del colegio general Santander, presentando una propuesta que manifiesta cómo la imagen corporal se crea a partir de criterios propios; este proyecto tiene como nombre “Educación física como constructora de la imagen corporal” (Pineda y Plazas, 2018)

Como antes se mencionaba este proyecto tiene como objetivo abordar la problemática social de la edificación de la imagen corporal específicamente en adolescentes intentando fomentar la construcción de una imagen corporal basada en la reflexión y criterios propios; aquí Pineda y Plazas citando la perspectiva de Thompson acerca de la división de la imagen corporal en cuatro componentes perceptivo, cognitivo, afectivo y conductual se quiere intentar que el individuo genere una construcción de sí mismo y su entorno por medio de actividades que abordan aspectos como el esquema corporal, la relajación, respiración entre otros dando como resultado una imagen corporal auténtica y saludable en el individuo aprovechando el potencial que tiene la educación física y las experiencias corporales.

El proyecto hace énfasis en la problemática de una construcción de imagen corporal gracias a la influencia de estándares de bellezas impuestos por los medios de comunicación, estos estándares traen a colación la idealización de la belleza la cual se centra en promover un ideal de belleza imaginario y poco realista, a su paso generando un impacto en la autoestima gracias a una exposición constante de estos estándares, generando que muchas personas tanto jóvenes como adultos puedan sentirse insatisfechos con su apariencia o generando una

autoimagen incorrecta de sí mismos trayendo investigaciones como la ya mencionada que realizó Merz Aesthetics.

La importancia que tiene la educación para prevenir la perpetuación de estos estereotipos en espacios educativos como la discriminación o exclusión de aquellos que no se ajusten a los estándares debe ser constante en cualquier espacio y no solo este tipo de casos, también estar atentos a enfermedades causadas por la insatisfacción personal, es por esto que en el proyecto curricular particular “educación física como constructora de imagen corporal” hace alusión al papel que cumplen los educadores físicos al desarrollar un espacio crítico donde se proporciona el cuidado de sí mismo, de los otros, viendo al cuerpo como gran razón para la construcción de la identidad.

El siguiente proyecto por mencionar sigue una línea directa al impacto de los estándares de belleza promovidos por la sociedad y el marketing en la vida de los jóvenes (Casallas, Hurtado y Melo 2023) nombraron el proyecto “Seres críticos: construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos”.

Como en el título de este PCP se da como solución el pensamiento crítico y el accionar consciente para construir una imagen corporal positiva y saludable fuera de los estereotipos corporales que influyen en la vida de los jóvenes y sus relaciones sociales.

Es importante recalcar que los autores examinan el concepto de juventud como una fase de transición hacia la adultez, ya que, en esta etapa del desarrollo se genera una exploración de independencia y reflexión hacia los cambios físicos y emocionales que se presentan en estas edades teniendo en cuenta que la percepción de sí mismos y sus relaciones interpersonales influye a la percepción mental del cuerpo de sí mismos, es así como la imagen corporal puede ser distorsionada generando inseguridades, insatisfacción o problemas de autoestima en los jóvenes.

Gracias a los proyectos curriculares particulares mencionados, se destaca un impacto de los medios de comunicación y la influencia cultural sobre la sociedad ayudando a la autoimagen en diferentes edades, aunque en los tres proyectos se menciona a los jóvenes es importante recalcar que hoy niños y adultos pueden acceder a los medios de comunicación y si no se tiene un pensamiento crítico hacia nosotros mismos, pueden generar un impacto negativo por estereotipos corporales promovidos por las nuevas tecnologías o creencias.

Se ha examinado hasta aquí algunos acercamientos e interés generales por cómo se ve, se aprecia el cuerpo y la imagen corporal en diferentes contextos sociales, las causas que lo lastiman, hacen dudar o tomar ciertas decisiones, pero lo que interesa aquí es el aporte que se pueda hacer desde la Educación Física a la formación de una autoimagen inquebrantable ante las novedades sociales y el fortalecimiento del amor propio.

### **1.5 De formalidades escritas al mundo real.**

El proyecto se centra en analizar los estereotipos sociales que afectan a la imagen corporal en la población, se analizarán diversas leyes y normativas acercando a la protección o regulación de los estereotipos, desde la publicidad engañosa o protección de niños, jóvenes o adultos.

En primera instancia se abordarán leyes colombianas relacionadas con derechos o regulaciones en espacios comerciales o publicidad. Las leyes encontradas tienen origen en la Ley 1480 de 2011 Estatuto del Consumidor esta ley tiene el objetivo proteger los derechos de los consumidores colombianos y garantizar la transparencia, equidad, seguridad y eficacia de las transacciones comerciales, proviniendo así de un mercado justo y competitivo.

Dentro de esta ley conviene subrayar algunos derechos del consumidor cómo:

Artículo 3, 1.3. Derecho a recibir información y Derecho a recibir protección contra la publicidad engañosa.: Esta ley se basa en que cualquier consumidor tiene derecho a la información completa, veraz y transparente respecto de los productos que estén a la venta o promocionados, teniendo en cuenta que la información debe contener sus contraindicaciones y riesgos para su debido uso

En relación con este proyecto, esta ley respalda la idea de proporcionar un espacio en donde se propicie una imagen corporal positiva y la protección de derechos de cualquier ser humano en la sociedad, especialmente en el contexto de la influencia de los medios de comunicación y la publicidad en la construcción de la autoimagen considerando que la presión social y las expectativas irreales de belleza pueden afectar la autoestima y la imagen corporal del ser humano. 1480 de 2011 [EL CONGRESO DE COLOMBIA]. Por medio de la cual se expide el Estatuto del Consumidor y se dictan otras disposiciones. Octubre 12 2011. (Ley 1480 de 2011 - Gestor Normativo)

Aunque en la época actual se intenta tener una publicidad diversificada en cultura, género, raza o peso corporal, aún persisten los estándares de belleza estipulados en gran parte de la industria comercial; las empresas suelen tener una tendencia a seguir con ciertos ideales estéticos predominantes, se pone por caso el intento de incluir modelos con diferentes tipos de cuerpo en anuncios de moda, pero aún se tiene que privilegiar “la delgadez” como el estándar de belleza predominante, ya que, en los lugares de venta dichas empresas mantienen los maniqués que representan un ideal de cuerpo específico es aquí en donde la Ley 1712 de 2014 [El congreso de la república]. Por medio de la cual se crea la Ley de Transparencia y del Derecho de Acceso a la Información Pública Nacional y se dictan otras disposiciones. 6 de marzo de 2014 (Ley 1712 de 2014 - Gestor Normativo.).

Tiene como objetivo regular la publicidad en el país para garantizar su transparencia, veracidad y legalidad. Esta ley tiene relación con la creación, difusión y control de la publicidad en todos los medios de comunicación dentro del país.

Continuando con dicha ley, esta asigna importancia a regular la forma en que los medios de comunicación pueden utilizarse con fines comerciales, dónde cabe la posibilidad que sin darse cuenta promuevan ciertos estándares de belleza o modelos corporales. Dentro de la ley, se busca prevenir anuncios publicitarios que generen presión, discriminación o inseguridad en las demandas sociales. Prueba de estos fenómenos que aún persisten en la sociedad son los casos de discriminación en la admisión o bien llamados derecho de admisión que pueden presentarse en cualquier entorno debido a la forma de vestir, el estatus, o la apariencia física de la persona.

Estas leyes pueden disminuir el riesgo de que los estereotipos puedan ocasionar negativamente en las personas y su negativa en publicidad engañosa. En esta era fácil que niños, jóvenes y adultos puedan consumir contenido falso o engañoso, por eso estas leyes acogen la difusión de imágenes o mensajes perjudiciales para la calidad de vida de los colombianos.

En segunda instancia, se abordarán leyes Internacionales encontradas en la (Declaración Universal de Derechos Humanos, Artículo 1º, 2º 10 de diciembre 1948). (DUDH) y la (Convención sobre los Derechos del Niño Artículo 3º, 6º y 24º Junio de 2006) (CDN) los artículos relevantes conseguidos dentro de estas leyes son:

Artículo 1 de la declaración (DUDH): todos los seres humanos nacen libres e iguales derechos sin importar su apariencia física, origen étnico, género u otras características,

Artículo 2 de la declaración (DUDH): la discriminación por cualquier ocasión ya sea raza, sexo, color, religión, opiniones políticas, entre otras condiciones, teniendo énfasis en la protección a las personas de cualquier tipo de discriminación.

Artículo 3 (CDN): establece que las decisiones y acciones que mejoren los intereses de los niños deben considerarse como primordial para la tarea de tutores tanto en familia y primordialmente en instituciones, sean públicas o privadas,

Artículo 6 (CDN): garantiza que los niños tengan la oportunidad de alcanzar su máximo potencial en todas las áreas de desarrollo, incluyendo información necesaria para una salud física, emocional, social y cognitiva, dirigiéndose al derecho de vivir

Artículo 24 (CDN): reconoce el derecho que tienen los niños para garantizar que puedan acceder a una atención médica necesaria para promover su salud física y emocional

Dado que se mencionan algunas leyes que pueden aplicarse a la construcción de este proyecto, se mencionan algunos reglamentos a través del Ministerio de Educación, la normativa de la EF contiene una parte fundamental para completar el marco legal del proyecto y es el segmento de autonomía curricular e iniciaciones de una EF enfocada en procesos, en el contexto de la globalización y la diversidad.

Declara que la educación física tiene que reconocer la importancia e influencia de los cambios sociales y culturales que se presentan continuamente en la vida de las personas, como por ejemplo en la década de los 90 surgieron los fenómenos que ampliaron la participación de la igualdad de género y el reconocimiento de la diversidad cultural en procesos deportivos, recreacionales entre otras. En ese sentido se pretende realizar un análisis histórico que ayuda a comprender los avances culturales o científicos propuestos en temas como el cuerpo el tiempo el espacio una convivencia temas que necesitan la atención constante de la educación física para adaptarse a las condiciones de cada época.

En las leyes observadas se aprecia que no existen artículos o normas que hablen específicamente del cuidado o protección de la autoestima o procurar un buen desarrollo o información sobre el cuidado de la imagen corporal, pero es deducir que en la apuesta por la promoción de la salud física y emocional se encuentre inmerso todo lo que conlleva, como la autoimagen.

Globalmente, se encuentra un conjunto de leyes que proporcionan un marco normativo sólido para el ser humano, desde los más niños hasta los más adultos, estas leyes pueden llegar a ofrecer herramientas legales para la protección a las personas de la presión y discriminación relacionadas con los estándares de belleza y la imagen corporal Sin embargo, a pesar de la existencia de estas leyes aún persisten desafíos en su implementación debido a la complejidad de las dinámicas socioculturales y la influencia de los intereses comerciales.

#### **1.6 Cuerpos Armoniosos: Hacia un idilio de amor propio.**

“Tengo para mí que el amor propio es la más común de las especies de amor, y seguramente también la más persistente y duradera, porque el amor erótico, aunque intenso, es efímero, y el amor al prójimo, una simple quimera; no entro ahora en si bien o mal intencionada, pero quimera, al cabo” (Nietzsche s.f., como se cita en Fernández, 2003, p.1).

Habitualmente el amor propio es confundido con narcisismo, vanidad y la constante necesidad de admiración, porque al parecer los seres humanos han perdido o confundido en el camino el verdadero significado de entregarse a sí mismos el tan mencionado amor propio, al igual que el significado de amor ha llegado a caer en ambigüedades.

“Amor. Se dan tantas clases de amor que no sabemos a cuál de ellas referimos para definirlo. Se llama falsamente amor al capricho de algunos días, a una relación inconsistente, a un sentimiento al que no acompaña la estima, a una costumbre fría, a

una fantasía novelesca, a un gusto seguido de un rápido disgusto ... En suma, se otorga ese nombre a un sinfín de quimeras” (Voltaire 1980)

En realidad, el amor propio está en acciones simples del diario vivir como mantener mentalidad positiva, ejercitarse, considerar un círculo social saludable, el autocuidado, amor propio es belleza natural, salud, felicidad, amor, movimiento, naturalidad, seguridad, aceptación siendo estas prácticas de auto amor entonces, ¿cuál sería la versión contraria de amor propio?

No es una demostración de amor propio realizar procedimientos estéticos para modificar el cuerpo natural poniendo en riesgo la vida propia; si es por gusto propio y no presión social ignorar, no priorizar las necesidades del ser o compararse constantemente con los demás mostrando prácticas dominantes llenas de profundas demandas que atentan contra la identidad.

Rousseau, por ejemplo, diferenciará entre amour de soi y amour propre, entendiendo el primero como un impulso natural y virtuoso, cuya finalidad no es otra que asegurar la propia conservación, en tanto que el segundo tendría su origen en la vanidad y habría nacido en el seno de las relaciones competitivas y envidiosas impuestas por la civilización. (Citado por Fernández. 2003)

Con base en lo anterior, se puede decir que el amor a sí mismo “innato” ha sido castrado por la sociedad, dando paso un amor propio lleno de vanidad y envidia. Es evidente que en la historia de la humanidad a diario se presentan casos que comprueban lo anteriormente dicho, en la Alemania Nazi Adolf Hitler se presentaba a sí mismo como el líder infalible, con ínfulas de superioridad, pero utilizaba propaganda para exaltar su imagen, buscando constatar la adoración de las masas, promoviendo la supremacía racial, mostrando un narcisismo en su máximo nivel, gracias a la imagen corporal que Hitler

propagaba de sí mismo se instauró la concepción de cuerpo “Alemán Ideal” ideal de cuerpo que se creía era superior a otras etnias.

Conviene mencionar que el amor propio es una necesidad del ser humano, de la educación, la EF y de una sociedad humanizada donde se debe enfatizar para llegar a un verdadero desarrollo del ser.

Para este PCP el amor propio será entendido como aceptación incondicional del ser y un símbolo de autonomía para la liberación de los cuerpos que mantienen la sutileza de lo natural en las contiendas sociales.

Habiendo identificado algunas problemáticas es de interés abordar más de cerca el propósito de esta investigación. Para empezar, se dará prioridad al fortalecimiento del amor propio de la mano a la formación de la autoimagen saludable, se anhela formar esta imagen en acciones simples, pero complejas que se pueden experimentar en la clase de Educación Física, el movimiento, la introspección, el reconocimiento y el cuidado de sí, utilizando como medio la Educación Corporal.

Sobran razones para decir que la Educación Física sabe más del cuerpo material que del espiritual y el sentir de los cuerpos, tal vez porque esta tarea se ha designado a otras áreas del saber, sin embargo, al estudiar solo el cuerpo material sería un trabajo a medias ya que se comprende el cuerpo como una unidad indivisible. Por eso, la apuesta debe ser buscar un equilibrio para que se provea seres humanos íntegros, comprender a la persona como unidad, porque un cuerpo mentalmente sano procurará mantener su parte visible sana, pero un cuerpo mentalmente enfermo deja de preocuparse por lo que se ve o de la forma contraria existen cuerpos saludables, pero con pensamientos enfermos.

Al respecto hay que decir que no hay una autoimagen permanente de sí mismos solo se cuenta con una actual, el cómo se ve el sujeto en cierto momento de la vida, pero esto

puede cambiar según las experiencias o, conforme pasa el tiempo, cambia de aspecto físico, mentalidad o saberes, se vive en un cambio constante, por eso los sujetos siempre deben estar en la capacidad de autorreflexión para mantener o crear la mejor imagen independiente de las circunstancias, es tarea de la Educación física desde que se da unas bases sólidas.

Algunas personas empiezan a crear su imagen con base en lo que los demás creen de sí o en relación con su cultura, familia, trabajo, profesión o círculo social. El niño tiene que ser abogado como su padre, la niña enfermera como su madre, los adultos mayores son vulnerables, las mujeres débiles y los hombres fuertes física y emocionalmente. Este proceso de la creación de la imagen propia va atada a experiencias pasadas o la forma que se percibe en el presente y eventualmente se cae en imaginarios sociales acerca de cómo deben comportarse o ser los seres humanos.

graficos 2 La Sociedad que nos hace



Nota. Elaboración propia

Nota: La ilustración representa la percepción que uno puede tener de sí mismo, usando el ejemplo del espejo mencionado en el fragmento de autoesquemas. En esta imagen se muestran espejos que dan significado a una autoimagen cambiante, influenciada por experiencias, cultura y entorno. Gracias a las diferentes imágenes que se pueden llegar a tener en nuestra vida se empieza a cultivar el amor propio en nuestro ser .

De estas circunstancias nace la auto violencia a la imagen propia que se ha<sup>1</sup> vuelto evidente cada día más y los propulsores de esta se encuentran inmersos en diferentes

contextos, se vive en un periodo en que todo parece estar constituido por la moda y las nuevas tendencias. Los estereotipos, el consumismo y algunos ideales han transgredido la autoimagen de los seres humanos, utilizando como medio la tecnología para expandir ideales de cuerpos que se alejan de lo hermoso, de lo natural. Dichos patrones han causado inseguridad en la sociedad, llevándolos a caer en el consumismo de la industria estética, en algunos casos poniendo en riesgo la vida propia. Las personas tienden a parecerse cada día más a los que ven en las redes sociales y televisión, empiezan a actuar de ciertas formas, a seguir ciertas modas o tendencias para satisfacer la necesidad de encajar en un grupo social y no exponerse al rechazo.

La empatía, las buenas costumbres, el amor al prójimo, los cuerpos naturales, y la belleza innata quedaron de lado porque al parecer ya no están de moda. Todas estas conductas no propias de la naturaleza humana simbolizan una amenaza para la sociedad.

Por eso promover la diversidad corporal y marcar la línea entre lo real y lo ficticio, debe ser un propósito por el bienestar de la sociedad, para la Educación y la Educación Física, entonces vale la pena preguntarse ¿qué papel juega la imagen en esta guerra?

Para dar respuesta a esta pregunta se propone forjar una autoimagen saludable, siendo la autoaceptación, confianza en sí mismo y la genuinidad pilares principales de este concepto el cual será utilizado como herramienta para desafiar las demandas sociales actuales, destinando la imagen corporal como un símbolo de amor propio considerando la autonomía, cuidado personal, aceptación incondicional de ser, y la felicidad, como un medio para alcanzar un escape la estafa social y poder llegar a conexiones más humanas basadas en el afecto, respeto y el diálogo vinculante.

*‘El amor propio no es solo una aceptación de sí, es una filosofía espiritual para celebrar una vida llena de libertad y vínculos intrínsecos. Cuando hay amor propio, el espíritu de la gente es más entusiasta, su vestimenta más luminosa y única, brota de sus cuerpos energía contagiosa que aumenta las ganas de vivir innumerables experiencias y los días empiezan a sonar a las melodías favoritas. ’’*

## **II La esencia humana y otros causantes.**

Desde la caverna cuando el hombre y su concepción de realidad giraba en torno a la magia, mitos y la espiritualidad hasta llegar a la cuarta revolución industrial donde la tecnología, la inteligencia artificial y la ciberseguridad plantean realidades y formas distintas de comprender el mundo, el ser humano se ha encontrado inmerso en disputas, guerras y otros factores que han afectado la sociedad y las formas de relacionarse. Las prácticas, creencias y tiempos de ocio han cambiado, esto por ende lleva a otra comprensión del ser humano. Durkheim enfatizó la importancia de las relaciones sociales en la cohesión social, argumentando que las personas están unidas por lazos sociales que van más allá de sus intereses individuales que los llevan a una conciencia colectiva. (Durkheim, 2014.) La moda por ejemplo es una forma de expresión cultural en la que una generación impone un estilo de vestir, género musical y prácticas que los caracterizan; los sujetos replican e imponen tendencias que llevan a una conciencia colectiva con la creencia de que se está siendo único.

A partir de lo anterior se busca comprender un ser humano que transmuta a través de los conceptos de pedagogía y educación, que es abatido por la sociedad, la cultura y llega a la EF que se presenta como una disciplina desde la cual se pretende resignificar al ser humano.

Para este apartado se han denominado tres principios fundamentales que dan cuenta de un propósito de formación que se plantea desde este proyecto.

Inicialmente, se ubica el principio de introspección como una acción que implica escudriñar el interior del ser, con la intención de comprender y aceptar realidades e iniciar una transformación desde el interior, para llegar al segundo principio de interrelación - co-construcción el cual está basado en la conexión con el entorno, en la cual el ser humano emprende una comunicación bidireccional que busca impactar y ser impactado de forma positiva en el accionar, para llegar a exaltar la importancia de cada sujeto en el trabajo colaborativo, finalmente encontramos los principios de reconfigurar y concienciar lo cual implica repensar, reflexionar sobre algunas prácticas existentes con la intención de iniciar cambios en las estructuras mentales y llegar a una comprensión del entorno en la urdimbre social. Los principios mencionados se encuentran inmersos de forma transversal en el abordaje planteado a continuación.

## **2.1 Hacia una comprensión del ser**

El ser humano es una categoría trascendental en esta investigación, por lo que gira en torno a él y a sus componentes, sociedad, lenguaje, cultura, y las diversas interpretaciones que lo rodean desde diferentes ciencias y disciplinas, mostrando que es social, que vive buscando, transitando entre lo culto e inculto para reconciliarse con el ser.

Desde Foucault se comprende la naturaleza del ser humano en relación con las estructuras de poder. En su obra, *Vigilar y Castigar* propone que el ser humano es una cimentación social y que la identificación está moldeada por las estructuras de poder en la sociedad, es decir, su accionar se basa en las normas sociales establecidas por el entorno. El autor considera la tecnología del poder como una función social compleja que busca la

transformación de los cuerpos que están acometidos por las relaciones de poder. Dicho de otro modo, el castigo moldea la conducta social (Foucault, 1975, pp. 24, 30)

A partir de lo expuesto se descifra que en la sociedad actual el ser humano ya no es castigado públicamente pero sí sancionado una sociedad virtual castiga con disfraz inofensivo, a través de memes, *stikers*, y videos virales que han afectado la imagen de algunos; asimismo sanciona aquellos que no poseen características socialmente aceptadas, que no siguen tendencias, no están a la moda o piensan de forma diferente. Las redes sociales son un lugar de normas comportamentales que se aplican de manera estricta y de no cumplirse se expone al sujeto a una cadena de *ciberbullying* y comentarios negativos que violentan la autoimagen. Se evidencia entonces un castigo sin delito alguno, dando paso a aparentes formas “inocentes” de comunicación que generan rechazo, burlas de miles por imprudencia de otras que se creen moralmente correctas.

El ser humano se mueve en relaciones de poder que no se poseen ni se ejercen, solo se manifiesta en las interacciones, Foucault abarca una concepción de cuerpo que se mueve en una sociedad, mediada por las instituciones disciplinarias que buscan una sociedad más civilizada, y para lograrlo usan mecanismos de control que se ejecutan hacia unas concepciones de cuerpo, interpretado como un cuerpo reprimido, normalizando prácticas iniciadas con la prisión bajo sus formas sólidas, con sus sistemas de vigilancia, de observación que han sido el gran soporte, en la sociedad moderna del poder normalizador. (Foucault, 1975, pp. 24, 30)

En la normalización del poder, algunas prácticas o normas conllevan ciertos comportamientos que son promovidos u obstaculizados según el contexto. Por ejemplo, compartir *selfies* se ha vuelto una práctica aceptada como una forma de expresión personal, la

cual a simple vista representa una aceptación interna que es llevada al exterior con la intención de convencer al observador de una gallardía que se posee.

En un mundo tan rampante como el actual todas estas prácticas juegan un papel importante en un ser humano que está en constante construcción de imagen propia, y la fragilidad de los vínculos consigo mismo son influenciados por la sociedad y la cultura, que tienen un papel fundamental en la forma de moldear a los seres humanos.

Es importante entonces echar un vistazo alrededor de la cultura, ya que su esencia más pura es el humano en sí. Según la concepción estructural de la cultura “Los fenómenos culturales pueden entenderse como formas simbólicas en contextos estructurados; y el análisis cultural puede interpretarse como el estudio de la constitución significativa y de la contextualización social de las normas simbólicas.” (Thompson, 1998, p. 185)

El lenguaje, las imágenes y los rituales, que tienen un significado más allá de la función práctica del diario vivir, representa un cambio y nuevas formas de comprensión de la cultura, comunicación y las relaciones sociales. Actualmente, las formas de comunicarse han cambiado, por ejemplo, los *hashtags*, *emojis*, *stickers*, reacciones, publicaciones o mensaje directos por chat han generado una forma de interacción diferente, así mismo las imágenes, logotipos de marcas que son asociadas a un estatus social, de la misma manera, se encuentran los rituales eventos deportivos que son vistos desde el espectáculo y la monetización. Todas estas formas simbólicas buscan comprender una nueva realidad y concepción de cultura desde la acción de las personas en la vida cotidiana, a la vez, una concepción de ser humano el cual se encuentra inmerso y que pone en práctica, reproduce y transmite estos simbolismos, que a su vez forman un papel importante en la manera como percibe y se relaciona con el exterior.

Hasta aquí, el ser humano se construye en la interdisciplinariedad, por eso se busca dotar de habilidades intelectuales que lo lleve a transitar por el mundo de forma libre y espontánea, portando siempre la esencia diferenciadora en gustos, anhelos y sueños singulares. Desde la educación se contribuye a esta formación marcando bases sólidas de un aprendizaje que impacte y sirva de empuje en la consecución de lograr los intereses propios.

Así se toma una de las tesis de Rafael Ávila (2007) que menciona que la pedagogía es diferente de la educación, concibe entonces que la educación es una acción permanente que acompaña a la persona y se presenta consciente o inconscientemente. Se educa en la calle, en la casa, en diferentes ámbitos sociales, es decir, en las interrelaciones mientras que la pedagogía es una acción intermitente porque se presenta necesariamente en un espacio donde existe una relación enseñanza-aprendizaje, estando presente siempre de forma consciente sirviendo como base a procesos reflexivos que llevan a co-construcciones.

Transitar por los conceptos de enseñanza-aprendizaje más allá de la simple realización de una técnica, de actividades físicas o la aprehensión de un deporte. Es crucial adoptar una mirada desde el concepto pedagógico. La pedagogía se convierte así en un elemento fundamental para el desarrollo integral del ser humano que explorará desde la introspección, la interrelación y la co-construcción.

La introspección permite al ser humano reflexionar sobre sus pensamientos y emociones, fomentando el autoconocimiento y la autoevaluación. La interrelación, por otro lado, facilita el aprendizaje social, enriqueciendo el proceso educativo a través de la interacción con otros. Por último, la co-construcción impulsa la mejora continua en las prácticas pedagógicas, adaptándose a las necesidades cambiantes y asegurando una educación relevante y eficaz. Estos tres principios, dentro del concepto pedagógico, garantizan una educación dinámica y completa que va mucho más allá de la mera transmisión del conocimiento.

Dentro de este concepto pedagógico planteado, se incorpora la perspectiva de Vygotsky, quien fundamenta sus teorías en el desarrollo sociocultural y sobresale la importancia de la interacción social y el aprendizaje contextual. El autor enfatiza la conceptualización de que el aprendizaje ocurre a través de la interacción con otros individuos, lo que resalta el alcance de la interrelación. Esto se realiza para que el ser humano pueda lograr un desarrollo personal independiente, generando así procesos, introspección e interacción, proporcionando la orientación y el apoyo necesarios a través de las interacciones para que surja el aprendizaje.

Al respecto Reyes, G E a Vygotsky. (2001). “Menciona que el aprendizaje es un aspecto necesario y universal del proceso de desarrollo culturalmente organizado, específicamente humano”. Esta cita refleja su teoría de que el aprendizaje y el desarrollo son procesos interdependientes, impulsados por la interacción social.

Se explora la relación entre las reflexiones o procesos mentales y el lenguaje. Este último no es solo una herramienta cognitiva como medio de comunicación y también en el desarrollo del pensamiento y la autorregulación, siendo fundamental como principio estructural para formular este PCP.

Desde esta perspectiva, la pedagogía es crucial en el desarrollo integral del ser humano, basada en la teoría del desarrollo sociocultural, que destaca la importancia de la interacción con otros y el contexto cultural. Para esto se deben generar actividades llenas de intención, que sirvan como un andamiaje o escalera para el desarrollo del potencial humano de manera independiente, con el fin de alcanzar propósitos o metas, sin dejar de lado la compañía de un mediador que medie el camino del otro por dicho proceso.

En este viaje, la introspección, la interacción y la co-construcción se entrelazan como hilos de un tejido, teniendo una trama de autoconocimiento, colaboración y evolución constante.

## **2.2 Cuerpo trascendental: sin antagonismo alguno.**

Las concepciones de cuerpo de algunas ciencias o disciplinas involucran un desarrollo del ser humano, siendo este un proceso complejo a lo largo de la historia. Es impórtate enfatizar en un desarrollo humano, bien sea centrado en el progreso de la vida y el bienestar humano, o en una valoración de la vida. (Rey 2022. p. 2) entonces la Educación Física juega un papel importante en este proceso donde la búsqueda por una resignificación del cuerpo humano sea protagonista.

Se comprende desde la perspectiva de Byung-Chul Han, una concepción del ser humano y de sociedad basado en el rendimiento y la productividad que afecta el bienestar de los seres humanos en una época que requiere un activismo mediado por las plataformas digitales.

Según Han, la sociedad de rendimiento se caracteriza por el verbo modal positivo poder (können) sin límites. Su plural afirmativo y colectivo «Yes, we can» expresa precisamente su carácter de positividad. Los proyectos, las iniciativas y la motivación reemplazan la prohibición del mandato y la ley. A la sociedad disciplinaria todavía la rige el no. Su negatividad genera locos y criminales; la sociedad de rendimiento, por el contrario, produce depresivos y fracasados. (Han, 2022, P. 26)

El exceso de positividad crea una presión constante, lleva a los seres humanos a proyectar siempre una imagen positiva de sí, un rostro perfecto, ropa de marca, viajes, fiestas

y momentos felices, mostrarse positivos y como símbolo de fortaleza para otras personas, sintiendo así la necesidad de dejar ver positividad y ocultar lo negativo de la vida, aspectos poco normalizados pero necesarios para los ciclos de la vida y la madurez mental. La soledad, el fracaso, problemas, depresión, estrés, creando una fachada social solo por encajar en el montón, todos estos aspectos vistos como una obligatoriedad del ser, llevan a las personas a tener baja autoestima por el hecho de intentar siempre reprimir sus sentimientos; el comparar sus vidas y logros con el de otros causan insuficiencia; el endeudamiento que mantiene inmersas a las personas en esta sociedad del cansancio con el ideal de siempre tener más, se llama aquí al principio de introspección como sinónimo de una reevaluación para examinar qué tan positivas son dichas prácticas, o son la simple fachada de un entramado social contemporáneo para poder llegar así a una toma de conciencia y un disfrute de lo que socialmente es visto como negativo.

La dialéctica del amo y el esclavo no conduce finalmente a aquella sociedad en la que todo aquel que sea apto para el ocio es un ser libre, sino más bien a una que sea apta para el trabajo, en la que el amo mismo se ha convertido en esclavo del trabajo. En esta sociedad de obligación, cada cual lleva consigo su campo de trabajos forzados, y lo particular de este último consiste en que ahí se es prisionero y celador, víctima y verdugo, a la vez. Así, uno se explota a sí mismo, haciendo posible la explotación sin dominio. (Han, 2022, P.34)

El autor menciona que el enemigo ya no está afuera, sino que, por el contrario, vive dentro de cada persona, ya no existe el otro que amenaza, como menciona Foucault (Pag,19) sino un yo totalmente positivo que todo lo abarca, todo lo puede y todo lo quiere. Este exceso de positivismo produce enfermedades como la depresión, bipolaridad, entre otras. Aquí se resalta la importancia de la autoimagen desde la EF para atacar y saber llevar las exigencias sociales actuales y no caer en un exceso de positivismo. Se propone aquí una educación física

que lleva el movimiento más allá del hacer, de lo mecánico, lo técnico, a una que extienda la comprensión del movimiento en perspectiva del ser y del sentirse bien. Esto implica reconfigurar prácticas y reconocerse como cuerpo con lugar en la sociedad actual, porque si el enemigo, adversario, opresor está dentro del propio ser humano, se debe primero vencer a este para luego emprender procesos de sanación al interior.

Que el ser humano sepa lo que puede lograr, y si necesita descansar o desistir, lo pueda hacer de forma valiente, siguiendo el camino propio en que fortalezca la unicidad y espiritualidad del ser y lo lleve a tapizar los sueños propios y darle el color que identifique su esencia.

En contraste con lo anterior, el documento PCLEF de la Universidad Pedagógica Nacional concibe La Educación Física desde dos elementos antropológicos que son el cuerpo y el movimiento, percibiendo el cuerpo desde una polaridad de cuerpo adiestrado y educado. “El Cuerpo adiestrado es una concepción de cuerpo anatómico, fisiológico, orgánico que separa lo natural de lo cultural, en el cual la función de la educación física es el mejoramiento funcional orgánico” (Jaramillo y Lopez, 2017) desde esta concepción se percibe un cuerpo basado en el hacer, cuerpo para el rendimiento y el trabajo. Por otro lado, “el cuerpo educado es un cuerpo que nos describen la anatomía, la fisiología o la biomecánica; es el cuerpo vivido, vivenciado a través del cual el Ser humano se manifiesta como unidad como ser “sentipensanteactuante”” (Jaramillo y Lopez, 2017) En este proyecto se ciñe en la comprensión del cuerpo educado atendiendo el aprendizaje desde el ser humano que siente, piensa y actúa.

Para esta propuesta curricular el cuerpo es el eje central y todos los procesos giran en torno a él y la búsqueda por exaltar el valor que cada cuerpo tiene en la sociedad. Se propone desde el saber educativo una Pedagogía Espiritual que contribuya a transformar desde el interior de cada persona hasta llegar a una armonía cuerpo espiritual, esto debido a la

abundancia de conexiones interrumpidas. Existe desconexión entre el ser humano y la sociedad contemporánea pero más allá de esta este proyecto evidencia una desconexión con el propio ser, por ello, se debe iniciar procesos de introspección que lleve al conocimiento de sí mismo y a la sensibilización para luego intentar conectar en la compleja sociedad actual.

“Un ser humano sensible es aquel que está alerta, tanto al medio que lo rodea como a cada movimiento de su pensar y de su sentir, que en su totalidad es armónico, perceptivo.”

(Krishnamurti. 2019, P, 47)

Para Krishnamurti (2019) Una verdadera educación significa que la mente humana, la mente de cada uno, no sólo sea capaz de sobresalir en matemáticas, geografía e historia, sino que, además y bajo ninguna circunstancia, esa mente nunca sea arrastrada por la corriente de la sociedad; porque esa corriente, esa corriente que es nuestra cultura y a la que llamamos “vivir”, está absolutamente corrompida, es inmoral, violenta y codiciosa. (P, 17)

En esta misma línea, se propone un desarrollo humano basado en una Pedagogía Espiritual aplicada en la Educación Física, una educación física que va más allá del movimiento y del cuerpo biológico resaltando la importancia de conocer la propia mente, forma de pensar, el comportamiento, autoanalizarse para luego conectar con el otro y aportar así a una sociedad que se mueva en una cultura basada en un accionar humano espiritual, resaltando la importancia de la conciencia de sí mismos, la necesidad de comprender la propia mente y corazón para poder vivir de manera auténtica.

Por tal razón, la intención de este PCP es llegar a procesos que involucren el sentir humano, y el conocimiento de sí, tomando herramientas de la Educación Corporal y la Expresión corporal que ayuden a explorar el cuerpo en sus diversas dimensiones.

La Educación Corporal nos remite a un cuerpo que deja de lado la sujeción de las regularidades orgánicas y se convierte, de algún modo, en novedad de sentido. Al cuerpo que hacemos referencia nos sitúa en el espacio de lo sensible, vivencial y experimental que se desprende del concepto mismo de la propia corporalidad frente a lo exclusivamente adjetivado y materializado. (Gallo 2009, P. 235)

Conectando con Isidora Duncan, quien fue una bailarina que revoluciono la pedagogía y la danza rompiendo las normas convencionales que esta traía.

“Mi arte es precisamente un esfuerzo que tiende a expresar, en gestos y movimientos, la verdad de mi ser. He necesitado muchos años para encontrar el más pequeño movimiento absolutamente verdadero. Las palabras tienen un significado distinto”. (Duncan, 1946, P. 12 citado por Manuel 2022)

Ella daba a conocer la expresión corporal apoyada como un culto y un rito hacia el cuerpo que buscaba la naturalidad de este volviendo cada movimiento una oportunidad de representar las emociones de manera más personal generando conexiones con el entorno y otros; una corriente importante de esta tendencia es la terapéutica la cual permite descubrir esa interrelación y co-construcción del ser para repensar y reflexionar desde el interior, del subconsciente y gracias a esto poder conseguir un desarrollo corporal basado en el ser y estar con el cuerpo.

Desde estas tendencias se abordarán temáticas disciplinares en relación con prácticas estéticas, cuidado de sí, la conciencia corporal y sensibilidad. Desde las temáticas mencionadas se pretende llegar a una comprensión flexible del cuerpo y de la imagen creada, abordando los aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales mediante una educación física que explora la corporalidad como lenguaje de la educación desde el autoconocimiento, la autoexpresión, la autonomía y el bienestar emocional de los seres humanos, procurando su crecimiento personal.

Dando así un enfoque de crecimiento y autorrealización proporcionando una enseñanza que vea más allá de la realización técnica de actividades físicas y realice un quiasmo entre la motricidad y la experiencia, dando como respuesta la experiencia corporal y así brindar un espacio en donde la educación física proporcione actividades que ayuden a que el individuo de un valor superior al cuerpo, cuidando de sí mismo y los otros sensibilizando al ser humano en presencia corporal del mundo (Gallo 2009, p. 235)

Así mismo, la expresión corporal basada en una expresión que relaciona la sensibilidad y el cuerpo esto posibilita una mirada al interior de sí mismo como un espacio-tiempo donde se puede ser y estar desde las expresiones, permitiendo así tener momentos de introspección y extroversión, favoreciendo así tanto la conciencia corporal como la educación corporal.

Esta corriente tiene temas disciplinares que proporcionan capacidades cognitivas, de movimiento y expresivas, que son la interiorización, la espontaneidad y la creación de expresión corporal con su corriente terapéutica; permite procesos con los seres humanos enfocados en la aceptación, la sensibilidad, la autoestima, el lenguaje corporal y los procesos evolutivos de habilidades básicas.

Poner a conversar estas dos tendencias desde el aspecto disciplinar implica crear momentos que permitan entrelazar el ejercicio, movimiento y ritmo con prácticas que lleven a una interiorización y una conciencia corporal. Por tal razón, se advierte la unión de la educación y la expresión corporal como un proceso en dónde para poder expresar primero se deba educar el sentir humano.

### 2.3 Metamorfosis: Del renacer al trascender

Para concluir este capítulo se ha tomado como referencia cada principio relacionándolo con los aspectos disciplinares, humanísticos y pedagógicos para poder proporcionar una simbología en cada uno.

*graficos 3 Metamorfosis*



Nota: Elaboración propia

La introspección representada como un círculo que lleva a poder mirar al interior y entender diversas realidades, considerando el círculo como la totalidad que refleja un proceso para examinar al interior y también puede representar el comienzo de un proceso de transformación.

La interrelación y co-construcción representada como un infinito que destaca las relaciones humanas simbolizando la conexión continua que hay entre los seres humanos y el entorno, la simbología del infinito permite apreciar la interrelación que hay con otros, y demostrar una bidireccionalidad en todas las acciones o momentos que se presenten como experiencias significativas que son constantes y perdurables.

Por último, reconfiguración y concienciar, simbolizada como una mariposa, abarcando un entendimiento consciente del mundo circundante y en el cual solo se puede elevar al sujeto a abrir sus alas y extenderse por un camino de autodeterminación a través de la educación.

Gracias a esto se genera un núcleo el cual contenga estos tres principios llamados metamorfosis, ya que la metamorfosis es un proceso de transformación que algunos seres vivos experimentan para alcanzar una nueva forma de existencia permitiendo que esta metamorfosis sea el proceso que se busque fomentar en cada ser humano culminando con ese renacer del ser donde el amor propio, la autoimagen y las conexiones humanas se manifiesten para así liberar las cadenas de las demandas sociales permitiendo valorar el ser para tener una expresión y una educación para el cuerpo mostrando su verdadera esencia y potencial.

### III De paradigmas curriculares

Comprender la formación de seres humanos que sienten, piensan, sueñan y tienen anhelos individuales desde un programa curricular colectivo que corresponde a unas intencionalidades o necesidades sociales es un proceso complejo que puede conllevar una configuración de seres humanos que pierdan su individualidad.

Conviene entonces renovar o flexibilizar el paradigma curricular tradicional, el cual se ha enfocado en aquello que se debería enseñar o aprender y deja de lado lo que se necesita o quiere aprender. Visto así, renovar un paradigma implica cambios en la educación y la forma que se concibe el aprendizaje, por ende, la forma en que los seres humanos perciben el mundo que los rodea y el rol que juegan en el mismo. Es por esto por lo que el currículo debe responder a unas necesidades individuales particulares, donde se visualice contenidos flexibles que se adecuen a las dinámicas sociales y al mundo cambiante.

“El currículum es un intento de comunicar los principios esenciales de una propuesta educativa de tal forma que quede abierta al escrutinio crítico y pueda ser traducida efectivamente a la práctica” Escamilla 2018 citando a Lawrence Stenhouse (1975, p.5).

Se toma entonces una idea de currículo que trasciende la mera evolución, enseñanza, aprendizaje y las disciplinas. Esta prospectiva considera principios esenciales que deben ser puestos al servicio de seres humanos que aprenden, comprenden y reflexionan en diversos aspectos de la vida.

En la revista *Educación y Pedagogía*, realizan un análisis del concepto de enseñanza desde las teorías curriculares de Lawrence Stenhouse y José Gimeno Sacristán, abordando el concepto de enseñanza y las teorías de estos dos autores, e intentando hacer una relación o acercamiento entre sus teorías acerca del currículo. El argumento crítico de currículo por Stenhouse busca hacer un andamiaje que ayuda a los maestros a ser partícipes de una

investigación en su aula y vean esa invención del currículo más allá de una tarea adicional a su trabajo, convirtiéndola en una herramienta que potencia de manera significativa la práctica escolar, logrando que los docentes se conviertan en científicos de su propia práctica.

(Cadavid y Calderón 2004 citan a Stenhouse, 1996, P. 42)

Como se mencionó antes, el concepto de currículo, según Stenhouse, plantea la enseñanza como una respuesta de observación de los aprendizajes y experiencias dentro de un aula de formación, donde el docente o maestro es el encargado de diseñar estrategias de enseñanza, dependiendo de los problemas particulares que se presenten en las aulas en las que este practique. Es por eso por lo que Stenhouse menciona ciertos contenidos que deben estar inmersos en la teoría crítica del currículo, tales como el tipo de aprendizaje, los contenidos de enseñanza, el currículo, la alineación y el análisis. Esto proporciona al docente un sentido de la enseñanza para así posibilitar sus objetivos.

En la revista Educación y Pedagogía también se menciona la obra “Teoría de la enseñanza y desarrollo del currículo (1981)” de José Gimeno Sacristán. Él menciona que aquellos contenidos de la enseñanza se convierten en un arte, ya que este ayuda a hilar esos procesos de desarrollo, dándoles una dirección y alternativas para intervenir en procesos de aprendizaje dirigidos a los seres humanos para así alcanzar un proceso de desarrollo. Teniendo en cuenta que es muy importante en la enseñanza visibilizar la cultura, la sociedad y las ciencias dentro del contexto.

José Gimeno Sacristán menciona que para la selección de los contenidos en la elaboración del currículo se debe llevar a cabo la práctica de la enseñanza en dos sentidos: primero, que los contenidos seleccionados representen, en pequeña o gran escala, la cultura, la economía e intelectualidad de una sociedad, permitiendo que esos contenidos enseñables posibiliten la comprensión del contexto y el desarrollo que se quiere manejar. Los contenidos

enseñables deben seleccionarse minuciosamente para que los maestros transmitan de manera auténtica los aprendizajes mediante la práctica de la enseñanza.

En segundo lugar, él menciona que el ejercicio de la práctica de la enseñanza y la planeación del currículo evidencian que la concepción de la cultura es un legado transmitido de generación en generación como un legado social, actuando como una enseñanza que conecta esas generaciones. Esta es un proceso de construcción y reconstrucción a través de procesos reflexivos en las acciones de enseñar y aprender. (Cadavid y Calderón citan a Sacristán, 1999) 148

Desde este proyecto se concibe el currículo como una posibilidad inter estructurante que abre senderos para redescubrir y revalorizar la importancia del cuerpo como protagonista, promoviendo relaciones armoniosas de integralidad entre las diferentes dimensiones del ser humano. En este enfoque, todos los elementos del proceso educativo asumen un papel activo y significativo.

Por consiguiente, es oportuno mencionar que el eje esencial de esta propuesta son los principios de: Introspección, Interrelación, Co-construcción Reconfigurar y concienciar; basados en estos se plantean los siguientes objetivos:

#### Objetivo general

Propiciar desde la Educación física ambientes educativos que contribuyan a la construcción de una autoimagen saludable que integre un desarrollo físico, social, emocional y espiritual.

#### Objetivos específicos

1. Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración, creando puentes que los lleven identificar sus necesidades, físicas, sociales, emocionales y espirituales.
2. Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.
3. Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto y el diálogo vinculante.

### **3.1 Apertura al Transcender**

Después de indagar acerca del concepto de currículo y plantear los objetivos de este proyecto, se procede a analizar cuáles son esos contenidos enseñables que se refieren a habilidades, aprendizajes, actitudes o creencias que se consideran esenciales y pueden ser enseñados en un contexto educativo.

Luego de mencionar la forma en la que se pretende construir esos contenidos enseñables se encuentran tres que son:

1. Conciencia corporal: Se centra en el reconocimiento y aceptación incondicional de la corporalidad que se posee, entendiendo el cuerpo como una entidad orgánica, social y cultural que comunica y siente, es decir, un cuerpo que advierte la manifestación de su existencia en el mundo. En este apartado la acción física está alineada con el movimiento interior y una intención espiritual que

permite resignificar las pasiones y pensamientos más profundos para llegar a un tránsito libre del ser.

2. Sensibilidad del entorno: La sensibilidad con el entorno busca atender la capacidad de un ser humano para responder de forma responsable ante las condiciones cambiantes del entorno, así mismo que pueda moverse de forma sincronizada con las energías de la naturaleza, los elementos y todos los seres que rodean el ambiente, con la intención de llegar a una relación armónica que implique comprender con empatía los procesos de interrelación.

3. Valor del cuerpo: Destacar la importancia de comprender el cuerpo como un templo desde el cual se experimenta una conexión más profunda con lo trascendental, resignificar más allá de los estándares sociales y fomentar prácticas de autocuidado, autocompasión y autoconocimiento que permitan reconocer el valor que cada ser humano como ente esencial en el mundo tiene.

### **3.2 Ruta reflexiva y didáctica**

Para dar una visión organizada, progresiva y coherente de la metodología propuesta para este proyecto, se plantea una ruta didáctica que posibilite a los aprendientes aproximarse el conocimiento de una manera significativa, en sintonía con los objetivos propuestos. Una ruta didáctica hace alusión a un conjunto de recursos, estrategias o talleres pedagógicos diseñados para guiar un proceso de aprendizaje y enseñanza, visto como un sendero que permite dar dirección a los contenidos o unidades dentro de la construcción metodológica.

Basado en entender la ruta didáctica como un sendero que permite la construcción de esos objetivos y desarrollos planteados, se toma como centro de nuestro proceso metodológico los talleres. John Dewey menciona el taller como un espacio que permite un

proceso de desarrollo focalizado en la construcción activa, a través de la interacción con problemas reales y experiencias prácticas. Esto proporciona que el taller sea un momento de interacción social y reflexión, permitiendo al ser humano, tiempos de conciencia y vivencia acerca de diferentes circunstancias.

“Los talleres, las salas de trabajo y los laboratorios no solamente dirigen las tendencias naturales activas de la juventud, sino que suponen intercambio, comunicación y cooperación, todo lo cual extiende la percepción de las conexiones” (Génova y Giannattasio Dewey (25 Jun 2024 cita a Dewey, 1967,376).

Se asume los talleres como espacios en constante construcción y redescubrimiento a través de las experiencias vivenciales de cada ser humano, viendo el aprendizaje como un proceso activo que permite a los aprendientes participar de manera dinámica, evaluando y construyendo significados y comprensiones más profundas sobre esas simbologías sociales que pueden llegar a vulnerar la autoimagen de los seres humanos. Los talleres serán espacios que permitan generar una autorreflexión y autoaceptación con el fin de fortalecer la importancia y el significado de valorar el cuerpo en todas las dimensiones y en cualquier espacio donde este se encuentre. Es por esto por lo que la ruta didáctica se asemeja a los senderos de exploración, basados en experiencias significativas con el ser y el entorno.

Dentro de los espacios de introspección que se planteara gracias al taller se podrán encontrar diferentes momentos que enriquecen y estructuran este proceso.

Dentro del taller se plantean espacios de introspección que permitan estructurar procesos del enriquecimiento de la autoimagen. En este punto resulta aportante recoger los postulados de Carl Rogers, quien desde un enfoque humanista escribe “El proceso de convertirse en persona”. En donde presenta las 7 etapas de un proceso del cambio.

Dichas etapas hablan acerca de una comunicación consigo mismo, el reconocimiento de significados personales, la importancia de las relaciones íntimas y comunicativas, permitiéndonos reconocer y asumir la responsabilidad de problemas o circunstancias, para así generar una construcción de experiencia. (Rogers, 2023, p,p 19-43)

Teniendo en cuenta estas etapas del proceso de cambio, es pretensión promover momentos de profunda introspección dentro de los talleres teniendo como foco el propósito de formación de este PCP, en donde se dé total relevancia a una presencia consciente de conexión consigo mismo y con los demás, para llegar a una trascendencia personal.

El primer momento se basa en la comunicación con uno mismo y con el otro. Este momento hace referencia a que, dentro de la realización de los talleres, se debe promover esa introspección que lleve al ser humano a establecer una comunicación basada en una relación bidireccional con los demás y con el entorno, relaciones que permiten generar procesos de desarrollo dando dirección y alternativas.

El segundo momento se enfoca en proporcionar espacios donde el concepto de amor propio esté presente dentro del taller. El amor propio es visto como un espacio de autonomía, cuidado personal y aceptación de sí mismo, esto ayudando a reescribir la importancia del cuerpo y su sentir.

El tercer y último momento trata sobre el reconocimiento de los sentimientos y significados personales. Aquí se pretende destacar la importancia del reconocimiento que ayuda entender lo que puede suceder en el entorno de manera consciente e identificar ciertas percepciones que se pueden construir acerca de sí mismos, las cuales pueden haber sido moldeadas por las demandas sociales. Por ello, el reconocimiento contribuye a desarrollar una confianza en uno mismo de manera genuina y saludable.

Gracias a la contextualización del significado de los talleres y sus momentos se pretende realizar una ruta didáctica enfocada en la reflexión de aquella autoimagen y así proporcionar espacios de construcción personal valorando las emociones y relaciones que el ser humano pueda llegar a tener y ayuden a hilar procesos de reconfiguración que lleven a ser humanos conscientes de una aceptación incondicional del ser.

### **3.3 Un abordaje evaluativo**

Se adopta, por tanto, la evaluación desde una concepción formativa que pretende ajustarse no solo a un sistema, sino a un ser humano en particular.

Según la UNESCO la evaluación formativa es un proceso de acompañamiento que conduce al desarrollo de las competencias del estudiante, el propósito es obtener información sobre su progreso de tal manera que se puedan identificar las necesidades de aprendizaje o limitaciones que presenta en el desarrollo de sus capacidades para implementar oportunamente una retroalimentación valiosa (2021).

Este enfoque resalta una comprensión descriptiva de los procesos en los que el aprendizaje se da según las necesidades individuales; el aprendiente se involucra activamente y es esencial conservar una retroalimentación constante guiada al requerimiento de cada ser humano, para que el aprendizaje y la enseñanza tengan un efecto significativo en el desarrollo del potencial humano.

Desde esta perspectiva se toman tres instrumentos para evaluar el proceso. El primero de ellos, el diario de aprendizaje. Con este se pretende que los aprendientes registren sus experiencias y reflexiones personales sobre el proceso y los contenidos desarrollados, con el fin de identificar características de la autoimagen actual y enriquecerla en el proceso, en el

mismo se formulan preguntas guiadas a reconocer la imagen propia, el segundo corresponde al círculo de retroalimentación que implica crear espacios de diálogo donde se presenten retroalimentaciones formativas bidireccionales en los que los aprendientes participan activamente mediante el intercambio de ideas, opiniones y comentarios en relación con un saber específico, anécdotas, sentires o formas del ver del mundo, por último, estará presente la autoevaluación en donde cada persona pueda reflexionar y ser consciente de sus cambios, y la incidencia de estos en su desarrollo personal como proceso constante.

### **3.4 Rol del maestro y rol del estudiante.**

Ahora es oportuno comprender que desde este enfoque el docente y el estudiante asumen roles activos que fomentan un ambiente dinámico y cambiante en el que una parte guía el proceso y la otra interviene provocativamente en el aprendizaje, es decir, se exponen relaciones bidireccionales.

En este sentido, la obra “Pedagogías del conocimiento” de Louis Not resulta sumamente relevante, ya que ofrece una serie de estrategias pedagógicas para enriquecer la praxis educativa en educación física. Una de las principales ideas que plantea Not (2017) en su obra es la necesidad de una estructuración adecuada en el proceso de enseñanza y aprendizaje. En este sentido, es fundamental utilizar metodologías innovadoras como la enseñanza inversa o el aprendizaje cooperativo para fomentar una mayor participación y colaboración estudiantil, destaca la importancia de la evaluación formativa para seguir el progreso estudiantil. En la educación física, la evaluación formativa puede observar el desempeño físico, cognitivo y socioafectivo de los aprendientes y ofrecer retroalimentación que favorezca su desarrollo.

Lo anterior se enmarca en la comprensión de lo que para Not (2017) es la pedagogía Inter estructurante la cual busca que los aprendientes empiecen a reconstruir contenidos

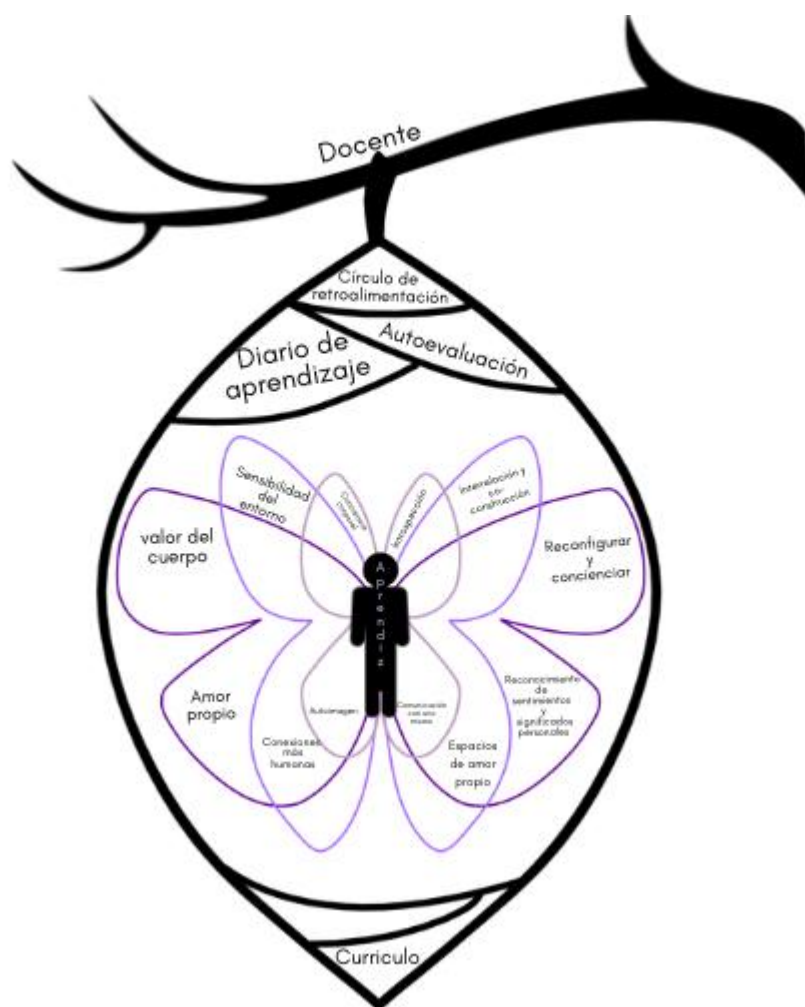
culturales, sociales, ambientales, entre otros, que han sido interiorizados y que se evidencian en acciones del diario vivir y es a partir de esta reconstrucción que el ser humano pueda moldearse así mismo asumiendo una mirada crítica y autocrítica en pro de fortalecer su autoimagen y por ende desenvolverse de forma espontánea en el mundo (P. 232) desde este énfasis a las estructuras del conocimiento se presentan como un esquema de acción que no es necesariamente una representación sino un movimiento interior que puede implicar reflexión y crecimiento espiritual. (P. 237)

En definitiva, el rol del docente de educación física es significativo para esta propuesta, en consecuencia, se busca que contribuya a una educación física que no solo mantenga los cuerpos vivos y vigorosos sino una educación física que lleve a vivir el cuerpo en su diversidad e intimidad, asimismo, explotar el talento individual y no solo talentos deportivos, se habla aquí entonces de diversidad de talentos por vivir, es decir, que sea el talento frente a la demanda social y no la demanda social presionando frente al talento.

La función de los profesores es la de educar, no sólo una parte de la mente, sino su totalidad; educarles de tal modo que no se queden atrapados en el pequeño remolino de la existencia, sino que vivan en la totalidad del río de la vida; esta es toda la función de la educación. La verdadera educación cultiva el ser total, la totalidad de la mente le da a la mente y al corazón una profundidad, una comprensión de la belleza. (Krishnamurti. 2019, P.49)

### 3.5 Currículo para trascender

graficos 4 Al trascender



Nota: Elaboración propia

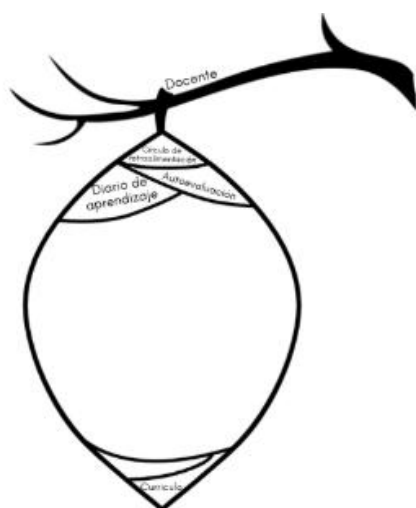
Para el diseño de implementación, se propone que este represente explícitamente la interacción de los propósitos, objetivos, metas, acciones y actividades de una manera genuina, y se pueda plasmar ese “Renacer al Trascender” del que ya hemos hablado como referencia a romper con aquellas cadenas formadas por las demandas sociales permitiéndonos un valor propio auténtico para llegar a acciones de reflexión y expresión corporal. Es por esto

por lo que el diseño para el macro currículo hace alusión al proceso de metamorfosis al cual se quiere llegar, con aquellas estrategias que son viables y factibles dentro de la construcción de nuestro PCP.

Se plantea el concepto de metamorfosis de una manera literaria, ya uno de los focos principales de este proyecto hace alusión a ese proceso de transformación e introspección del ser humano. Así, podremos llegar a tener nuestro símbolo, que es el amor propio, gracias a la autoimagen que se va a construir dentro del interior de esta crisálida, favoreciendo a unas conexiones más humanas y genuinas.

### 3.5.1 *Proceso de construcción*

*graficos 5 fase 1*



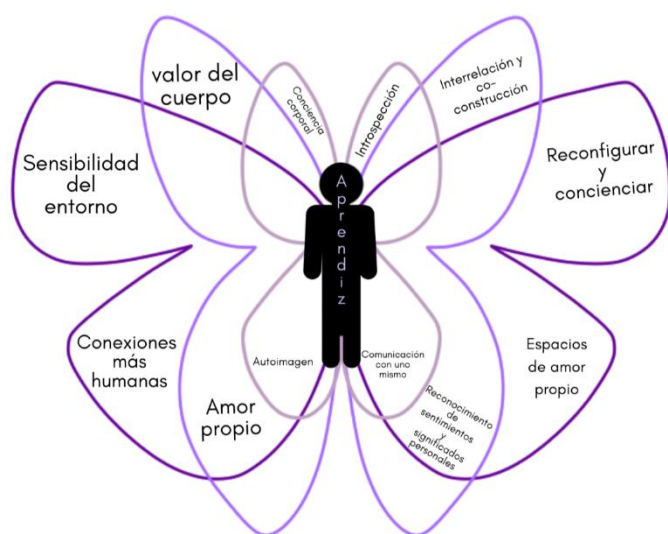
Dentro de la construcción de nuestro diseño de implementación, encontramos lo que es la figura de una crisálida, la cual representa y contiene nuestro currículo y los contenidos de evaluación. Tomamos de manera literal la crisálida, ya que esta es construida por las orugas para llegar a un proceso de metamorfosis. En este caso, dentro de la figura se encontrará, en primera instancia, el rol docente se encuentra ubicado entre la rama y la crisálida, mostrando así ese acompañamiento de manera activa, permitiendo que el ser humano genere su propia reconstrucción para moldearse a sí mismo.

Teniendo en cuenta que el docente es un ente que permite sostener y fortalecer ese proceso de desarrollo el cual el aprendiz empezara a desarrollar. Permitiendo que la Educación Física sea un espacio donde se pueda vivir el cuerpo en su diversidad e intimidad,

logrando un proceso de educación y expresión del cuerpo no solo de manera física, sino también espiritual.

Encontramos lo que son nuestros métodos de evaluación y el currículo como esas capas que conforman la crisálida. Estos son adoptados desde una concepción formativa, en la que el aprendizaje se da según los impulsos del ser humano. Por esta razón, hemos decidido colocar los métodos de evaluación como aquellos conceptos que nos ayudan a envolver, de manera particular, la crisálida de cada ser humano. Estos métodos permiten la observación de los procesos de desarrollo que se tengan durante las prácticas encontrándose dentro del currículo.

### *graficos 6 Fase 2*



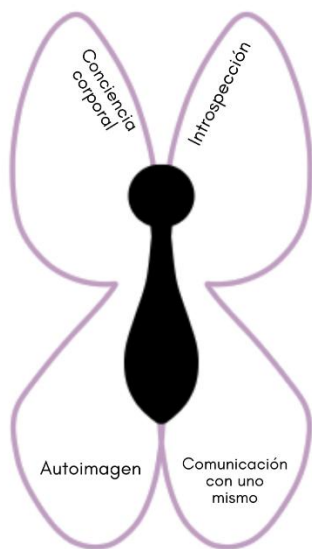
Luego de dar un recorrido por la crisálida de nuestro currículo, llegamos al proceso de desarrollo que se ejecutará en torno a nuestro núcleo: el Aprendiz. Se menciona al Aprendiz como núcleo porque su rol es central, haciendo énfasis en una reconstrucción autónoma, aunque acompañado por el

docente de manera activa. Este proceso permite al ser humano moldearse a sí mismo de manera crítica y autocrítica, fortaleciendo así su autoimagen.

Es por esta razón que el Aprendiz representa el cuerpo de la mariposa: esa oruga que, a lo largo del proceso de trascender, generará su propia reconstrucción. Esta transformación del autoconcepto se logrará a través de nuestros contenidos enseñables, los principios que orientan nuestra práctica, el propósito de formación y la metodología empleada en los

talleres. Este enfoque holístico refleja nuestra intención de que el Aprendiz no solo se convierta en el eje de su aprendizaje, sino que también sea el creador activo de su evolución personal y educativa, alcanzando una transformación auténtica que trascienda más allá del aula.

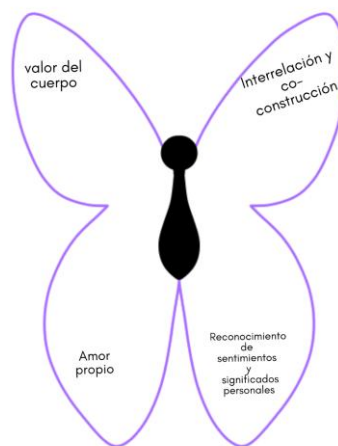
*graficos 7 Fase 3.*



Dentro de las primeras alas, se encontrará el principio de introspección, acompañado de un contenido enseñable, el cual es la conciencia corporal, un concepto clave del propósito de formación: la autoimagen. Acompañados por la comunicación con uno mismo como parte de las metodologías usadas en los talleres, se juntan estos conceptos dentro de la primera mariposa, la cual es la más cercana al aprendiz, ya que se asemeja a esos conceptos que hacen parte de esa construcción interpersonal del ser humano.

*graficos 8 Fase 4*

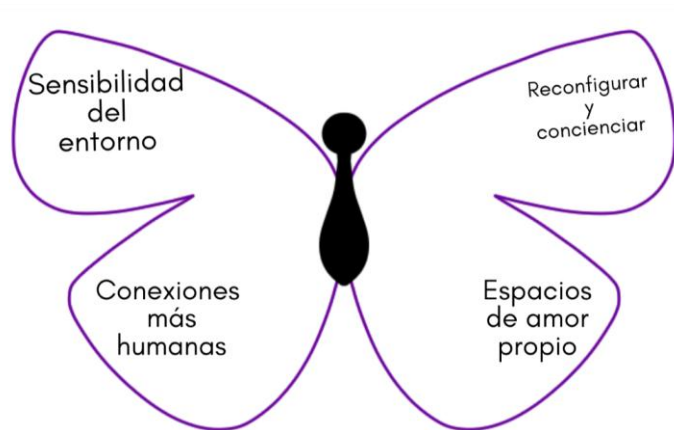
En la segunda ala se encontrará el principio de interrelación y construcción, junto con el valor del cuerpo como contenido enseñable, el amor propio como concepto clave del propósito de formación y, como metodología, el reconocimiento de sentimientos y significados personales. Esta segunda ala, estará enfocada por conceptos que hacen alusión a ese reconocer e interrelacionar aquellos elementos interpersonales que ayudan a construir un valor de sí mismos de una manera más autocrítica. Esto nos lleva a formar ese símbolo de amor



propio, brindando significados personales de una manera más genuina y favorable para sí mismos.

### *graficos 9 Fase 5*

Por último, estas alas están enfocadas, tal como se muestra en la gráfica, en abrirse en



su totalidad, viéndose más cercanas a

lo que las rodea. Esto representa el

principio de reconfigurar y

concienciar, refiriéndose a ser

consciente de aquello que nos rodea

para poder reconfigurar nuestro valor

propio.

También encontramos, como metodología, los espacios de amor propio, centrados en ser lugares en los que, junto con el entorno, el cual identificamos como ese contenido enseñable, se desarrolla una sensibilidad hacia un ambiente que nos propicia seguridad y amor, tanto para sí mismos como para los demás. Esto nos conduce al concepto clave dentro de nuestro propósito de formación, el cual es fomentar conexiones más humanas.

Por consiguiente, el diseño de implementación en la parte interna de la crisálida hace alusión a ese proceso de desarrollo en el que el aprendiz como un ente activo se verá envuelto. En este proceso, se le permitirá construir sus propias salas hasta el punto en el que pueda llegar a abrirlas por completo, forjando así una autoimagen basada en la autoaceptación y la confianza en sí mismo, teniendo el amor propio como esa parte que contribuye al cuidado. Personal ya la aceptación incondicional del ser.

Esto le permitirá fortalecer conexiones más humanas basadas en el afecto, el respeto y el diálogo vinculante, los cuales le permitirán abrir y cerrar sus alas de manera constante. Este proceso, a su vez, ayudará a romper esa crisálida de formación, permitiendo ser para poder trascender.

#### **IV Contexto, ejecución del Cambio**

Este proyecto parte de la formación de una autoimagen saludable en los seres humanos, entendiendo que la Educación Física es un hecho y practica social, una disciplina académica - pedagógica y tiene una proyección social en tanto esta curricularizada, en consecuencia, este PCP está abierto a cualquier población sin importar raza, sexo, edad o condición social. Se considera importante profundizar en este tema debido al déficit en las estructuras mentales y la percepción que cada ser humano tiene del cuerpo propio que se mueve en un contexto social, contexto que está regido por normas y estigmas que idealizan cuerpos.

Es significativa la intervención desde esta disciplina, ya que emplea en su saber el contacto directo con los cuerpos y desde esta se pueden propiciar ambientes educativos que ayuden a estructurar una autoimagen saludable que lleve al tan anhelado amor propio, y finalmente intentar comprender y poner al descubierto el lugar que ocupa la educación física en la búsqueda y configuración de la autoimagen en los seres humanos.

##### **4.1 Micro contexto**

En la puesta en escena de lo planteado en este proyecto se pretende llevar a cabo doce sesiones prácticas denominadas ejecución piloto, en las cuales se evidencie lo planificado y se pueda llevar a cabo el objetivo de esta propuesta, desde la cual se impulsa una Educación Física enfocada en forjar la autoimagen en los seres humanos. Teniendo como base los principios y objetivos expuestos en este documento, se inicia la ejecución piloto con el

propósito de explorar cómo los contenidos enseñables aquí planteados contribuyen a la construcción de una autoimagen saludable.

La ejecución piloto tiene como finalidad examinar la viabilidad del proyecto, teniendo en cuenta que se está evaluando la propuesta de este PCP y no una población específica, se ha de realizar en un contexto que ha de caracterizarse (microcontexto), en donde se pone en escena lo planeado. Implica seleccionar objetivos, metas, acciones y actividades propuestas en el diseño de implementación, ordenándolas en un cronograma delimitado por el tiempo que asigna el tutor del proyecto a las prácticas de campo, según horario asignado al Taller de Confrontación X.

Cada sesión de práctica de campo ha de dar cuenta, a través, de registros de la planeación, del análisis de lo acontecido y los logros alcanzados. El diseño del formato de la planeación de sesión es una elaboración del alumno-maestro y el maestro-tutor, en cuyo diligenciamiento es ineludible el análisis de la experiencia del día. Las prácticas de campo tendrán acompañamiento del tutor según turnos establecidos de acuerdo con el número de tutoriados. Finalizado el tiempo proyectado para la práctica de campo, la experiencia debe evaluarse, sistematizarse y socializarse, procesos que, aunque se enuncian en este momento, son el resultado de ejecución continua y permanente. La implementación se puede realizar sobre algunas fases o la totalidad del proyecto.

Este proceso se desarrollará en la escuela de patinaje Pedagógicos de Chía ubicada en Chía Cundinamarca Unidad Deportiva El Níspero en la cual se practican deportes como el fútbol, voleibol, baloncesto, patinaje, escuelas de formación deportiva, grupos de danza entre

otros, acogiendo población de diferentes edades, sexo y en su mayoría habitantes del sector y Bogotá.

#### **4.1.1 4.1.1. Población.**

Para la aplicación de este proyecto se tomará como población principal los padres de familia de las estudiantes de la escuela Pedagógicos de Chía. Se ve la posibilidad de que por medio de los principios ya antes expuestos logren los padres de familia forjar una autoimagen que sea herramienta para desafiar esas demandas sociales actuales no solo en sí mismos sino en su círculo cercano y por consiguiente a los patinadores de esta escuela, teniendo en cuenta que uno de los principios fundamentales de este proyecto habla de la interrelación y Co-construcción. La escuela mostró interés en esta propuesta formativa, ya que permite que las familias puedan llegarse a integrar a través del afecto, respeto y diálogo vinculante que permite generar una mejor interrelación, introspección y conciencia en todo el equipo de trabajo de esta escuela.

Los padres de familia se caracterizan por ser personas trabajadoras y emprendedoras, con nivel escolar bachiller y profesional, que viven por su familia y se dedican a su trabajo y hogar fuera de estas actividades no practican deportes o actividades físicas, en la preocupación por la formación de sus hijos e hijas en la escuela de patinaje queda un poco de lado el afán y la preocupación de tiempo para sí mismos.

La escuela de patinaje pedagógico de Chía cuenta con aproximadamente 36 deportistas, los cuales, su núcleo familiar, compuesto por padres en un rango de edad entre los 32 a los 46 e hijos en edades desde los 6 hasta los 13 años en su mayoría, niñas, con frecuencia en los núcleos se cuenta con el acompañamiento de abuelos y hermanos de las patinadoras.

La comunidad se caracteriza por tener un nivel socioeconómico medio y alto, en donde la mayoría de los padres cuentan con un trabajo estable y un ingreso promedio familiar de más de un salario mínimo. En el caso de otros padres, la actividad laboral es independiente, teniendo emprendimientos, ya sea de exportaciones o tiendas ubicadas en el sector de Chía central, lo cual permite que sus hijos o hijas tengan acceso a servicios educativos integrales y recreativos de calidad, como la disciplina deportiva en la que se encuentran.

Los grupos familiares que se encuentran dentro de la comunidad están ubicados en Chía, Cundinamarca. También se encuentran algunas familias que, a pesar de que su lugar de residencia está ubicado en el pueblo, algunos padres mencionan que su lugar de origen es en otras regiones del país, como, por ejemplo, la costa colombiana, o en otros casos, fuera del país, como, por ejemplo, Venezuela.

#### **4.1.2 Aspectos educativos**

Este proyecto se desarrolla en el marco de la Educación no formal, una educación que se caracteriza por ser flexible, que no se rige por un currículo rígido y es enfocada aprendizajes aplicables a la vida cotidiana.

En Colombia se define la Educación como: Un proceso de formación permanente, personal, cultural y social que se fundamenta en una concepción integral de la persona humana, de su dignidad, de sus derechos y de sus deberes. (Ley 115 de 1994, Artículo 1)

ARTÍCULO 36. Definición de educación no formal. La educación no formal es la que se ofrece con el objeto de complementar, actualizar, suplir conocimientos y formar en aspectos académicos o laborales, sin sujeción al sistema de niveles y grados establecidos en el artículo 11 de esta Ley.

ARTÍCULO 37. Finalidad. La educación no formal se rige por los principios y fines generales de la educación establecidos en la presente Ley. Promueve el perfeccionamiento de la persona humana, el conocimiento y la reafirmación de los valores nacionales, la capacitación para el desempeño artesanal, artístico, recreacional, ocupacional y técnico, la protección y aprovechamiento de los recursos naturales y la participación ciudadana y comunitaria. (Ley 115 de 1994, Artículo 36 y 37)

La educación no formal en Colombia, según la Ley 115 de 1994, complementa conocimientos sin sujeción al sistema de niveles (Art. 36). Posteriormente, la Ley 1064 de 2006 reemplazó esta denominación por 'Educación para el Trabajo y Desarrollo Humano' (Art. 1), enfatizando su rol en la formación laboral (Art. 2).

Artículo 1°. Reemplácese la denominación de Educación no formal contenida en la Ley General de Educación y en el Decreto Reglamentario 114 de 1996 por Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano.

Artículo 2°. El Estado reconoce la Educación para el Trabajo y el Desarrollo Humano como factor esencial del proceso educativo de la persona y componente dinamizador en la formación de técnicos laborales y expertos en las artes y oficios. En consecuencia, las instituciones y programas debidamente acreditados, recibirán apoyo y estímulo del Estado, para lo cual gozarán de la protección que esta ley les otorga. (Ley 1064 de 2006, Artículo 2 y 3)

La escuela de patinaje Pedagógicos de Chía ofrece una formación de ciudadanos por medio de la práctica deportiva del patinaje en línea teniendo en cuenta que la escuela adecua un desarrollo biológico, motriz, además también propicia una conciencia corporal y

capacidades de relacionarse mediante el aprovechamiento y uso del tiempo libre, del ocio, esto manifestado en la misión de la escuela.

Contribuir a la formación de ciudadanos, en el municipio de chía, por medio de la práctica deportiva del patinaje en línea, formando deportistas con cualidades humanas idóneas, así como deportivas, permitiendo así un adecuado desarrollo biológico y motriz (potencial deportivo), de igual manera, de sus cualidades cualitativas, la conciencia corporal y de relacionarse (potencial humano) mediante el aprovechamiento y uso del tiempo libre o de ocio.

El club deportivo de patinaje en línea pedagógica chía, quiere ser reconocido como un proyecto encargado en contribuir a la formación en valores y normas de convivencia por medio de las experiencias corporales: que posibiliten la oportunidad de pensar y reflexionar; destacándose por masificar el patinaje en el municipio, por la calidad técnica de sus deportistas y aportes significativos a nivel social-económico, del municipio en su desarrollo infraestructural, que este proyecto propone (pista de patinaje). El proyecto pedagógicos chía desea atender a la población que poco o ningún acceso al deporte, facilitando la oportunidad de la formación integral del niño, joven y adulto. (Patiño, 2019)

Es importante recalcar que la escuela propicia una oportunidad de formación integral desde los niños, adultos y jóvenes teniendo como núcleo fundamental que el equipo de trabajo de esta escuela está conformado por padres de familia y estudiantes propiciando un aprendizaje desde lo afectivo, lo práxico y lo cognitivo.

#### **4.1.3 Planta física.**

La ejecución piloto tendrá lugar en las diferentes sedes en las que se realiza la práctica de patinaje en esta escuela. Principalmente, la sede oficial del Club Pedagógicos de Chía se encuentra ubicada en la Unidad Deportiva El Níspero. Este escenario es un parque polideportivo en el cual se encuentra una pista de atletismo, una cancha de básquetbol cubierta (teniendo adecuaciones para ubicar una malla de voleibol), una cancha de fútbol, una pista de patinaje sin peralte (la cual está más acondicionada para ser una pista de hockey), además de contar con un espacio para squash y para tenis.


En esta sede, el club suele distribuir sus entrenamientos entre la pista de patinaje y la pista de atletismo, ya que la pista de patinaje es muy pequeña para la disciplina a la cual va dirigida. Algunos padres comentan que la Alcaldía de Chía ha prometido construir una pista de patinaje acondicionada para los deportistas, pero este proyecto lleva más de 5 años en espera.

Asimismo, se realizarán algunas de las sesiones en la pista de patinaje ubicada en el Castillo Marroquín. La escuela llegó a esta pista a través de la búsqueda de otros espacios que permitieran un desarrollo más óptimo para las deportistas. Esta pista está construida específicamente para patinaje artístico y la actividad recreativa de “Róller Disco”. Además, en esta pista, de jueves a domingo, se realizan diferentes fiestas “Róller” en patines.

Por último, una de las sedes o espacios que los padres de familia prefieren, ya que sus hijos e hijas pueden desarrollar de manera más óptima este deporte, es la pista de patinaje ubicada en Sopó. Esta pista cuenta con 200 metros con peralte y, en su interior, se encuentra la pista para patinaje artístico. También dispone de graderías en su exterior y está avalada por la Federación de Patinaje.

## **4.2 Cronograma**

Como herramienta de planificación se realiza un cronograma detallado que estructurará el plan de trabajo. Este organizará las actividades en un esquema temporal claro, especificando: número de semanas, fechas exactas, objetivos específicos por sesión. El cronograma funcionará como una hoja de ruta visual permitiendo monitorear el progreso, ajustar plazos si es necesario.

 <b>Plan de Trabajo Mensual</b>						
DOCENTE: Laura sofía pascagaza fajardo y Robinson Olivero Torracilla		MES: Marzo 2025	GRUPO: papas	NÚMERO DE MICRO 01	TIPO DE MICROCICLO: Introductorio	FECHA DE ENTREGA:
OBJETIVO MES : Forjar una autoimagen saludable como herramienta para desafiar las demandas sociales actuales, destinando la imagen corporal como un simbolo de amor propio y un escape a la estafa social para poder llegar a conexiones más humanas.						
PRINCIPIOS : Metamorfosis- Del renacer al trascender						
INTROSPECCIÓN	INTERACCIÓN CO-CONSTRUCCIÓN	CONFIGURAR CONCIENCIAR	NOTA:			
lleva a poder mirar al interior y entender diversas realidades considerando el círculo como la totalidad que refleja un proceso para examinar al interior y también puede representar el comienzo de un proceso de transformación.	destaca las relaciones humanas simbolizando la conexión continua que hay entre los seres humanos y el entorno, estas relaciones deben ser de manera bidireccionalidad en todas las acciones o momentos que se presenten como experiencias significativas que son constantes y perdurables.	abarca un entendimiento consciente del mundo circundante y en el cual solo se puede elevar al sujeto a abrir sus alas y extenderse por un camino de autodeterminación a través de la educación.				
SEMANA 1						
OBJETIVO: Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.						
LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	SÁBADO 8	DOMINGO 9
taller	"¿Soy consciente de mis pensamientos?"					
hora	50 Minutos					
Ob sesión	Reconstruir la relación con el cuerpo a través de experiencias vivenciales que permitan reconocer, valorar y resignificar la autoimagen personal.					
SEMANA 2						
OBJETIVO: Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.						
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	SÁBADO 15	DOMINGO 16
taller					La palabra que me define	más allá de lo corporal
hora					50 Minutos	50 Minutos
Ob sesión					Fomentar la reflexión conjunta sobre el rol de los padres y el fortalecimiento de vínculos entre ellos.	Reconocer esa autoimagen de manera genuina a través de la conciencia corporal y la reflexión en uno mismo
SEMANA 3						
OBJETIVO: Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.						
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	SÁBADO 22	DOMINGO 23
taller					Yoga para ser y fortalecer	El espejo corporal
hora					50 Minutos	50 Minutos
Ob sesión					Fortalecer la autoimagen mediante la integración del movimiento consciente, la respiración profunda, promoviendo la autoconfianza, la aceptación corporal y el bienestar emocional.	Fomentar la conciencia corporal, la coordinación y la comunicación no verbal.
SEMANA 4						
OBJETIVO: Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.						
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	SÁBADO 29	DOMINGO 30
taller	Un momento para el ser		Metafora Del Arbol		circulo de positividad	Manchas de amor propio
hora	50 Minutos		50 Minutos		50 Minutos	50 Minutos
Ob sesión	Establecer conexión consigo mismo y con el otro a través de movimientos libres que buscan la exploración interior del sentir humano y llevar a sanar momentos del pasado y recordar a seres que marcaron su vida.		Mantener y aumentar la autoestima, reconociendo que cada persona es diferente y que el valor de cada persona esta en ser unico y no como los demas.		reconocer las cualidades de los compañeros y visualizar situaciones que desde la educación física que se puedan solucionar desde una mirada positiva.	Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.

SEMANA 5							
OBJETIVO: Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de meditaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.							
	LUNES 31	MARTES 1	MIERCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	SABADO 5	DOMINGO 6
taller				Ser Padres y Ser Comunidad		mi cuerpo cuenta una historia	Círculo de cualidades
hora				50 Minutos		50 Minutos	50 Minutos
Ob sesión				Promover el respeto y la valoración del cuerpo, independientemente de los estereotipos sociales.		reconocer por medio de una cartografía corporal la relación entre cuerpo y la la historia	Reconocer las fortalezas y cualidades positivas de los padres e hijos.

### 4.2.1 Plan de Clase

Tabla 1 Taller # 1

TALLER # 1

**Institución:** Pedagógicos de chia

**Docentes:** Sofía Fajardo y Robinson Olivero      **Fecha :** 4-03-2025

**Principio :** Introspección      **Duración:** 50 Minutos

**Taller:** Ejercicios de apertura

Objetivo de nucleo	Recursos	Contexto de aplicación
Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.	Música, colchonetas	"¿Soy conciente de mis pensamientos?"



Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica
Reconstruir la relación con el cuerpo a través de experiencias vivenciales que permitan reconocer, valorar y resignificar la autoimagen personal.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se divide a los participantes en grupos de 3 o 4.</li> <li>2. Cada persona tendrá turnos en tres roles:</li> <li>3. El protagonista: Comparte una experiencia personal relacionada con su imagen corporal (ej. inseguridades, momentos de orgullo, cambios en su percepción).</li> <li>4. La voz crítica interna: Representa pensamientos limitantes o negativos que el protagonista puede tener sobre su cuerpo.</li> <li>5. La voz empoderada: Representa una mirada amorosa y de aceptación hacia el protagonista.</li> <li>6. El observador (opcional si hay más de tres personas en el grupo): Registra impresiones y guía la conversación.</li> <li>7. se hace una reflexión de cómo se sintieron interpretando cada rol y explicando que esas voces las tenemos todos nosotros y que debemos romper esas voces negativas o imparciales</li> <li>8. Representación con el cuerpo: Se les invita a expresar con una postura corporal o un movimiento, lo que simboliza su autoimagen resignificada.</li> </ol>

Evaluación

La evaluación del taller inicia con un círculo de retroalimentación, donde los participantes expresan cómo se sintieron durante la sesión, qué expectativas tienen respecto a las próximas actividades, dando a entender reforzando así el foco del proyecto: reconstruir la relación con el cuerpo desde la autenticidad, el respeto y la conexión consigo mismo y con los demás.

Retroalimentación

En esta sesión los padres reconocen que en ocasiones les afecta lo que los demás piensan de ellos, esas voces negativas que los hacen dudar de sí, se evidencia también una autoimagen basada en el círculo familiar se identifican por su círculo familiar viven por él, algunas inconformidades por cuestiones de salud y aspectos físicos pero aunque se reconoce no se toma alguna medida, lo primordial para ellos es el trabajo y su familia.  
Madre A: Me dicen que debería trabajar pero yo prefiero pasar tiempo con mi hija ya que eso también es valioso, soy gerente del hogar.

## V Del espejo social al cuerpo vivido.

A lo largo de esta investigación se ha fortalecido un vínculo intrínseco entre la Educación Física y la construcción de la autoimagen, dejando en evidencia que esta disciplina trasciende la dimensión física del ser humano y se convierte en un pilar fundamental para potenciar el desarrollo humano. Por tal razón en esta fase del proyecto nos permitimos hacer una mirada hacia atrás para y elaborar un balance de todo lo que implicó llevar adelante esta propuesta, más allá de los objetivos y los principios planteados en este proyecto, la puesta en práctica fue un camino de aprendizaje donde hubo aciertos, errores, certezas y sobre todo experiencias que transformaron nuestro pensar como docentes en formación y a la población donde se llevó a cabo.

El análisis conceptual de este proyecto está cargado una gran carga simbólica que apunta a un cambio social, cambio que empieza por la transformación y la aceptación individual de cada ser humano. Concebimos la metáfora de la metamorfosis como ese proceso de transformación personal que se representa desde el capullo hasta el despliegue de alas, mostrando cómo desde la EF se puede lograr ese despliegue de alas en los seres humanos que viven reprimidos o no explotan su máximo potencial por no creer en sí mismos.

Forjamos una autoimagen saludable que empieza por cambios en el interior y se hacen presentes en acciones sociales, porque ningún ser humano merece vivir bajo el yugo de la presión, del bullying que humilla, el rechazo que aísla o los estereotipos que excluyen, porque al igual que la mariposa monarca emprende su transformación sabiendo que está destinada a volar, el primer vuelo hacia la aceptación propia nace de **creer** en lo que aún no se ve. No es el capullo lo que determina su belleza, sino la certeza interna de que su esencia

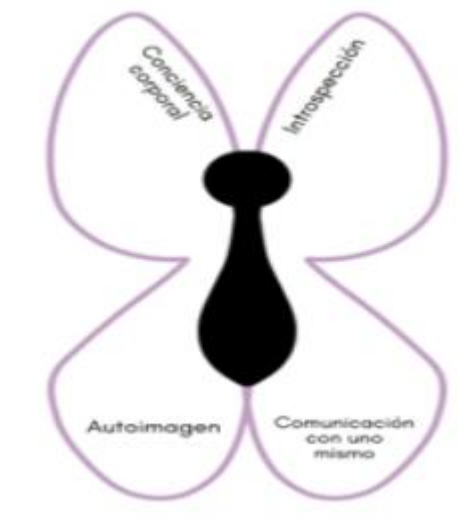
ya lleva alas, enseñar que todos los seres humanos nacimos para elevar el máximo potencial y la dignidad humana es un desafío que asume hoy la EF.

## 5.1 Impacto al currículo

Para iniciar este análisis, es importante cuestionar la simbología propuesta: *metamorfosis del ser para el trascender*. Esta simbología, planteada en la construcción de nuestros principios y nuestra formación de currículo, no fue solo una representación simbólica que, como antes mencionamos, habla de ese proceso de transformación del ser humano, sino que acompañó el proceso de cada participante; siendo la metamorfosis esa crisálida que permitió que cada participante se involucrara en el proceso no como mencionábamos en la construcción del diagrama, donde la crisálida es la que contiene nuestro currículo, sino que, por otro lado, cada capa de esta eran esos contenidos, formas y procesos que realizamos.

Y permitió que cada participante acogiera la transformación o formación de esas tres alas importantes dentro de la construcción del PCP, teniendo claro que, como docentes, sostenemos y guiamos ese proceso de metamorfosis sin forzar el aprendizaje.

## Autoexploración

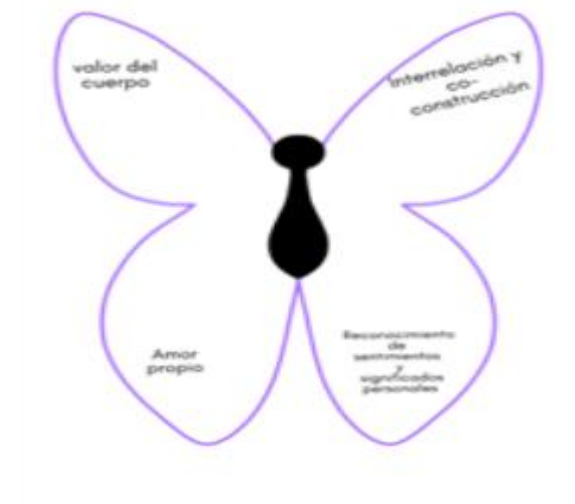


Estas alas, al ser ese proceso más cercano al ser humano, fue un proceso activo y reflexivo, en donde nos permitió ver la conexión y el hilar que existía dentro de nuestra construcción. En esta fase más allá de hablar consigo mismos, fue un proceso para soltar, aprender a expresar y compartir sin pudor, sin demandas o expectativas, e inclusive reflexionar acerca de esa autoimagen olvidada y aceptar esa

mirada dirigida al ser y a lo que necesitamos cada uno de nosotros.

## Vínculo

Se preguntarán por qué llamarlas alas de vínculo. Un vínculo insinúa el establecimiento de lazos significativos de manera bidireccional, en donde, gracias a la relación de cada concepto dentro de este PCP, permitió generar un reconocimiento del otro, mientras, junto con esa co-construcción de identidad, ocasionó una integración con el grupo de participantes de una forma más genuina, dando significados a su cuerpo de manera auténtica, positiva y autocrítica.



## Existencia



Con estas alas, como manifestamos en la presentación de las mismas, reflejan el abrirse en su totalidad, romper esa crisálida y darse su lugar en el mundo, siendo conscientes de aquellas prácticas, palabras o pensamientos que nos

alejan de vivir esa transformación en lugares que nos brindan tiempos de amor propio, teniendo en cuenta que no somos los únicos que necesitan formar su capullo para trascender y que el mensaje se puede transmitir generando conexiones más humanas.

Por consiguiente mencionamos que uno de los retos principales de la metodología fue desarrollar talleres que implicaban, silencio, concentración y conexión consigo mismo en una población que no está acostumbrada a dedicar tiempo para ellos, ya que su mundo gira el rededor de sus familias, trabajos, negocios, entre otros... Hubo resistencia en un inicio con algunos padres que no quisieron participar, pero a medida que avanzaban los talleres se corrió la voz entre ellos de las actividades realizadas e incitaron a otros a unirse. Es importante mencionar que todos los padres no eran constantes en las sesiones por tal razón las conclusiones e impacto a la población se basó en cambios evidenciados en los padres que asistieron a la mayoría de las sesiones y sus respuestas en las preguntas del forms el cual fue utilizado como ruta de pensamiento que acompañó al diario de aprendizaje como método de evaluación, este se llevó a cabo después de cada sesión con preguntas basadas en el sentir de cada persona con relación a lo vivido en la sesión, pero en diferentes ocasiones los padres

olvidaban contestar y completar sus rutas de pensamiento, así que al iniciar cada sesión hablábamos de lo trabajado en el taller anterior y se completaba la ruta de pensamiento.

El método de evaluación más efectivo fue el círculo de retroalimentación realizado al finalizar cada sesión, este espacio nos permitió tener una valoración del proceso de cada padre de familia con respecto a su sentir, el impacto de los talleres para sí mismos, inclusive para sus familias. En este espacio algunos reconocen que necesitan tiempo para ellos que todo su mundo gira alrededor de su familia y aunque valoran profundamente a estos necesitan un tiempo para ellos, que algunos se olvidaron del amor propio porque siempre tienen que dar amor a otro, pero en pocas ocasiones reciben o existen prácticas de autocompasión, por otro lado, se realizaban en estos círculos algunas actividades como dibujar o escribir para ver reflejados los pensamientos de cada participante.

### ***5.1.1 Sesión para destacar***

Durante el desarrollo del taller número once titulada Mi cuerpo cuenta una historia, donde el objetivo principal de este fue favorecer la conexión con la historia personal a través de un circuito de sensaciones que permita evocar recuerdos significativos, reconocer por medio de una cartografía corporal la relación entre cuerpo y la historia; la actividad consistía en que cada participante recorría un circuito de sensaciones, a medida que interactuaban con cada sensación debían expresar algún recuerdo de su infancia, cuando cada participante atravesó el circuito se les preguntó si podían relacionar alguna de esas sesiones con un recuerdo reciente en donde todos mencionaron alguna actividad que realizaron con sus hijos.

Por último, se elaboraron unas cartografías corporales, que consistían en que, dentro de la silueta, dibujaron y escribieron su historia de vida: una historia que ha sido marcada en su cuerpo por sensaciones, experiencias, entre otras. A lo largo del taller, los participantes dialogaron entre ellos, encontrando bastantes similitudes en sus historias gracias a su papel

como padres de familia. Esto permitió ver reflejado no solo el principio enfocado a la sesión; se vieron reflejados, en diferentes momentos, los principios de la introspección, la interrelación y co-construcción, y la reconfiguración y concienciación.

La introspección se enfocó en mirar dentro de cada uno de ellos para encontrar esos recuerdos y ver que son fundamentales para la construcción de esa autoimagen.

La interrelación y co-construcción se vivió al crear lazos más allá de compartir tiempo en un lugar, al relacionarse y ver esas similitudes en el contexto de cada historia.

Por último, la reconfiguración y concienciación se entendió como el proceso mediante el cual, por medio de la relación y expresión de esa historia que constituye cada cuerpo, se da un tiempo de conciencia, reflexión y valoración de nuestro ser y del otro.

Desde impacto su impacto en el currículo, la experiencia evidenció que utilizar un currículo inter estructurante permite una construcción bidireccional del saber y poner en escena la dignidad corporal, que no solo se enriquece la práctica pedagógica, sino que también se confrontan y previenen posibles problemas relacionados con la autoimagen por ende este modelo podría aplicarse a otras poblaciones adaptando las sesiones a otras realidades.

## **5.2 Explorando mis caminos del rol docente**

Ejercer esta labor con una población tan particular fue realmente enriquecedor y retador para nosotros, una experiencia única que nos deja muchos aprendizajes, ya que a medida que se ponen en práctica nuestro rol docente enriquecemos nuestro rol social, como hijos, nietos, hermanos, comprendemos y sanamos también algunas heridas familiares que han influido directamente sobre nosotros, nuestros comportamientos y el motivo por el cual tal vez hoy estamos aquí llenos de diversas emociones por ser educadores físicos.

Esta experiencia nos permite resaltar el papel fundamental que tiene un docente en un sistema social, el cual busca transformar sentirse en seres humanos llenos de vivencias personales y sueños que los hacen únicos, comprendiendo que no solo estamos para forjar lazos docente-aprendiente y aprendiente-aprendiente como mencionamos anteriormente, sino que este proyecto permite conectar aprendiente con su pasado, presente y la vez con su círculo social, actuando como efecto domino virtuoso porque no solo se impactó en los padres, sino que también en su círculo familiar y principalmente en las niñas y niños de la escuela quienes participaron en algunas sesiones al igual que otros familiares como abuelas y primas, es decir, hubo experiencias para todo el círculo familiar presente y el ausente asumiendo que las reflexiones de los padres ayuden a sus hijos a ser más fuertes y aptos para transitar en la sociedad actual y no caer en trampas de estereotipos.

Este proyecto nos ayudó a plantearnos nuevas ideas y estrategias basadas en experiencias vividas, que podremos aplicar en nuestras instituciones, ya sea en colegios o escuelas deportivas a futuro asumiendo este ciclo no solo como un proyecto sino como un propósito de vida que se necesita en las aulas.

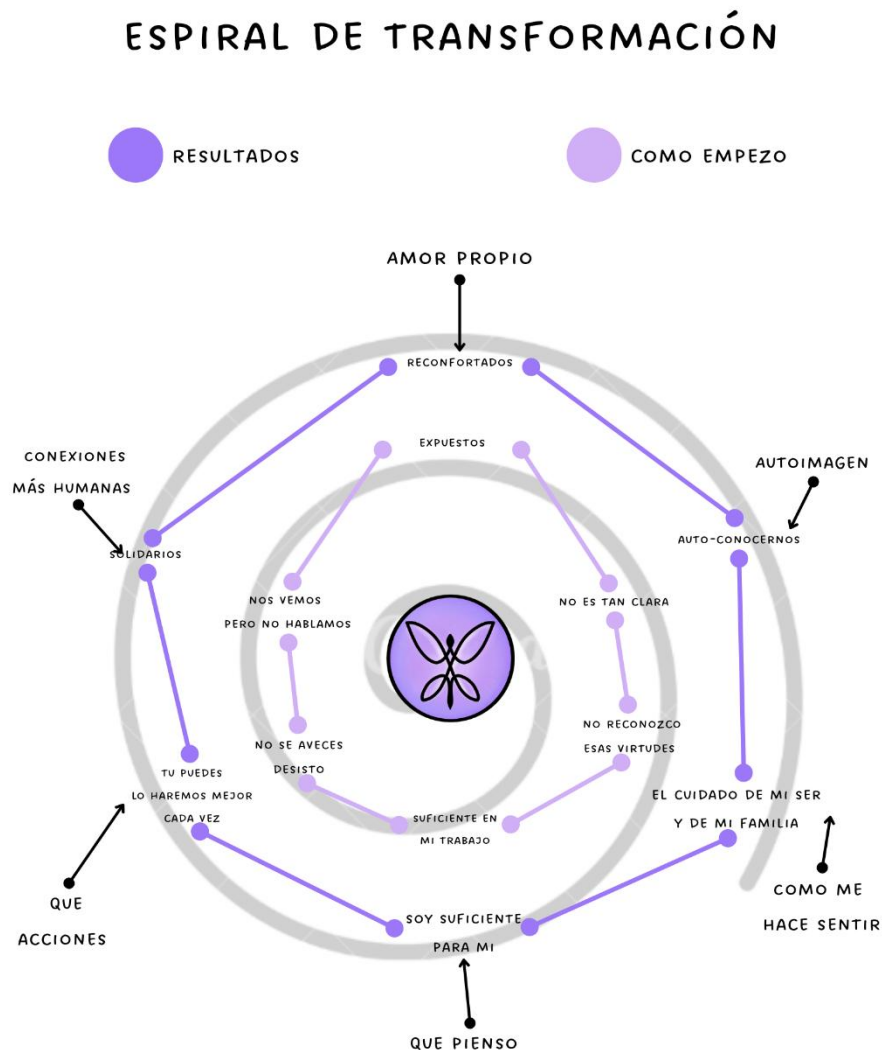
### **5.3 población en metamorfosis**

“Pues en las competencias cuando las niñas pierden, su autoestima es baja, pero yo como Madre ya sé qué palabras debo decirle para levantarle, Gracias profes por este espacio”  
(Gloria participante 2025)

Los participantes fueron la voz principal para comprender el verdadero impacto que tuvieron los talleres en población y en escuela de patinaje Pedagógicos de chía a través de los talleres los productos que dejaron las diferentes actividades como el círculo de retroalimentación y las encuestas que recogieron experiencias emociones y reflexiones que permitieron abordar una mirada al proceso más allá de lo observable volviendo un espacio

íntimo entre los padres de familia y docentes de la institución, por medio de un diagrama al cual denominamos espiral de transformación, es una herramienta visual y reflexiva que nos permitió diferenciar el proceso de desarrollo evolutivo de la población desde el inicio hasta el final del proyecto, esta espiral está dividida en seis conceptos claves: amor propio, autoimagen, conexiones más humanas, que acciones, que pienso y como me hace sentir en cada sección.

*Diagrama 1 Espiral de transformación*



Este espiral se divide en dos niveles, nivel interno (color lila) representa el estado inicial que tenía el grupo mostrando cierta desconexión o fragilidad personal y social y aunque tenían cierta referencia de sí mismos no tenían muy claro como expresarla o incluso no ver la importancia de espacios dedicados para sí mismos.

En el nivel externo (color morado) muestra el estado final y la expresión de crecimiento alcanzado, teniendo una comprensión de sí mismos y del otro, un cuidado personal de su círculo social y familiar, con un cuidado de sus emociones y experiencias.

### **5.3.1 *Amor propio***

Siendo uno de los conceptos claves de este proyecto, mostró un proceso de fortalecimiento en los participantes consigo mismos. Algunas respuestas reflejan más empatía hacia sus propias emociones y decisiones dándole importancia a las actividades y momentos autorreflexión, ya que, al inicio de los talleres, se presentaba cierta idea del amor propio que debían tener cada uno de ellos, pero ciertas expresiones estaban ligadas a juicios, comparaciones o al poco reconocimiento del valor propio del cuerpo. Inclusive, se mencionaba: ¿si los espacios de ocio son pertinentes para ellos, o serían más pertinentes para sus hijos o hijas?, como una interrogante en torno al fortalecimiento de este amor por sí mismos.

### **5.3.2 *Autoimagen***

Las respuestas reflejadas en las encuestas al inicio de los talleres reflejaban una carga de inseguridad, donde resaltaba una autocrítica hacia su labor como padres y también hacia algunas partes de su cuerpo. En esta parte pudimos ver reflejado, en los talleres, que los padres ocultaban esa percepción sobre sí mismos, con su desempeño laboral o dentro de la comunidad, aclarando que su autoimagen no era clara. Por ejemplo, una de las madres

manifestaba no sentirse a gusto con la totalidad de su cuerpo, pero siempre que hacía un comentario referido a esto, argumentaba que era muy buena desempeñando su rol laboral.

Teniendo en cuenta que algunas de estas percepciones estaban cargadas por expectativas externas, más que todo familiares, al transcurrir los talleres empezaron a surgir palabras como la aceptación, el valor y el orgullo por sí mismos, sus hijos o hijas, o su entorno. Inclusive hacia los otros padres, teniendo frases de afirmación o enaltecendo el valor de su cuerpo y el de los demás.

### **5.3.3 *Conexiones más humanas***

La transformación más profunda está en cómo se relacionan. Al comienzo de los talleres se notaba desconexión: algunos se agrupaban con amigos ya establecidos o interactuaban mínimamente con otros padres. A pesar de que existían grupos claros entre los participantes, en los ejercicios se evidenciaba una distancia emocional o un escudo para proteger sus emociones, sin embargo, al final surgió una necesidad clara de diálogo, empatía y de generar vínculos reales con su círculo social y con otros padres. Es el caso de Carolina, una madre que compartía muy poco con los demás, y gracias a los talleres muchos padres manifestaron admiración por su labor como madre, algo que ella no solía escuchar, y mucho menos pensar de sí misma. Así, por medio de su rol como padres, se generaron conexiones bidireccionales.

Para los siguientes tres conceptos, se tomaron de referencia por las preguntas evidenciadas en la ruta de pensamiento. Estos tres conceptos funcionaron como guías fundamentales formuladas según el taller que se desarrollaba, cada pregunta no solo orientaba la reflexión individual, sino que también permitía analizar cómo los participantes iban construyendo sentido sobre sí mismos, su cuerpo y sus vínculos con los demás. De este modo, cada taller se estructuraba siendo coherente con los objetivos del proyecto.

#### 5.3.4 *¿Qué pienso?*

Gracias al análisis de las rutas de pensamiento, se vio que las ideas iniciales eran de duda, miedo o rechazo, teniendo una necesidad constante de cumplir expectativas externas. Más que un “¿qué pienso?”, era un “¿qué piensan de mí?”. Fue curioso realizar una dinámica en la que los demás hablaban de cada uno de los padres, y ninguno se esperaba los comentarios o virtudes que los demás sí veían en ellos, cambiando su percepción con pensamientos más afirmativos, conscientes y dirigidos a la mejora personal.

#### 5.3.5 *¿Como me hace sentir?*

En este concepto se evidenció uno de los cambios más marcados en el grupo, ya que en la primera sesión inclusive manifestaron cierta frustración o tristeza, debido a sus trabajos, a problemas familiares o incluso por el espacio en el que sus hijos o hijas realizaban su práctica de ocio.

Estas palabras también fueron cambiando constantemente: aunque el sentimiento de frustración permaneció, se transformó en una frustración más interpersonal, relacionada con no saber qué acciones podían tomar para alcanzar un estado de paz y confianza; Al transcurrir los talleres, manifestaron que, gracias a estos, se habían convertido en una herramienta y un espacio de tranquilidad y seguridad, en el cual podían expresar esos problemas o inseguridades que traían en su día a día, los participantes dieron afirmaciones como: *“Sentí solidaridad, porque es ponerse en los zapatos de otra persona”* o *“Es interesante ver cómo podemos vivir las mismas circunstancias de diferentes formas, lo que nos permite reconocer las posibilidades de enfrentar la vida de la misma manera o incluso ayudarnos a enfrentarla.”*

### 5.3.6 *¿Qué acciones?*

Por último, tuvimos el concepto de *qué acciones*. A lo largo del análisis de cada uno de los conceptos, se observaron diferentes acciones por parte de los participantes. Aunque al inicio estas eran limitadas o inexistentes, con el tiempo comenzaron a aparecer gestos de cuidado propio, toma de decisiones, cuidado por el otro y una mayor expresión de su pensar y sentir, generando cambios significativos en su diario vivir.

Gracias al análisis realizado por el espiral de transformación se evidencio de mejor manera el impacto que tuvo el proyecto en la población, la EF estuvo presente en esos susurros de amor propio que llevaron cuerpos al trascender, las palabras constantes en la realización de los talleres que se trasformaron en afirmaciones para mejorar la autoimagen, el amor propio y las conexiones humanas en la población esto nos permitió generar un análisis del impacto no solo personal y social sino también en el círculo familiar que podríamos estar generando dando un lugar a aquellas personas que dejan su tiempo de ocio por su trabajo o por sus familias la posibilidad de que no solo transformamos a los participantes, sino que también a su círculo social, familiar y a los integrantes de la escuela de patinaje dándonos así ese sentimiento de orgullo por el impacto logrado.

Las expresiones espontáneas y personales permitieron generar una transformación interna vinculada a esa percepción de su cuerpo, su autoimagen, la autoconfianza y el valor de compartir con otros, de la misma manera, la sensibilidad se hizo más profunda en cada participante por razones de su historia de vida, por un trauma, una herida o una experiencia de infancia que marcó su camino y que desearían que sus hijos o hijas no tengan que vivir o poder tener las herramientas para acompañar esos procesos, aquellas situaciones que reprimieron por miedo a hablar y que por medio de los talleres encontraron un espacio de seguridad como mencionó alguna de las participantes cuando nos acercamos a preguntarle si

quería participar de los talleres mencionando que eran espacios que el destino o Dios ponían en su camino como algo importante.

A partir de este PCP podríamos decir que sembramos una semilla de motivación intrínseca, una que los invita a conocerse cada día más de forma consciente, a reconocer sus necesidades que pueden ser de amor propio, comprensión, creatividad, tiempo, sueños, libertad entre otros ... Como algunos lo mencionaron, sin embargo, el verdadero impacto a la población no lo sabremos en doce sesiones, ya que este proyecto es muy personal y toca fibras muy íntimas de cada ser humano. Pero cuando escuchamos al señor Jaime afirmar que implementara estrategias innovadoras para su negocio porque volvió creer en ese adolescente creativo que lo llevo a emprender, cuando escuchamos que Carolina sacaría más tiempo para ella porque su hijo puso a rodar sus sueños en patines solo, cuando Paola expreso que pudo verse reflejada como una persona llena de ese amor propio porque por un momento dejo de pensar en los demás y pensó en ella, cuando Alejandra afirmo que era suficiente para su hija y se sienta orgullosa porque sí pudo ser personera o quizás Dayana una madre orgullosa que dice sin pena ¡Soy gerente del hogar! Es en ese momento y en nuestra ausencia que se reconocerá el verdadero impacto de la Educación Física a través del este proyecto curricular particular en esta población o en cualquier otra.

#### **5.4 Sugerencias y recomendaciones**

A partir de los hallazgos y aprendizajes de este proyecto, se plantean las siguientes recomendaciones para fortalecer su implementación y garantizar su efectividad.

- Se sugiere realizar un análisis en profundidad del tipo de población con la cual se va a trabajar con juegos anticipados y actividades de iniciación que permitan hacer un diagnóstico de la población y ajustar así los objetivos de la sesión,

- en nuestro caso llegamos a la conclusión que algunos principios como el de introspección no era necesario realizar las mismas cantidades de sesiones que con los otros, sino menos.
- Usar dinámicas que limiten el uso del celular para fines personales, ya que estos generaron una desconexión con las actividades, ocurrió en varias ocasiones que los padres recibían llamadas y se retiraban de la sesión cuando retomaban ya habían perdido el hilo de todo el engranaje que se había logrado.
- Utilizar espacios cerrados para las actividades que necesiten silencio en la sesión, a veces el ruido de los niños en la cancha de patinaje y otros deportistas que asisten al polideportivo no permitían una concentración por completo.

A la luz de los resultados comprendimos que a reflexión sobre el parecer de cada ser humano fue importante, porque nos permitió adentrarnos cada vez más a cuerpos naturales que sienten y esconden en lo más profundo miedos que aún no reconocen. Los aprendientes manifiestan la importancia de hablar sobre su sentir y es aquí donde descubrimos que hablar del sentir humano es hablar de cuerpos, una práctica un poco olvidada por la Educación Física, porque detrás de estos relatos hay compresiones de cuerpos que se ha construido a través de imaginarios, estereotipos y creencias sociales que moldean y cohiben al ser humano, por tal razón el mejor equipamiento que la Educación Física puede dar al cuerpo es el conocer propio, sus heridas, capacidades, limitaciones, virtudes, sombras y su energía vital para cuerpos que se apartan del control social y fluyen en el mundo; dando la oportunidad de generar un espacio que trasciende su disciplina dejando de lado un campo de entrenamiento o una cancha para correr o que sus hijos tengan un espacio para mejorar sus condiciones físicas gracias a la educación física se dio un tiempo para pensar, expresar y sentir

Susurros de amor propio, cuerpos en trascendencia es un tiempo para hablar y ser escuchados, para conectarse con su espiritualidad y soltar esas cargas que la sociedad o sí mismos se imponen siendo esto justamente lo que nos motivó a empezar este proyecto Forjar una **autoimagen** saludable como herramienta para desafiar las demandas sociales actuales, destinando la imagen corporal como un símbolo de amor propio y un escape a la estafa social para poder llegar a conexiones más humanas destinando a la educación física como esa crisálida formativa y mediadora de prácticas de autoconocimiento y dejar de ser un espacio considerado únicamente físico y poder educar el cuerpo, expresar y conocerlo.

### **5.5 Oda a mi autoimagen**

Hoy reconozco que el valor de mi autoimagen ya no se construye a partir de exigencias externas, ni a partir de comparaciones superfluas que debilitan el amor del ser. El amor a sí mismo ha sido un proceso lleno de dudas e inseguridades, pero hoy estoy en la cima disfrutando del tan anhelado amor propio, con un espíritu libre que no divide ni compara mi cuerpo, soy suficiente, ya no soy motivo de crítica, ni autocrítica constante, porque soy autocompasivo con mi cuerpo, y encuentro la perfección en lo imperfecto, esas características propias que un día fueron motivo de burla hoy me hacen invisible, somos conscientes que esta autoimagen no es permanente es más un proceso de identidad que evoluciona tal como lo hace la Educación física.

## Referencias

**Ávila, R. (2007).** *¿Qué es la pedagogía? 25 tesis elementales pero fundamentales. Fundamentos de pedagógica: Hacia una comprensión del saber pedagógico.* Cooperativa Editorial Magisterio.

**Azúa, E., Rojas, P., y Ruiz, S. (2020).** *Acoso escolar (bullying) como factor de riesgo de depresión y suicidio.* Revista Chilena de Pediatría. *versión impresa* ISSN 0370-4106 [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020000300432&script=sci\\_arttext&tlng=en](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0370-41062020000300432&script=sci_arttext&tlng=en)

**Bullying Sin Fronteras. (2023).** *Estadísticas mundiales de bullying 2023.*  
<https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2023/04/estadisticas-mundiales-de-bullying.html>

**Barraza Escamilla, N. (2018).** El currículum, análisis y reformulación del concepto. *Dictamen Libre*, 1(22), 113–118. <https://doi.org/10.18041/2619-4244/dl.22.5032>

**Buitrago Bonilla, R. E., & Sáenz Salcedo, N. Y. (2021).** Autoimagen, autoconcepto y autoestima: Perspectivas emocionales para el contexto escolar. *Educación y Ciencia*, 25, e12759. <https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>

**Castellanos, M. P. (2021).** *Configurando una imagen, una experiencia desde la narrativa del adulto mayor.* Repositorio UNIMINUTO.  
[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13936/1/UVDT.EFIS\\_CastellanosTiqueMaraPaula\\_2021](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13936/1/UVDT.EFIS_CastellanosTiqueMaraPaula_2021)

**Casallas Mora, D. H., Hurtado Forero, R. S., & Melo Martínez, V. A. (2023).** Seres críticos: Construyendo su imagen corporal más allá de los estereotipos [Trabajo de

grado, Universidad Pedagógica Nacional].

<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/18651>

**Castellanos Tique, M. P.** (2021). Expresión corporal: Configurando una imagen, una experiencia desde la narrativa del adulto mayor [Trabajo de grado, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

[https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13936/1/UVDT.EFIS\\_CastellanosTiqueMariaPaula\\_2021](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13936/1/UVDT.EFIS_CastellanosTiqueMariaPaula_2021)

**Congreso de la República de Colombia.** (2006, 26 de julio). *Ley 1064 de 2006. Por la cual se modifica el artículo 1° de la Ley 115 de 1994.* Diario Oficial No. 46.329.

**Congreso de la República de Colombia.** (2011, octubre 12). *Ley 1480 de 2011 - Estatuto del consumidor. Por la cual el Artículo 3°. Derechos y deberes de los consumidores y usuarios. 1.3. Derecho a recibir información* Diario Oficial No. 48220.

**Congreso de la República de Colombia.** (2014, marzo 6). *Ley 1712 de 2014 - Ley de transparencia y del derecho de acceso a la información pública nacional por la cual el Artículo 3°. Otros principios .* Diario Oficial No. 56882.

**De Manuel, V. M.** (2022). “My Life” de Isadora Duncan: Coreología del amor. Academia.edu.

[https://www.academia.edu/96779861/\\_My\\_Life\\_de\\_Isadora\\_Duncan\\_coreolog%C3%ADa\\_d\\_el\\_amor](https://www.academia.edu/96779861/_My_Life_de_Isadora_Duncan_coreolog%C3%ADa_d_el_amor)

**Dewey, J.** (1900). *La escuela y la sociedad.*

<https://repositori.uji.es/bitstreams/a87e9f3c-1092-4392-b520-c486d4240010/download>

**Durkheim, É.** (2014). *La división del trabajo social.* Ediciones Lea.

**El Prado Psicólogos.** (2024). *¿Qué es la vigorexia?*

<https://www.elpradopsicologos.es/trastornos-alimenticios/vigorexia/>

**Foucault, M.** (1976). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. Siglo Veintiuno Editores.

**Fernández, A.** (2003). Del amor propio. *El Catoblepas: Revista Crítica del Presente*.

<https://www.nodulo.org/ec/2003/n018p03.htm>

**García, A.** (2013). Educación emocional, autoconcepto y autoestima: Su importancia en la infancia (pp. 241–257). <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4596298.pdf>

**González Murcia, M. G., & Beltrán Ramírez, Á. T.** (2021). Estereotipos de género desde la educación física para contribuir a la equidad [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional]. <http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/13358>

**Gutiérrez García, A. G., & Landeros Velázquez, M. G.** (2019, junio 1). Evaluación de funciones ejecutivas en estudiantes universitarios con niveles de autoeficacia percibida baja. Repositorio UNAM. <https://repositorio.unam.mx/contenidos/evaluacion-de-funciones-ejecutivas-en-estudiantes-universitarios-con-niveles-de-autoeficacia-percibida-baja-45055>

**Gilbert, E.** (2006). *Comer, amar, rezar*. Editorial AGUILAR.

**Gallo, L. E.** (2009). *El cuerpo en la educación da qué pensar: Perspectivas hacia una educación corporal. ¿A qué cuerpo hacemos referencia con la educación corporal?* Universidad de Antioquia.

**Han, B.** (2022). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.

**Jaramillo, J. y López, S.** (2009). *Proyecto Educativo Pedagógico del Programa Curricular de la Licenciatura en Educación Física*. Universidad Pedagógica Nacional de Colombia.

**Krishnamurti, J.** (2019). *Sobre la educación*. Editorial Kairós

**Merz Aesthetics.** (2021). *Comportamiento y estética en el mundo post pandémico: una mirada tropicalizada a América Latina*. PMFarma.

<https://www.pmfarma.com/app/noticias/48864-una-encuesta-revela-el-impacto-de-la-pandemia-en-la-autoestima-y-en-el-autocuidado-de-los-latinoamericanos>

**Not, L.** (2017). *Pedagogías del conocimiento*. Editorial Cultura Económica.

**Larrotta, M. A. y Mejía, J. V.** (2021). *Imagen veréis 1000 palabras: Impacto del contenido visual en la corrección de noticias violentas*. Repositorio Universidad Javeriana.  
<https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/54538>

**Organización Mundial de la Salud.** (2022). *Trastornos del comportamiento alimentario*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

**Organización Internacional Bullying Sin Fronteras.** (2023, noviembre 3). Estadísticas mundiales de bullying 2023.  
<https://bullyingsinfronteras.blogspot.com/2023/04/estadisticas-mundiales-de-bullying.html>

**Pineda Ortega, J., & Plazas Pedreros, F. A.** (2018). Educación física como constructora de la imagen corporal [Trabajo de grado, Universidad Pedagógica Nacional].  
<http://repositorio.pedagogica.edu.co/handle/20.500.12209/9315>

**Programa Séptimo Día.** (2023, 2 de abril). *Belleza peligrosa* [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=M9aaGP5stzk>

**Procuraduría General de la Nación.** (2023). *Suicidio disparado en Colombia por cuenta de trastornos mentales: Procuraduría* (Boletín 1347-2023).  
<https://www.procuraduria.gov.co/Pages/suicidio-disparado-colombia-cuenta-trastornos-mentales-procuraduria.aspx>

**Reyes, G. E.** (2001). Principales teorías sobre el desarrollo económico y social. *Nómadas. Critical Journal of Social and Juridical Sciences*.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10511508>

**Rey, G.** (2002). *Cultura y desarrollo humano: Unas relaciones que se trasladan*.  
 Revista de Cultura: Pensar Iberoamérica.

**Riso, W.** (2020, abril 15). La importancia de la autoimagen [Video]. YouTube.  
<https://youtu.be/FdjHlux2NaI>

**Riso, W.** (2012, mayo 14). Amar o depender: Cómo superar el apego afectivo y hacer del amor una experiencia plena y saludable. Centro Universitario de Tonalá.

**Rogers, C. R.** (2023, marzo). El proceso de convertirse. Puvill.  
<http://www.puvill.com/toc/9788449340635.pdf>

**Rojas, A. M. L., & Palacio, I. C. C.** (2004). Análisis del concepto enseñanza en las teorías curriculares de Lawrence Stenhouse y José Gimeno Sacristán. *Revista Educación y Pedagogía*, 40, 141–152. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/6019>

**Tuñón, I., Lavignolle, B., & Castro, H.** (2022, agosto 1). La educación física en tiempos de ASPO COVID-19: La perspectiva docente. *Edu.ar*.  
<https://doi.org/10.24215/23142561e224>

**Thompson, J. B.** (1998). *Ideología y cultura moderna: Teoría crítica social en la era de la comunicación de masas*. Universidad Autónoma Metropolitana.

**Toledo, C. y Zúñiga, V.** (2021). *De hombres y mujeres a príncipes y princesas: La idea de belleza en las páginas virtuales Pro-Ana y Pro-Mia*. *Revista Electrónica de Psicología*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2021/epi214d.pdf>

**UNESCO (2015).** *Educación física de calidad (EFC): Guía para los responsables políticos.* por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

**UNESCO (2021).** *Evaluación formativa: Una oportunidad para transformar la educación en tiempos de pandemia.* Laboratorio Latinoamericano de Evaluación de la Calidad de la Educación (LLECE)



**UNICEF Comité Español.** (2006, junio). Convención sobre los derechos del niño. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/events/childrenday/pdf/derechos.pdf>

**United Nations.** (1948, diciembre 10). La Declaración Universal de los Derechos Humanos. Naciones Unidas. <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>



**Voltaire.** (1980). *Diccionario filosófico* (Vol. 1). Editorial Daimon.

## Anexos



## Anexo A. Taller 2

AUTOIMAGEN TALLER # 2		
<b>Institución:</b>	Pedagógicos de chia	
<b>Docentes:</b>	Sofia Fajardo y Robinson Olivero	<b>Fecha :</b> 15-03-2025
<b>Principio :</b>	Introspección	<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>taller:</b>	introducción	
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio, enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.		"Las palabra que me definen"
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Crear un espacio de bienvenida que permita a los participantes conocer el enfoque de los talleres, generar expectativas positivas y abrir el diálogo sobre el propósito de trabajar la autoimagen y el autoconocimiento.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saludo inicial y breve presentación del propósito del taller. Luego cada participante comparte una palabra que exprese lo que entiende del propósito de los talleres.</li> <li>2. Dar un contexto del proyecto y dar a conocer la importancia de explorar el cuerpo, las emociones y la identidad a través de experiencias vividas.</li> <li>3. Se le pide a cada padre que se presente con su nombre y algo que lo describa si en la primera ronda dijeron algo positivo, en la segunda dicen algo negativo o que quieran mejorar.</li> <li>4. Luego en el círculo todos comentan sobre los que mencionaron los demás, por ejemplo si alguno dijo que es mal genio los demás afirman, niegan o cambia esa frase por otra.</li> <li>5. Los participantes comparten cómo se sintieron durante la dinámica y que les gustaría experimentar en los talleres.</li> </ol>	
Evaluación		
Se realiza una autoevaluación basada en el esfuerzo consciente de cada participante, teniendo en cuenta que todos tienen percepciones diferentes.		
Retroalimentación		
Los padres manifestaron cierta curiosidad por las sesiones, haciendo constante alusión al hecho de que estas actividades también deberían realizarse con sus hijas. Sin embargo, algunos expresaron que consideran muy gratificante que estos espacios se destinen primero a los padres de familia.		
 		



## Anexo B. Taller 3

<h2 style="text-align: center; background-color: black; color: white; padding: 5px;">AUTOIMAGEN TALLER # 3</h2>		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofía Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 16-03-2025
<b>Principio :</b> Introspección		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Conciencia corporal		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Estimular la conciencia corporal, partiendo del conocimiento propio, enfatizar en el rol vital como integrante activo en diferentes esferas sociales como la familia, los amigos, las relaciones de pareja, la comunidad, así como su conexión con la naturaleza como ser vivo.	cubre ojos, parlante, conos	MÁS ALLÁ DE LO CORPORAL
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Reconocer esa autoimagen de manera genuina a través de la conciencia corporal y la reflexión en uno mismo	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realizan grupos por parejas y a cada uno se le da una pañoleta para vendarse los ojos.</li> <li>2. Ejercicio de danza libre con ojos cerrados: Los participantes deben moverse con música, permitiendo que el cuerpo se exprese de forma espontánea, priorizando que los participantes piensen y analicen por medio de unas frases y puedan ir formando su autoimagen.</li> <li>3. Luego se harán equipos de dos personas como los participantes aún están con los ojos vendados no saben quién está al frente Y deben hablar de sus sensaciones en la actividad anterior dando la aclaración que esa persona que nos escucha y está contestando dando su opinión no son otros participantes, sino que hablan consigo mismos se harán preguntas como ¿Cómo te describirías en tres palabras?, ¿qué palabra te describe a ti mismo?, ¿Cómo ha cambiado tu percepción sobre tu cuerpo a lo largo del tiempo?</li> <li>4. Por último se quitarán las vendas para que identifiquen a la persona que tenían en frente, si quieren expresarle algo a la otra persona pueden hacerlo</li> <li>5. con las que se identificaron dirán una que sea negativa, se tomará las pañoletas de una esquina, se dirá porque esas palabras dejando esa visión de sí mismos allí y al soltar la pañoleta también soltarán esa percepción de sí mismos</li> </ol>	
Evaluación		
Al finalizar, los participantes compartirán sus experiencias y reflexionarán sobre cómo la autoimagen se construye desde dentro. Estas reflexiones serán registradas en el diario de campo , permitiendo dar seguimiento al proceso, resignificar creencias y fortalecer una relación más genuina con el cuerpo.		
Retroalimentación		
<p>En esta sesión, se planteó un ejercicio que consistía en formar equipos por parejas. Los padres no reconocieron con quién estaban hablando y, al descubrirse los ojos, mencionaron que, aunque suelen verse con frecuencia, no son capaces de reconocer a los demás padres. Además, todos parecían coincidir en que algunas emociones repercuten en lo familiar.</p> <p>Al finalizar, los padres, al decir las palabras que los describían de manera negativa y soltar las pañoletas, expresaron sentir una especie de liberación de esos pesos que cargaban.</p>		
 		



## Anexo C. Taller 4

AUTOIMAGEN TALLER # 4		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 22-03-2025
<b>Principio :</b> interacción co-costrucción		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Conciencia corporal		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.	Colchoneta, musica, hidratación	Yoga para ser y fortalecer
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Fortalecer la autoimagen mediante la integración del movimiento consciente, la respiración profunda, promoviendo la autoconfianza, la aceptación corporal y el bienestar emocional.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentamiento a través del juego y estiramientos</li> <li>2. Se inicia la sesión hablando de resiliencia y fortaleza y en que momento los padres recuerdan haberlo sido.</li> <li>3. Sesión de yoga: Cada postura está acompañada de un mensaje positivo</li> <li>4. Fase 1 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Postura de la montaña: "Estoy firme en quién soy."</li> <li>-Postura del árbol: "Soy fuerte y flexible ante la vida."</li> <li>-Postura del guerrero: "Enfrento mis desafíos con valentía."</li> </ul> </li> <li>5. Fase 2 <ul style="list-style-type: none"> <li>-Postura de la diosa: "Soy poderoso/a y merezco respeto."</li> <li>-Postura del camello: "Abro mi corazón y confío en mí."</li> <li>-Postura del guerrero: "Mantengo el equilibrio en mi vida."</li> </ul> </li> <li>6. Después de cada postura, mencionan una cualidad positiva sobre sí mismos en voz alta.</li> <li>7. Cierre con diálogo grupal: ¿Cómo se sintieron con cada postura?</li> </ol>	
Evaluación		
Se realiza una autoevaluación basada en el esfuerzo consciente de cada participante, teniendo en cuenta que todos tienen capacidades diferentes.		
Retroalimentación		
En esta sesión, se mencionó con frecuencia el tema de recordar el pasado y aquellos momentos en los que ha sido necesario tener resiliencia. Además de esto, los padres también enfatizaron que, en algunos momentos, sus hijas han tenido que ser resilientes y que ellos representan ese apoyo constante. Sin embargo, al llegar sus hijas, dejaron de lado aquellos momentos en los que también debían enfocarse en sí mismos y reforzar su propia resiliencia y fortaleza, influenciados por circunstancias, comentarios o demandas sociales que los rodean.		
 		



## Anexo D. Taller 5

<h2 style="text-align: center; background-color: black; color: white; padding: 5px;">AUTOIMAGEN TALLER # 5</h2>		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 23-03-2025
<b>Principio :</b> interacción co-costrucción		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Sensibilidad con el entorno		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.	Musica, Lápiz , Papel	El espejo corporal
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Fomentar la conciencia corporal, la coordinación y la comunicación no verbal.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar parejas con los participantes y pídeles que se coloquen frente a frente, a una distancia de aproximadamente un metro.</li> <li>2. Explícales que uno de ellos será el “espejo” y el otro será el “reflejo”. El “espejo” imita los movimientos del “reflejo” de manera precisa y en tiempo real.</li> <li>3. Comienza con movimientos simples y lentos, como levantar un brazo o girar la cabeza. El “reflejo” debe moverse de manera fluida y el “espejo” debe imitar cada movimiento exactamente.</li> <li>4. Después de un tiempo, cambia los roles y se forman grupos de 4</li> <li>5. Discusión sobre la experiencia. Preguntar a los participantes cómo se sintieron al imitar y ser imitados, qué dificultades encontraron y qué aprendieron sobre su propio cuerpo y coordinación.</li> <li>6. Luego se plasmará aquella autoimagen de la que tanto se ha hablado para luego mostrarla a los demás explicando esa imagen de sí mismos que intentamos ocultar</li> </ol>	
Evaluación	<p>Se evalúa a través del diario de campo donde los participantes narran su sentir con la actividad y el círculo de retroalimentación donde exponen su cartografía corporal</p>	
Retroalimentación		
<p>En esta sesión nos hemos percatado de que para los padres de familia no es común tener estos espacios en los que se permita tener un tiempo de reflexión y ocio para ellos y en nuestra población hemos identificado que muy pocos padres han estado constantes en todas las sesiones, ya que se ha mencionado que para ellos es su tiempo de ver el progreso de sus hijas en sus actividades de ocio dándonos a nosotros la reflexión de que ciertamente los padres de familia centran más su atención en los momentos relevantes para sus hijos y dejan de lado momentos importantes y necesarios para sí mismos</p>		
 		


## Anexo E. Taller 6

AUTOIMAGEN TALLER # 6		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 25-03-2025
<b>Principio :</b> interacción co-costrucción		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> valor del cuerpo		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.	Música, colchonetas, vendas para los ojos.	Un momento para el ser
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Establecer conexión consigo mismo y con el otro a través de movimientos libres que buscan la exploración interior del sentir humano y llevan a sanar momentos del pasado y recordar a seres que marcaron su vida.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiración: Movimientos suaves y moderados al ritmo de la música suave para fomentar la conciencia del cuerpo y la relajación.</li> <li>2. Círculo de presentación emocional: Se forma un crucero con los participantes y cada uno de ellos tendrá que compartir una emoción que está experimentando en ese momento, sin juicios ni comentarios.</li> <li>3. Danza del contacto y la conexión: Seleccionar una melodía suave, luego se guía a los participantes a formar parejas y moverse juntos en armonía mientras mantiene el contacto visual y físico.</li> <li>4. Los participantes se acuestan en el piso en posición cómoda, mientras se da una guía de relajación a través de una charla guiada, enfocándose a la respiración y conexión con cada parte del cuerpo</li> <li>5. Relajación final y cierre</li> </ol>	
Evaluación		
Se evalúa a través del círculo de retroalimentación, donde de forma voluntaria los participantes hablan sobre su experiencia, así mismo la disposición para la actividad.		
Retroalimentación		
<p>Algunos padres enfatizan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vanesa: Me hace falta amor propio, pensar más en mí que en los demás</li> <li>2. Carolina: A veces con el afán y la rutina no nos tomamos un espacio para respirar como lo hicimos hoy</li> <li>3. Necesito tiempo para mí, todo gira al rededor de mi familia, mis hijas y nunca tengo tiempo para mí.</li> <li>4. Hoy me voy pensando muchas cosas, reflexionando porque si estoy aquí es por algo</li> </ol> <p>-Los padres reconocen que hacen falta más espacio de autoconocimiento y reencuentro con ellos mismos, que el hecho de reconocer que algunas cosas no están bien o que son conscientes que les hace falta vivir lo que realmente quieren bien los hace más fuertes.</p>		
 		



## Anexo F. Taller 7

<h2 style="text-align: center; background-color: black; color: white; padding: 5px;">AUTOIMAGEN TALLER # 7</h2>		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 27-03-2025
<b>Principio :</b> interacción co-costrucción		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Sensibilidad con el entorno		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.	Musica, papel y lapiz.	Metafora Del Arbol
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Mantener y aumentar la autoestima, reconociendo que cada persona es diferente y que el valor de cada persona esta en ser unico y no como los demas.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia la sesión con algunas posturas básicas de yoga y música suave.</li> <li>2. Ejercicio de respiración mientras se narra la historia "El árbol que no podía ser"</li> <li>3. Guía de reflexión para los padres               <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿En qué momento nos hemos sentido como el árbol, creyendo que no somos suficientes?</li> <li>• ¿Cómo nuestras raíces flexibles (Experiencias difíciles) no han hecho más fuertes para proteger a otros?</li> </ul> </li> <li>4. Ritual de silencio, antes de responder, todos cierran los ojos y respiran 3 veces para conectar con la verdad interior.</li> <li>5. Círculo de experiencias en el cual los padres cuentan sus historias en relación con la historia y preguntas planteadas.</li> <li>6. En una hoja, los participantes anotan 3 cualidades que los hacen únicos como padres y luego con estas hojas de formas de abril se forma un árbol.</li> <li>6. Cierre y retroalimentación por parte de los docentes que dirigen la clase.</li> </ol>	
Evaluación	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Círculo de experiencias en el cual los padres cuentan sus historias en relación con la historia y preguntas planteadas.</li> <li>6. En una hoja, los participantes anotan 3 cualidades que los hacen únicos como padres y luego con estas hojas de formas de abril se forma un árbol.</li> <li>6. Cierre y retroalimentación por parte de los docentes que dirigen la clase.</li> </ol>	
La evaluación se lleva a cabo a través del círculo de retroalimentación, donde los padres cuentan sus experiencias, forma sincera y se autoevalúan con cualidades que los hacen únicos.		
Retroalimentación		
<p>En esta sesión los padres manifiestan que en ocasiones sienten que no son suficientes para sus hijos y que por la constante comparación de sus hijos con otros que son más avanzados, en algunas cosas han cometido errores y presionado a sus hijos, por ejemplo para aprender a patinar más rápido. Que de mismas forma ellos también se comparan con otros padres con un miedo constante de no poder darle lo mejor, de no ser suficientes.</p>		
 		



## Anexo G. Taller 8

AUTOIMAGEN TALLER # 8		
<b>Institución:</b>	Pedagógicos de chia	
<b>Docentes:</b>	Sofia Fajardo y Robinson Olivero	<b>Fecha :</b> 29-03-2025
<b>Principio :</b>	interacción co-construcción	<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b>	Sensibilidad con el entorno	
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.		Circulo de positividad
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Reconocer las cualidades de los compañeros y visualizar situaciones que desde la educación física que se puedan solucionar desde una mirada positiva.	Actividad de integración 1. se realiza un círculo y a cada persona se le da un papelito con el nombre de otro de los participantes, con esto deben mencionar 3 caracteres positivo de esa persona y los demás deben adivinar de quién se trata 2. Actividad central 3.2 adivina la acción y sus aspectos positivos Se jugará tingo tingo tango en donde las personas que caigan en el tingo tango deben elegir un papelito en el cual encontrarán una circunstancia que deben dramatizar, los demás deben adivinar la circunstancia y de esto dar aspectos positivos que se pueden sacar de esta situación	
Evaluación		
La evaluación del taller comienza con un espacio de retroalimentación en círculo, en el que los participantes comparten sus experiencias durante la sesión y presentan sus opiniones acerca del tema principal de la actividad.		
Retroalimentación		
Esta sesión fue interesante, ya que se tuvo la oportunidad de trabajar con padres que previamente habían conversado poco entre ellos. Al escuchar de diferentes personas palabras que, dichas por ellos mismos, no suelen escuchar, se reforzó esa conexión consigo mismos. Un punto clave de la sesión fue el reconocimiento del otro, lo que permitió una integración en el grupo que, aunque ya existía previamente, ahora se manifestó de manera más genuina.		
		



## ANEXO H. Taller 9

<h1 style="text-align: center;">AUTOIMAGEN TALLER # 9</h1>		
<b>Institución:</b>	Pedagógicos de chia	
<b>Docentes:</b>	Sofia Fajardo y Robinson Olivero	<b>Fecha :</b> 30-03-2025
<b>Principio :</b>	interacción co-construcción	<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b>	Sensibilidad con el entorno	
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.	pinturas, pinceles y baffle	Manchas de amor propio
objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Promover el respeto y la valoración del cuerpo, independientemente de los estereotipos sociales.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Primero verán palabras que suelen escucharse sobre como es nuestro cuerpo y vulneran nuestro amor propio, cada participante cojera las palabras que quieran y las pegarán en alguna parte de su cuerpo</li> <li>• Luego por medio de la pintura corporal se realizará un trabajo de afirmaciones corporales- cada participante expondrá las palabras que se ha puesto los demás darán una afirmación de cómo lo ven y el participante que está exponiendo pintará encima de las zonas donde estaban esas palabras dejando con ayuda de la pintura una marca de afirmación</li> <li>• Realizar una danza en la que se celebren las distintas partes del cuerpo (brazos, piernas, torso) para conectar con lo que cada parte representa.</li> </ul>	
Evaluación		
A través del diario de campo donde los participantes narran su sentir con la actividad aparte de manera narrativa o grafica las personas pueden plasmar sus emociones como proceso de meditación personal		
Retroalimentación		
<p>Al principio fue complicado que los padres quisieran colocar afirmaciones sobre la piel de los demás demostrando que para algunos aunque se veían constante mente no tenían ese acercamiento físico entre ellos manifestando que en ocasiones se nos olvida la importancia del contacto físico, un abrazo, un apretón de manos sin perder el respeto al otro.</p>		
 		



## Anexo I. Taller 10

<h1 style="text-align: center; background-color: black; color: white; padding: 5px;">AUTOIMAGEN TALLER # 10</h1>		
<b>Institución:</b>	Pedagógicos de chia	
<b>Docentes:</b>	Sofia Fajardo y Robinson Olivero	<b>Fecha :</b> 3-04-2025
<b>Principio :</b>	interacción co-construcción	<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b>	Sensibilidad con el entorno	
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Fomentar conexiones más humanizantes a partir de la conciencia de sí y del otro, reconfigurando prácticas que contribuyan a una convivencia más armónica basada en el respeto, el afecto.		Ser Padres y Ser Comunidad
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Fomentar la reflexión conjunta sobre el rol de los padres y el fortalecimiento de vínculos entre ellos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Formar un círculo y realizar una actividad cooperativa</li> <li>2. Dinámica de la cadena humana: Pide a los padres que se coloquen en parejas frente a frente, uno de los padres hace un movimiento simple (por ejemplo, un paso hacia adelante o una palmada), la otra persona imita el movimiento y añade uno nuevo, y así se repite varias veces, sumando movimientos, hasta crear una pequeña secuencia.</li> <li>3. Las parejas se unen con otras para formar grupos de 4 y combinan sus secuencias, creando una "cadena" de movimientos, y así hasta que todos formen la cadena humana.</li> <li>4. se realiza una reflexión de como se sintieron realizando esa dinámica y si podrían dar ejemplos en la vida real donde está esa cadena humana</li> </ol>	
Evaluación		
La evaluación del taller comienza con un espacio de retroalimentación en círculo, en el que los participantes comparten sus experiencias durante la sesión y presentan sus opiniones acerca del tema principal de la actividad.		
Retroalimentación		
<p>Algunos padres manifestaron que estos trabajos también contribuyen a construir una comunidad dentro del equipo de padres de familia de la escuela Pedagógicos de Chía, permitiendo generar lazos entre los padres y docentes.</p>		
 		



## Anexo J. Taller 11

AUTOIMAGEN TALLER # 11		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 5-04-2025
<b>Principio :</b> reconfigurar y concienciar		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> valor del cuerpo		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.	Papel kraft grande o cartulinas, marcadores de colores.	"Mi cuerpo cuenta una historia"
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Favorecer la conexión con la historia personal a través de un circuito de sensaciones que permita evocar recuerdos significativos, reconocer por medio de una cartografía corporal la relación entre cuerpo y la historia	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Actividad de calentamiento-recorrido de sensaciones</li> <li>2. Se realiza un circuito de sensaciones en el cual se espera que perciban las sensaciones y recuerden algún acontecimiento de su vida (esta actividad permite desbloquear recuerdos y entablar un espacio de memoria para los participantes )</li> <li>3. Cada participante dibuja la silueta de su cuerpo en el papel.</li> <li>4. Dentro de la silueta, escriben palabras, frases o símbolos dibujados que representan experiencias significativas en su historia corporal (ej., cicatrices, logros físicos, momentos de seguridad/inseguridad).</li> <li>5. Se socializa la silueta al resto del grupo</li> <li>6. reflexión y cierre</li> </ol>	
Evaluación		
La evaluación del taller comienza con un espacio de retroalimentación en círculo, en el que los participantes comparten sus experiencias durante la sesión y presentan sus opiniones acerca del tema principal de la actividad.		
Retroalimentación		
<p>En esta sesión participaron las madres que se encontraban en ese momento en el encuentro formativo de la escuela cuando se hizo la ruta de sensaciones se pudo percibir una fuerte conexión de momentos dirigidos Al momento de embarazo de sus hijas o hijos trayendo sensaciones como la nostalgia Al momento de realizar la cartografía se tuvo una respuesta constante de que cosas podrían incluir dentro de su silueta que la simbolizaran, dándonos a entender que aunque se había realizado un proceso de auto descubrimiento, aún era difícil plasmar esa imagen que se tiene de sí mismos</p>		
 		

## Anexo K. Taller 12

AUTOIMAGEN TALLER # 12		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 6-04-2025
<b>Principio :</b> Sensibilidad con el entorno		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Sensibilidad con el entorno		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.	Papel, Lápiz, Musica	Circulo de cualidades
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Reconocer las fortalezas y cualidades positivas de los padres e hijos.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Juego de inicio congelados</li> <li>2. Circulo de presentación donde cada padre presenta a su hijo y viceversa.</li> <li>3. Se entrega un papel a cada padre y uno a cada hijo en este cada uno debe escribir tres cualidades o cosas positivas que quiera recalcar de la otra persona.</li> <li>4. Se socializa lo escrito en el papel, cada padre le dice a su hijo el motivo por el cual escribo esas cualidades y viceversa.</li> <li>5. Cierre y retroalimentación.</li> </ol>	
Evaluación		
Se evalúa el circulo de retroalimentación donde cada uno expresa esas cualidades positivas de la otra persona y el motivo de estas.		
Retroalimentación		
Los padres dicen que la actividad junto con sus hijos les permitió tener una mirada diferente sobre el pensar de sus hijos sobre ellos, luego de algunos mencionaron cosas como "tengo el mejor papa del mundo" " mi madre es la mas amorosa y protectora" "Es valiente"		
 		

## Anexo M. Taller 13

AUTOIMAGEN TALLER # 13		
<b>Institución:</b> Pedagógicos de chia		
<b>Docentes:</b> Sofia Fajardo y Robinson Olivero		<b>Fecha :</b> 8-04-2025
<b>Principio :</b> Sensibilidad con el entorno		<b>Duración:</b> 50 Minutos
<b>Contenido :</b> Sensibilidad con el entorno		
Objetivo de nucleo	Materiales necesarios	Contexto de aplicación
Promover espacios de autorreflexión, autocuidado y autoconocimiento a través del diseño de mediaciones que lleven a los participantes a procesos de introspección y autoexploración.	Musica e hidratación	Sesión de cierre
Objetivo de la sesión	Secuencia didáctica	
Agradecer a los la comunidad por la participación y buena disposición en los talleres.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se realiza una sesión de zumba, con los padres, madres, niños y niñas de la escuela de patinaje.</li> <li>2. Calentamiento con musica suave (Cumbia)</li> <li>3. Se va aumentando el ritmo a medida que avanza la sesión (Mapale, bachata y champeta)</li> <li>4. Estiramiento y vuelta a la calma</li> <li>5. Agradecimiento y cierre de la sesión y del proceso.</li> </ol>	
Evaluación		
Se evalúa el cierre del proceso, en un circulo en el cual cada padre agradece por algo en relación al taller.		
Retroalimentación		
Esta sesión es adicional a las programadas en el calendario, se realiza como un cierre parte 2 por petición de los padres y el director de la escuela de patinaje.		
 		

## Anexos 2 Fotografias

Imagen 1. Taller # 3



Imagen 2. Taller # 11



Imagen 3. Taller # 6



Imagen 4. Sesión 7

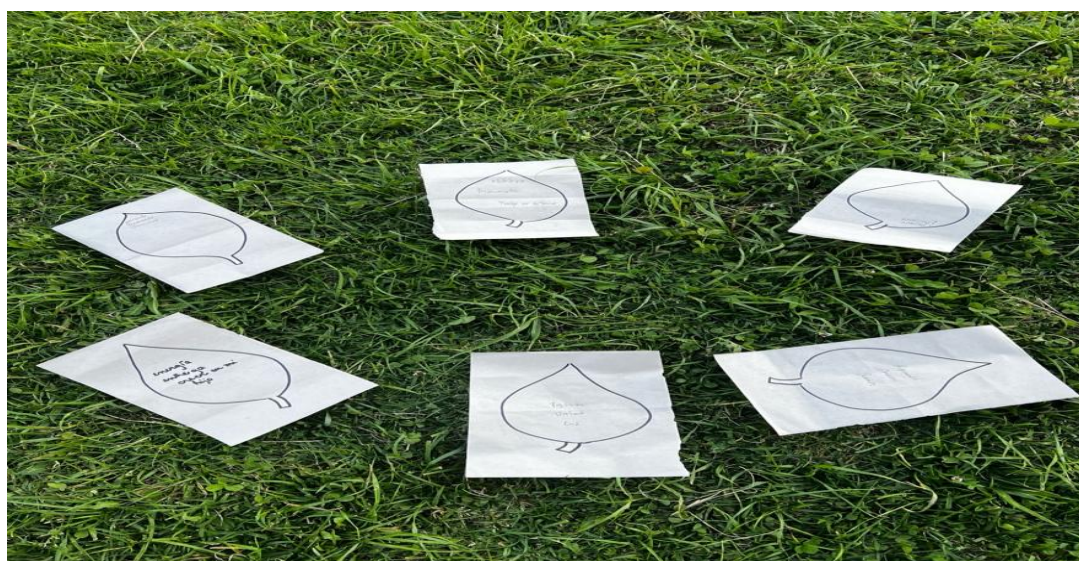


Imagen 8. Taller # 4



Imagen 9. Taller # 5



Imagen 10. Taller # 4



Imagen 11. Taller # 3



Imagen 13. Taller # 7



### Anexos 3 Respuestas rutas de pensamiento

#### Encuesta 1. Taller # 1

Fecha del taller	Puntos: Fecha del taller	Comentarios: Fecha	¿Qué pienso sobre r	¿Cómo me hace sen	¿Qué acciones pued
04	0		Nada	Bien	Ninguna
4 de marzo del 2025	0		Es bastante agradable	Buen y me sube el autoestima	Contemplantarlo con más detenimiento
4 de marzo 2025	0		No, me comparó pero si quisiera mejorar mi aspecto físico	Unos días animada otros me duele	No se aveces desisto

#### Encuesta 1. Taller # 3

¿ que he experimentado esta semana ?	¿ Como me siento al reconocer lo que otros ven en mi y yo no?	¿ Que acciones puedo tomar para conectarme más con mi cuerpo ?
Frustración por no tener un lugar adecuado para entrenamiento, es como recibir migajas, muy largo el trayecto para tan poco tiempo.	Frustrado, triste	Estar atento a lo que me molesta, a lo que me incomoda, comer mejor, dormir más
Tranquilidad	Inquieta	Darme tiempo propio
Afanada, acelerada	Pensando en mi.	Haciendo conciencia corporal
Correr de un lado para el otro	Estresada	No querer resolver todo yo
Experimenté mucho estrés por el trabajo	Con mucha ansiedad al no poder tener el control de la situación	Aplicar mindfulness y conectarme con la realidad
Estrés por mucho trabajo y por depender de otros para avanzar	Tranquila	Más amor propio
Tranquilidad	Triste	Cuidarme hacer ejercicio consentirme

## Encuesta 1. Taller # 4

Fecha del taller	Puntos: Fecha del taller	Comentarios: Fecha	¿ que experimente en esta sesión ?	reconocer esas palabras que me falta?	¿ Que acciones puedo tener para mejorar mi amor propio?
25 de marzo	0		Mucha tranquilidad, me gustó demasiado este espacio l	Es difícil reconocer que nos hace falta, porque a veces ni nosotros sabemos eso	Tomar más tiempo para mi
25/03/2025	0		Tranquilidad y reflexión	Me siento triste porque siento q no puedo lograrlo.	Más tiempo para mí en autocuidado
25-03-2025	0		Amor y felicidad	más y pensar más en mi	Felicidad y amarme mucho
25 marzo 2025	0		Algo de aprehensión a su vez tranquilidad con el paso de los minutos	Sincero	Actuar
Marzo 25 de 2025	0		Tranquilidad y reflexión de cómo estoy haciendo las cosas y para qué	Triste porque no es fácil dejar a un lado las preocupaciones pero a la vez esperanzada por reconocerlo y poder encontrar formas de erradicar esas cosas negativas	Sacar más tiempo para hacer las cosas que me gustan y tratar de disfrutar más el tiempo libre con otras actividades
25/03/25	0		Confianza	Me siento tranquila	Puedo confiar más en mis capacidades

### Encuesta 1. Taller # 5

Fecha del taller	Puntos: Fecha del taller	Comentarios: Fecha	¿ que experimente en esta sesión ?	¿ Como me siento al reconocer esas palabras que me identifican?	¿ Que acciones de este taller puedo llevar a cabo con mis hijos y porque?
23 de marzo de 2025	0		Sorpresa, al escuchar halagos que no escucho seguido, tristeza al ver que me encuentro en la soledad y tranquilidad de ver que estoy haciendo un trabajo que se reconoce.	Me siento tranquilo, triste, pero con esperanza.	Reforzar la autoimagen de mi hija, que se sienta empoderada
23 -03-2025	0		Expresarse uno mismo y a mi alrededor	Me senti bien	A enseñarle que todos tenemos dificultades pero hay que aprender a afrontar las cosas así sea buenas malas o pésimas
23 Marzo /2025	0		Cómo conocernos más en nuestro interior	Con autoestima Alta	Pues en las competencias cuando las niñas pierden su autoestima es baja pero yo como Madre ya se que palabras debo decirle para levantarle Gracias profe Sofia por este espacio
23/03/2025	0		Senti bonito poder compartir un poco de mí y conocer a otros papás que veo muy seguido, pero no había tenido el gusto de conocer.	Estoy sorprendida porque son virtudes q yo generalmente no reconozco	Al hablar mirar a los ojos. Porq generalmente, no no miramos al hablarnos.

### Encuesta 1. Taller # 8

¿ que experimente en al describir a esa otra persona ?	¿ Como me siento al dramatizar esas circunstancias?	¿ Que acciones puedo implementar en mi diario vivir después de esta sesión ?
Al describir a esa otra persona, experimenté una mezcla de empatía, admiración y una sutil revelación de mi mismo a través de ella.	Al dramatizar esas circunstancias, me siento expuesto, pero también liberado, como si al dárles voz pudiera transformarias.	Después de esta sesión, puedo comenzar a vivir con más consciencia, expresarme con autenticidad y cuidar mis pensamientos como quien riega un árbol que quiere ver florecer.
Experimente un poco de prejuicio, como la primera impresión que esa persona genero en mí	No me siento del todo bien, ya que es algo malo juzgar a alguien	Al ver a alguien nuevo o desconocido, ir con la mente más abierta y buena voluntad.
En cierta parte fue conflictivo en mi corazón porque nunca terminas de conocer una persona, y describirla en un solo momento puede ser retador	Es interesante ver como podemos vivir las mismas circunstancias de distintas formas, esto permite reconocer las posibilidades de vivir, de enfrentar la vida en sí misma	Puedo pensar en que no hay solo un camino, que siempre hay variables para todo lo que hago y que por eso siempre puedo mejorar, experimentar y compartir mi vida sin miedo a que sea mi propio diario vivir
Alegria, emociion, confusión de no querer darle una mala descripción	Senti solidaridad por qué es ponerse en los zapatos de otra persona y al saber que no solo son cosas que pueden pasarle a una persona se siente una conexión emocional	Ser mas paciente, escuchar a los demás y también reconocer y ayudar a las personas que se sientan mal
Que aunque no conozca a alguien siempre hay algo bueno que destacar, bien sea físico o mas emocional. También que la primera impresión siempre es importante, donde uno debe ser muy fiel a como es realmente para mostrar esa mejor parte a los demás	Que en muchas ocasiones debo ser mas empatica y comprender que hay situaciones de las demas personas que no son faciles de afrontar. También que aunque son situaciones normales, son bien importantes para sentirnos vivos realmente, ya que muchas experiencias las pasamos por alto y no nos centramos en ellas	Comprender a las demas personas y tratar de comprender que su situación puede afectar a los demas de forma intencional. También que debo vivir cada momento por mas cotidiano que sea
El describir a alguien que no se conoce bien siempre se siente confuso, senti que estaba confiando en mi intuición, en los sentimientos que me provocaba esa persona, proyectandolos para formar una imagen que me cerebro crea más correcta	Hay situaciones cotidianas que siento que me rebasan y me siento agobiada, en esta circunstancias dramatizadas me siento vulnerable y ensimismada en lo que siento sin a veces poder ver la realidad	Me hizo reflexionar que tengo que trabajar más la calma en la adversidad, y que si bien está bien sentir agobio, puedo llorar, quitarme el polvo y seguir adelante porque la circunstancias no tiene el poder de hundirme para siempre