

Cuerpo Vivido y Consciencia Corporal en Formación Dancística

Autores:

Nelson Buitrago Flores, Natalia Críales Torres y Gustavo Melo Cárdenas

Tutora:

Mg. Sonia Rocio Corredor Castro

Trabajo de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física



Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación. Física

Licenciatura en Educación Física

Bogotá, D.C. 2025

Tabla de contenido

Lista de siglas.....	6
Introducción	7
Problemática	10
Fundamentación Contextual	11
Macrocontexto.....	11
Antecedentes	15
Locales	15
Nacionales	15
Internacionales	17
Marco Legal	18
Orientaciones Pedagógicas.....	18
Lineamientos Curriculares	18
Ley 115 1994.....	19
Propósito Formativo.....	19
Perspectiva Educativa	20
Componente Pedagógico.....	20
Rol docente - estudiante	21
Componente Disciplinar.....	23
Componente Humanístico	27
Ideal de Ser Humano	29
Diseño de Implementación	29
Justificación.....	29
Objetivos	29
General.....	29
Específicos.....	29
Contenidos.....	31
Fases	31
Fase 1 Exploración y Conocimiento:	31
Fase 2 Profundización e Integración:	31
Fase 3 Aplicación y Expresión:	31

Metodología	32
Evaluación.....	32
Ejecución Piloto	33
Microcontexto	33
Población	33
Ámbito Educativo.....	33
Aspectos Educativos.....	34
Planta Física.....	34
Micro diseño	35
Cronograma	35
Plan de Clase o Sesiones	36
Análisis de la Experiencia.....	52
Paso 1:	52
Paso 2:	52
Paso 3:	52
Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento	52
Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas	53
Categoría 3: Relación con los otros y el entorno.....	54
Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento.....	55
Paso 4:	55
Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento	55
Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas	56
Categoría 3: Relación con los otros y el entorno.....	56
Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento.....	56
Paso 5:	56
Tematización del fenómeno vivido	56
Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento.....	58
Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas	58
Categoría 3: Relación con los otros y el entorno	58
Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento	59
Análisis confrontado con la teoría.	59

Conclusiones Generales	59
Conclusiones Especificas.....	62
Objetivo: comprende lo que hace.....	62
Objetivo: comprende lo que piensa	62
Objetivo: comprende lo que siente.....	62
Experiencias Educativas y Pedagógicas de los Docentes	63
Recomendaciones	67
Anexos	69
Diarios de Campo: observación de la problemática.....	69
Diarios de experiencias de los bailarines	75
Referentes	101

Tabla de ilustraciones**Índice de tablas**

Tabla 1. Planeación general.....	30
---	----

Lista de siglas

PCP	Proyecto Curricular Particular
OMS	Organización Mundial de la Salud
ERC	Escala de Respuesta Corporal
FH	fenomenología hermenéutica

Introducción

El objetivo de este trabajo es crear un Proyecto Curricular Particular (PCP) mediante la indagación de criterios metodológicos y teóricos, con el fin de generar un ser humano consciente de sus prácticas corporales las cuales están dirigidas al beneficio de su salud integral. Este proyecto nace a partir de un trabajo de campo realizado por tres estudiantes bajo la orientación de docentes de la Universidad Pedagógica Nacional, donde se recolectó información cualitativa en la modalidad de educación informal. A través de este enfoque cualitativo, se identificó un problema real en los diferentes escenarios donde se realizan prácticas corporales, mostrando la ausencia de consciencia corporal en las personas.

El trabajo de campo inicial se llevó a cabo en el gimnasio Monster Gym, empleó técnicas de recolección de datos como: fotografías, videos, encuestas y diarios de campo para comprender las motivaciones detrás de la asistencia a los lugares visitados. Los resultados del análisis del trabajo revelaron tres categorías principales de motivación: la búsqueda de una ocupación productiva y saludable del tiempo libre, el deseo de alcanzar ciertos ideales estéticos, y la asociación de la actividad física con la salud y el bienestar. Sin embargo, uno de los hallazgos más preocupantes fue la desconexión de su cuerpo durante la práctica, lo cual puede llevar a una inadecuada ejecución de los movimientos, y falta de intencionalidad, incrementando el riesgo de lesiones y disminuyendo los beneficios potenciales de la práctica.

Tras completar la primera etapa de recolección de información, se obtuvieron datos iniciales sobre la problemática de consciencia corporal; se llevó a cabo una segunda fase de recopilación donde se buscó analizar específicamente en la Academia de Artes H-Go Studio una organización artística dedicada a la formación en danza, la cual busca fortalecer las capacidades físicas y sociales de sus bailarines por medio de clases como: salsa, bachata, folklore, urbano, talleres de habilidades sociales y festivales, con una misión clara de contribuir a la construcción de una sociedad sana, creativa y transformadora.

A través de técnicas cualitativas de recolección de datos, se evidenció que los participantes asisten a este lugar para involucrarse en actividades como: formación en danzas, creación de espectáculos, y competencias. En relación con dichas actividades, se observó que los bailarines ejecutan diversas prácticas corporales sin desarrollar una consciencia corporal, lo cual fue identificado a partir de tres categorías: la intencionalidad en la ejecución del movimiento, el conocimiento de la práctica y del cuerpo, y la percepción durante su ejecución, este análisis

permitió concluir que, mediante estas tres categorías, las personas mantienen una desconexión de cuerpo durante sus prácticas en la academia.

Este proyecto propone abordar el problema del diagnóstico a partir de una intervención educativa que promueva la consciencia corporal desde una perspectiva integradora, que incluye la concepción de percepción fenomenológica como elemento de desarrollo del ser humano, reflexión-acción de la praxis como aspecto metodológico y la educación somática como medio de desarrollo de práctica. Como resultado se buscó desarrollar un enfoque multidisciplinario con el fin de enriquecer la comprensión y conexión del individuo con su propio cuerpo. De esta manera la educación física no solo mejorará las prácticas motrices y la salud física, sino también promoverá un estilo de vida consciente a lo largo de la vida.

En coherencia con lo anterior, se establece un enfoque educativo integral que aborda tres componentes: Humanístico, Pedagógico y Disciplinar; desde el componente humanístico se aborda la fenomenología existencial explorando la relación entre la percepción del ser humano y su interacción con el mundo, se reconoce al cuerpo como medio de experiencia y comunicación vital, y se busca formar individuos conscientes, capaces de interactuar consigo mismo como con el entorno de manera integral, emocional y afectiva. Este enfoque promueve una comprensión más profunda de la existencia humana, enriqueciendo la experiencia educativa con una perspectiva empática y contextualizada.

En cuanto al componente pedagógico se propone una enseñanza que fomente la comprensión de los conceptos sobre cuerpo, forjando una conexión dinámica entre teoría y práctica; esto implica un papel activo tanto por parte del educador, quien guiará el proceso de reflexión y acción para transformar el conocimiento abstracto en comprensión significativa, como del educando al asumir y reflexionar de manera profunda sobre sus acciones y hábitos.

Referente al componente disciplinar, se considera la educación somática como base, esta perspectiva desarrollada por el doctor Thomas Hanna, busca generar cambios en las personas a través de la consciencia y la atención hacia el repertorio de aprendizajes sensorio-motrices adquiridos, por lo cual, se pretende que el individuo tome consciencia de lo inconsciente y desarrolle su máximo potencial a través de una conexión integral entre su cuerpo con el mundo y del mundo hacia su cuerpo.

Por otra parte, en el marco legal y antecedentes, se destacan diversos criterios entre ellos; normas y lineamientos legales que sustentan este enfoque, reafirmando la necesidad de una

educación física que promueva la salud integral , el bienestar emocional y social, además se establece la importancia de la consciencia corporal en la educación física, basada en investigaciones locales, nacionales e internacionales subrayando la relevancia de integrar estos conceptos legales que sustentan este enfoque en el currículo educativo.

Problemática

La ejecución de prácticas corporales requiere una conexión sólida del cuerpo para garantizar un enfoque integral como un todo, sin embargo, una visión fragmentada en los bailarines limita la anterior comprensión, derivando en técnicas mecánicas, adquisición de información por la simple repetición y dificultades en la gestión emocional. Esta desconexión obstaculiza la capacidad de captar experiencias humanas, como el sentimiento, el pensamiento, el movimiento y las sensaciones corporales, a su vez, esto afecta la autoreflexión, dificulta la expresión corporal, impactando negativamente tanto en el bienestar individual como en la construcción de relaciones saludables.

Dentro de la problemática se abordaron tres categorías: *Aprendizaje por imitación, Intencionalidad de la ejecución del movimiento y Conocimiento de la práctica y del cuerpo*; que surgen del trabajo de campo acerca del proceso de formación y la experiencia en su contexto, cada una de ellas reveló aspectos clave que permitieron identificar la problemática mencionada.

En la categoría de Aprendizaje por imitación, se encontró que los bailarines presentan dificultades al ejecutar movimientos ajenos a su disciplina. Esto se debe a que su aprendizaje se basa en la experiencia del docente, quien orienta únicamente los movimientos propios de la danza, como resultado, les cuesta controlar su cuerpo en acciones cotidianas, como levantar un objeto o realizar estiramientos, este hallazgo subraya la importancia de incluir ejercicios variados que promuevan una conexión más profunda y consciente con el cuerpo en movimiento.

Por otra parte, se evidenció una dificultad recurrente en los bailarines al momento de ejecutar movimientos con una Intencionalidad expresiva específica, esto repercute en un problema para expresar corporalmente una idea abstracta lo cual conduce a una ejecución mecánica y carente de reflexión, donde los movimientos se reproducen sin cuestionar su significado. Como consecuencia, se limita la capacidad de comunicar y expresar, además, obstaculiza la motivación intrínseca, al no comprender cómo las acciones contribuyen al bienestar físico, emocional o al logro de metas específicas, esto resulta en una relación superficial con la corporeidad y el movimiento, por tanto, existe la necesidad de integrar estrategias pedagógicas que fomenten una mayor conexión entre la percepción, el significado y la acción motriz.

Por último, se destaca que los bailarines pueden ejecutar los pasos en distintos ritmos y géneros, sin embargo, presentan una falta de comprensión profunda sobre los elementos técnicos y teóricos de la danza, a nivel intelectual, por ende, no logran identificar con precisión los nombres

de los pasos básicos ni su origen histórico, lo que sugiere una ejecución basada más en la repetición que en el entendimiento, además, desconocen algunas partes del cuerpo que intervienen en sus movimientos. En cuanto al Conocimiento corporal, algunos identifican tensión o incomodidad en ciertas partes del cuerpo, como pies, hombros y piernas, pero no reconocen la causa ni cómo prevenir posibles lesiones, así mismo, hay una falta de criterios claros para evaluar si están ejecutando correctamente los pasos, ya que sus respuestas varían entre contar tiempos, seguir la memoria o guiarse por la observación de videos o profesores, todo esto indica la necesidad de reforzar tanto el conocimiento técnico como el corporal en la formación de los bailarines.

Fundamentación Contextual

Macrocontexto

En el proceso inicial se llevaron a cabo observaciones participantes en una institución de educación informal “Gimnasio” en las cuales se aplicó una entrevista semi estructurada para entender el por qué las personas asisten a los distintos sitios de educación informal; los datos recolectados fueron sometidos a un proceso de análisis que arrojó tres categorías.

La primera categoría se destacó por la motivación de aprovechar el tiempo libre de una manera productiva y saludable, en un mundo cada vez más acelerado y con agendas ocupadas, las personas buscan actividades que les permitan desconectarse del estrés diario y, al mismo tiempo, les ofrezcan beneficios para la salud física y mental.

La segunda categoría se asoció con el componente estético, esta motivación tiene sus raíces en ideales sociales y culturales sobre la imagen corporal, que a menudo impulsan a las personas a buscar un cuerpo fuerte y atractivo. Como lo sugieren Franco, Ayala, & Ayala, (2011)

El deseo de lograr una apariencia física ideal puede tener un impacto significativo en la asistencia a programas de actividad física. Según estos autores, existe una relación entre la satisfacción personal, la construcción de conceptos de salud y la adherencia a actividades físicas, especialmente cuando se buscan logros estéticos que se obtienen a partir de la interacción entre el contexto y la mente, esta interacción puede ser influenciada por el entorno y la sociedad.

La tercera categoría se incorporó en el concepto de salud, aquí se descubrió que muchas personas asocian la salud con la actividad física regular. Este enfoque sugiere que, para algunos, la participación en organizaciones que promueven el movimiento y el cuerpo como herramienta

es una manera de alcanzar un estado de bienestar físico y mental. En este contexto, la Organización Mundial de la Salud OMS (2024), define la salud como:

Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. El disfrute del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano, sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. (p. 7)

Esta definición resalta la importancia de generar ambientes que promuevan actividades de completo bienestar, así mismo; tener el acompañamiento de profesionales con el fin de brindar una actividad segura aportando positivamente en la calidad de vida de las personas.

Los datos obtenidos de las observaciones participantes y la información recolectada revelaron un problema latente y es que; muchas personas carecen de consciencia corporal, es decir, presentan una desconexión de su cuerpo mientras realizan sus prácticas corporales. Este fenómeno se manifiesta en una ejecución mecánica de ejercicios, sin una adecuada percepción de la postura, la técnica y las señales que el cuerpo les envía. Dicha problemática puede tener repercusiones para la salud, el bienestar, y se evidencia en ciertas maneras las cuales se describen a continuación.

Si las personas no están plenamente conscientes de su postura, equilibrio y técnica durante la práctica, es probable que cometan errores que pueden causar tensión muscular, lesiones articulares o incluso problemas crónicos a largo plazo. Además, puede resultar en una actitud poco atenta hacia el calentamiento y recuperación, lo cual es esencial para evitar lesiones y mantener un rendimiento óptimo.

Esta desunión tanto de su propio cuerpo como con el entorno puede impedir que las personas detecten señales biológicas, como la fatiga, la deshidratación o el dolor anormal, ignorar estas señales puede ser peligroso, en consecuencia, puede llevar a un agotamiento extremo o problemas de salud. Esta problemática afecta a la salud física y también puede afectar el bienestar emocional; al estar desconectadas de su cuerpo, las personas pueden tener dificultades para gestionar el estrés y las emociones que surgen durante la actividad, lo que puede afectar la comunicación e interacción con otros, creando barreras para establecer relaciones sociales saludables.

Se establece que las personas realizan actividades y ejercicios planificados según su corporalidad, sin embargo, no se asume la consciencia como componente fundamental en dichas

prácticas, ya que se evidencia la ausencia de significados e intencionalidades, el desconocimiento conlleva a que las personas no reflexionan sobre sus movimientos corporales.

A partir de lo mencionado anteriormente, se opta por realizar nuevamente una recolección de datos cualitativos en una academia de danza, donde existe una estrecha relación entre las características descritas sobre el problema de consciencia corporal y las prácticas realizadas en dicho espacio. En este contexto, el grupo de trabajo buscó adentrarse en el lugar, llevando a cabo una caracterización que permitiera describir su estructura y funcionamiento, además de experimentar las dinámicas entre el profesor y el bailarín.

La Academia de Artes H-Go Studio es una organización artística dedicada a la formación en danza, cuyo propósito principal es fortalecer las capacidades físicas y sociales de sus bailarines, a través de clases de: salsa, bachata, folklore, danza urbana y talleres de habilidades sociales, la academia promueve el desarrollo integral de sus bailarines, además, organiza festivales y eventos artísticos que contribuyen a su misión de construir una sociedad sana, creativa y transformadora.

La población de la academia está compuesta principalmente por niños y adolescentes entre los 6 y los 16 años, sin embargo, también se atienden adultos que desean explorar la danza como una forma de expresión artística y bienestar personal, los participantes provienen de diversos contextos sociales, lo que enriquece el entorno de aprendizaje con una variedad de perspectivas y experiencias.

Ahora bien, la metodología de enseñanza de la academia está diseñada para que los bailarines, especialmente los niños, comprendan y generen coreografías escénicas. Esto fomenta el desarrollo de la expresividad en el escenario, donde cada clase representa una oportunidad para aprender conceptos nuevos, lo que les permite avanzar en su proceso formativo de manera autónoma y significativa.

Un aspecto destacado de la academia es el énfasis en el trabajo autónomo, se valora como cada bailarín demuestra progresos individuales, reflejando su compromiso y motivación por mejorar. A través de esta experiencia, no solo se potencian habilidades técnicas de danza, sino también competencias sociales como la comunicación, la colaboración y la confianza en sí mismos.

Desde el ámbito político, la academia contribuye a la construcción de una ciudadanía activa y participativa, promoviendo valores democráticos como la equidad, el respeto por la diversidad y la inclusión social, estas iniciativas están alineadas con políticas culturales locales y nacionales

que buscan democratizar el acceso a las artes y fomentar el desarrollo cultural como un derecho fundamental.

Desde lo social, H-Go Studio Academia de Artes actúa como un puente para fortalecer las relaciones comunitarias y fomentar la cohesión social, sus actividades crean espacios de encuentro y colaboración donde los participantes no solo desarrollan habilidades artísticas, sino también construyen redes de apoyo mutuo. Esto es especialmente relevante en comunidades que enfrenten desafíos sociales, ya que la academia ofrece un entorno seguro y enriquecedor para el desarrollo personal y colectivo.

En el ámbito económico, la academia también genera un impacto positivo, al ser un espacio que emplea profesionales de la danza, la pedagogía y la gestión cultural, contribuye al fortalecimiento de la economía creativa en la región. Además, al organizar eventos y festivales, fomenta el consumo cultural y genera oportunidades de ingreso para artistas y emprendedores locales, por otro lado, también desempeña un papel importante en la inclusión social, ya que busca brindar oportunidades a personas con habilidades diversas y fomentar la participación en actividades colectivas. Mediante esta estrategia, se fortalece la equidad y se genera un sentido de pertenencia dentro de la comunidad.

En síntesis, esta academia no solo es un espacio de formación en danza, sino también un ámbito para el crecimiento personal y colectivo, donde los bailarines adquieren herramientas para su desarrollo integral, convirtiéndose en agentes de cambio en su entorno.

Como propuesta curricular se pretende trabajar la consciencia corporal desde talleres teórico-prácticos, los cuales están enfocados en dos categorías, el conocimiento tanto de su propio cuerpo como de la práctica y la intencionalidad de esta. Por ende, el trabajo de campo apunta no solo a las acciones motrices que el cuerpo permite realizar, sino que, a partir de esas vivencias, se percibe, se ordena el conocimiento y entendimiento de las actividades diarias, lo cual permite llevar a cabo prácticas conscientes.

En este contexto el proyecto curricular desde la Educación Física tiene como propósito recolectar experiencias y fomentar la consciencia corporal, se busca que los bailarines adopten acciones que promuevan una calidad de vida sostenible, percibiendo la Educación Física como una herramienta integral para el desarrollo personal y social, más allá del aula, y como un medio para establecer un estilo de vida consciente y saludable. Este enfoque incluye un entendimiento sólido del cuerpo y sus distintas formas de interactuar en el mundo, promoviendo un equilibrio

integral que permita reorganizarse y adaptarse frente a los estímulos del entorno, mientras se enfatiza la importancia de una comprensión plena de los movimientos y reacciones corporales.

Antecedentes

Locales

Chala, Muñoz, & Parra (2021) en su trabajo denominado “Fortaleciendo hábitos de vida saludable por medio de la actividad física”, enfatizan en fomentar en las personas acciones que contribuyan al desarrollo no solamente físico sino mental creando consciencia de la importancia de realizar ejercicio físico, todo ello por medio de un diseño de implementación desarrollado por medio de tres ejes los cuales fueron “descubrimiento de mis hábitos, adaptándome al cambio e interiorizando conocimientos” estos buscarían conocer los hábitos de los participantes, con el fin de mejorarlos por medio de estrategias didácticas y por último afianzar nuevos conocimientos.

Por otro lado Rodríguez, (2015) en la misma línea de la consciencia corporal propone en su trabajo de grado desde la Universidad Santo Tomas denominado “Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás” define que los estudiantes de la facultad de educación física de dicha universidad carecen de una orientación entre cuerpo y movimiento teniendo falencias en sus capacidades físicas coordinativas y condicionales, es por ello que en su trabajo presenta que no es suficiente conocer el funcionamiento morfológico del cuerpo sino que además se debe tener consciencia de donde y como se mueve cada parte del mismo, de esta manera estableció realizar un programa que potencie la consciencia caporal y así mismo mejore la calidad de los gestos en actividades físicas y deportivas, dejando de lado la ejecución automática de los movimientos y escuchando a su cuerpo de modo que la actividad sea más efectiva y eficiente.

Nacionales

Situando antecedentes Nacionales se optó por buscar artículos científicos que apoyan el presente trabajo desde la consciencia corporal y la corporeidad, donde la mayoría de ellos estaban relacionados a la terapia física de conexión mente cuerpo, entre dichos trabajos se destacan tres: el primero elaborado por Alba, Maldonado y Gordillo (2021) en la clínica San Rafael de Tunja, donde se llevó a cabo un estudio para validar la Escala de Respuesta Corporal (ERC) en médicos internos y residentes. Esta escala evalúa la conexión entre la mente y el cuerpo, esencial en terapias de autorregulación para mejorar el bienestar físico y mental. Se reclutaron 112 participantes, en su mayoría mujeres con edad promedio de 23 años. Se aplicó la escala, que consta

de 7 ítems con el fin de evaluar la consciencia y disociación corporal. Se encontró que la escala tuvo una consistencia interna alta (0.87), indicando fiabilidad y validez adecuadas.

Los resultados mostraron que la escala era comprensible y útil para los médicos internos, además se determinó que era adecuada para evaluar terapias de trauma psicológico, trastornos alimentarios y dolor crónico. El análisis estadístico reveló una correlación significativa entre los ítems, respaldando la consistencia de la escala. Se concluyó que la ERC en personal médico posee propiedades psicométricas similares a la versión original, siendo una herramienta confiable para evaluar aspectos clave de la consciencia y disociación corporal, que nos permite tener un referente sobre cómo evaluar aspectos y sensaciones internas de mi propio cuerpo.

El segundo antecedente propuesto por Hernández (2015), resalta la importancia de la corporeidad en la educación física como base fundamental para el desarrollo integral de los niños de 7 a 10 años, señala que la educación física ha carecido de un reconocimiento adecuado en su carácter académico, resultando en una enseñanza centrada en la reproducción de acciones motoras sin reflexión. La investigación se enfoca en cómo la esta disciplina puede potenciar las experiencias motrices de los niños, fortalecer los procesos de aprendizaje en interacción con otras áreas del conocimiento, incentivar el desarrollo de las inteligencias y promover la corporeidad como eje central. Se utilizó un enfoque cualitativo interpretativo, y propuestas de estrategias pedagógicas para fortalecer procesos de aprendizaje. Los resultados destacan cómo la educación física, al centrarse en la corporeidad, facilita un aprendizaje que involucra aspectos emocionales, afectivos, cognitivos, sociales y personales, proporcionando herramientas para un desarrollo integral a largo plazo.

Como tercer antecedente nacional se ubica la autora Gallo (2006) que en su texto “El ser corporal en el mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea” profundiza en la fenomenología del cuerpo para comprender la experiencia humana. Se distinguen tres formas de entender el cuerpo: el Körper, visto como un objeto objetivo; el Leib, entendido como el cuerpo propio vivido y subjetivo; el cuerpo quiasmático, que facilita la encarnación de la subjetividad y desafía las dicotomías tradicionales entre sujeto y objeto. Se exploran aspectos clave del *ser corporal en el mundo*, incluyendo su anclaje en el entorno, su capacidad para la percepción y la acción, así como su papel en la orientación temporal y espacial.

El presente artículo de Gallo también enfatiza la importancia del cuerpo como medio de expresión y percepción, subrayando su papel en la manifestación de la subjetividad y la

comprensión del mundo. Se analiza el movimiento corporal como gesto y comunicación, resaltando la relevancia en la experiencia vivencial, además examina la dimensión intersubjetiva del cuerpo, destacando su papel en la construcción de las relaciones sociales y culturales, y su contribución a la configuración del mundo compartido en la experiencia humana.

Internacionales

En dicho apartado se destacan los siguientes trabajos; Inicialmente el de Guzmán Casanueva, (2020) titulado “Desarrollo de la consciencia corporal, mindfulness y autocompasión, una intervención integral en pacientes diagnosticados con obesidad”, aborda cómo las personas con sobrepeso y obesidad pueden tener dificultades para reconocer y procesar sus emociones, lo que lleva a usar la comida como una herramienta para regular emociones negativas o como fuente de placer inmediato. Esta falta de consciencia emocional también se refleja en una desconexión con las señales del cuerpo como el hambre y la saciedad.

Uno de los aportes clave es la importancia de la consciencia corporal en el tratamiento del sobrepeso, entendida como integración de la conciencia propioceptiva, interoceptiva, la aceptación, la atención plena (Mehling et al, “2009,2012) y la conexión consciente de cuerpo y mente como procesos internos de autorregulación y autoconocimiento (Quezada, Gonzales, Cebolla, et al, 2014). El documento aporta en la práctica de la atención plena (mindfulness) y cómo la compasión puede ser una herramienta poderosa para desarrollar la consciencia corporal, permitiendo que las personas sean más conscientes de sus emociones y reacciones fisiológicas, accediendo a responder de manera más saludable y consciente a sus necesidades corporales, por ejemplo en lugar de comer en exceso por estrés o ansiedad, una mayor consciencia corporal permitiría a las personas reconocer esas emociones y responder de manera diferente, eligiendo opciones más saludables.

El documento de Tur-Porres, y Ires- Correa (2020) ofrece una perspectiva sobre la importancia de la consciencia corporal en los procesos educativos, destacando la necesidad de integrar el cuerpo en la enseñanza y el aprendizaje. A través de un taller de reeducación corporal, el cual pone en manifiesto como con frecuencia el cuerpo es olvidado o desatendido en los currículos y las prácticas docentes tradicionales, mostrando una aproximación centrada en la corporalidad y cómo puede ser transformadora tanto para estudiantes como para docentes, facilitando el desarrollo de habilidades y competencias más integrales y estimulando el trabajo en equipo y la empatía.

Se evidencia que el taller a pesar de las limitaciones en cuanto a espacio y recursos tuvo éxito en fomentar un sentido de comunidad y en demostrar cómo la integración del cuerpo en la educación puede llevar a una mayor relajación, creatividad y comprensión entre estudiantes y facilitadores. La participación dinámica y espontánea fue un resultado positivo, evidenciando el impacto del trabajo corporal en la reducción del estrés y el desarrollo de una educación más inclusiva y orientada a las necesidades individuales, este documento proporciona la importancia de incorporar la consciencia corporal en el proceso de enseñanza, sugiriendo que esto puede llevar a una mejor gestión del estrés y un mayor bienestar tanto a nivel personal como profesional. Se hace hincapié en la capacidad de estas prácticas para fomentar la reflexión crítica, mejorar la empatía y el respeto por la diversidad, además de proporcionar herramientas para un desarrollo profesional más equilibrado.

Marco Legal

Orientaciones Pedagógicas

Las Orientaciones pedagógicas para la educación física, recreación y deporte (2010), subrayan la competencia motriz como esencial en el desarrollo integral, trascendiendo la mera destreza física hacia la autonomía corporal y la construcción de habilidades motrices. Aunque destacan la unidad de acciones en la vida real, reconocen la utilidad de un enfoque analítico para la comprensión y desarrollo de habilidades específicas, además resaltan la competencia expresiva corporal, no sólo en términos técnicos sino como un vehículo para el autoconocimiento, la gestión emocional y la comunicación interpersonal. La competencia axiológica corporal por otro lado promueve valores y un estilo de vida saludable, fomentando el respeto por el cuerpo y el entorno, en conjunto, estas competencias específicas no sólo guían la enseñanza de habilidades físicas, sino que también impulsan la autonomía, la integralidad y el desarrollo personal, fortaleciendo la formación de ciudadanos comprometidos con su bienestar y el de la sociedad.

Lineamientos Curriculares

Los lineamientos establecen una base fundamental para el desarrollo de la consciencia corporal, en su apartado de orientaciones didácticas, se resalta que: El aprendizaje presupone la comprensión del sentido de la tarea que se ejecuta; si la comprensión del contenido y del sentido de la tarea es óptima, mayor será la garantía de una óptima ejecución. A medida que se va dando el desarrollo cognitivo, la capacidad de captación exacta va profundizando y desarrollándose más. Este presupuesto es de gran importancia para el aprendizaje de los distintos procesos, su vivencia

experimentación, fundamentación, aplicación y producción. Ministerio de educación Nacional (1998).

Así pues, se destaca la importancia de la percepción del sentido de la tarea motriz como elemento clave en el proceso de aprendizaje, se reconoce que la comprensión profunda del contenido y el propósito de las actividades físicas es fundamental para la ejecución óptima, lo que a su vez promueve una mayor conexión entre la mente y el cuerpo.

Esta perspectiva didáctica subraya la relevancia del desarrollo cognitivo en el aprendizaje de la consciencia corporal, enfatizando que a medida que los estudiantes progresen en su madurez cognitiva, su capacidad para entender y aplicar las tareas motrices de manera precisa se fortalece, este enfoque respalda la idea de que una comprensión profunda del movimiento corporal no solo mejora la ejecución técnica, sino que también enriquece la experiencia educativa en el ámbito de la educación física, fomentando un aprendizaje más significativo y efectivo.

Ley 115 1994

En la Ley general de educación en su capítulo tres, artículo 43 establece a la educación informal como “conocimiento adquirido de manera libre y espontánea, proveniente de diversas fuentes como personas, entidades, medios de comunicación masivos, medios impresos, tradiciones, costumbres y comportamientos sociales no estructurados” Educación informal. Párr. 1 (1994). Esta educación complementa y enriquece los aprendizajes formales y se caracteriza por su flexibilidad y adaptabilidad a las necesidades individuales de aprendizaje, reconoce la importancia de los contextos no académicos en el proceso educativo, destacando la influencia significativa que tienen las interacciones cotidianas, la cultura y también la educación física en la adquisición de conocimientos y habilidades, promoviendo así un desarrollo integral de las personas.

Propósito Formativo

Esta propuesta se realiza con el fin de promover la consciencia corporal mediante talleres teórico-prácticos, utilizando la experiencia humana del cuerpo como medio para la construcción de un sujeto consciente, autorreflexivo, el cual presta plena atención a sus movimientos, posturas, estímulos internos y externos, para así contribuir a la salud integral.

Perspectiva Educativa

Componente Pedagógico

Desde esta perspectiva se pretende desarrollar técnicas de enseñanza que promuevan una comprensión más profunda de las diferentes experiencias del cuerpo. Se busca que la persona por medio de la enseñanza-aprendizaje establezca una conexión dinámica entre la teoría y la práctica como un puente fundamental que facilite la transferencia de conocimientos abstractos en situaciones concretas.

Además, se aspira a reflexionar sobre la práctica pedagógica, lo cual implica un proceso sistemático que abarca el diagnóstico, la planificación, la ejecución y evaluación. Esta aproximación fomenta la educación desde una perspectiva fundamentada y secuencial para alcanzar los objetivos establecidos y brindar un sentido claro a la práctica realizada. Dicho proceso riguroso requiere la supervisión y/o acompañamiento de un educador físico, quien desde su disciplina puede desempeñar un papel importante en el proceso educativo. En otras palabras, implica proporcionar los conocimientos conceptuales y experienciales sobre la práctica para incentivar la reflexión. Dahiler y Villasmil (2016) afirman que “el docente debe cumplir con un papel activo, que no sea solo transmisor del conocimiento, sino que reflexione acerca de la complejidad de su práctica para convertirla en un instrumento transformador de la realidad que se aspira lograr” (pp.107-108).

Por otro lado, es importante ahondar en los intereses de los individuos, conocer y trascender los objetivos superficiales físicos, esto daría campo para identificar las experiencias de las personas y potenciar la metodología llevada a cabo durante décadas en los espacios donde se transmiten conocimientos. Como bien lo menciona Villasmil & Daliher “se debe reconocer el papel del estudiante, docente y su entorno, por lo que se precisa que el profesor cuente con habilidades necesarias para promover una formación en la cual los estudiantes se conviertan en individuos críticos y participativos” (p.105). Cabe destacar que cada persona debe desempeñar un papel activo en su propio proceso. Reconocer la singularidad de cada individuo implica comprender que seguir un método sin un conocimiento conceptual adecuado no garantiza la reflexión personal que se busca alcanzar. Por lo tanto, al conocer a cada persona y sumergirse más en su proceso, el educador puede desempeñar de manera más efectiva su papel como facilitador.

Por lo anteriormente expuesto y tras varias indagaciones basadas en la experiencia de la práctica, reflexión-acción y rol activo de enseñanza aprendizaje, el enfoque pedagógico que más

posee un acercamiento al presente estudio es el fenomenológico-hermenéutico. La FH de Van Manen considera que el aprendizaje no es simplemente la adquisición de información o habilidades a través de la repetición o la instrucción. Más bien, es un proceso profundamente experiencial que implica la forma en que el individuo percibe, interpreta y da sentido a su mundo:

El conjunto de actividades de investigación o métodos propuestos por Van Manen son tanto de naturaleza empírica como reflexiva. Los métodos empíricos se orientan a la recogida de material experiencial o de la experiencia vivida. En ellos el interés desarrollado por el investigador es más claramente descriptivo. (Ayala, 2008, p.412)

En otras palabras; la fenomenología examina el aprendizaje como un proceso activo, intencional y profundamente subjetivo, donde el individuo no solo acumula información, sino que transforma su manera de estar en el mundo.

Si bien la fenomenología no brinda un método específico, si requiere de una actividad sistemática que reúne varios métodos de investigación educativa. Ayala y Raquel en su obra llamada “La metodología fenomenológica-hermenéutica de M. Van Manen en el campo de la investigación educativa posibilidades y primeras experiencias” nos dicen que:

Aunque la fenomenología no cuenta con un ‘método’ específico convencional, sí se desarrolla a través de un camino (methodos). Éste camino se inspira en la tradición considerada como “un conjunto de conocimientos e ideas, una historia de vida de pensadores y autores que, sí son tomados como ejemplo, constituyen tanto una fuente como una base metodológica para presentar las prácticas de investigación en ciencias humanas” (p.3).

En otras palabras; la teoría de Vanen sugiere recoger experiencias, relatos, descripciones a partir de la subjetividad, es decir, que no se sigue un determinado procedimiento sino más bien se ahonda en recolectar información la cual vendrá influenciada por la cultura donde cada individuo ha vivido, por lo cual, la comprensión de los datos obtenidos se llevará a cabo mediante el análisis reflexivo y descriptivo, sin llevar a cabo algún tipo de prejuicio.

Rol docente - estudiante

Para explorar un poco más esa pedagogía en el aula, Max Van (1998) dice que:

Así como los padres asumen el rol de ser padres, los profesores también deben hacerlo en su labor. De allí parte la pedagogía en el aula, se debe optar por mantener abierta la cuestión del significado pedagógico de la educación, vocación y amplia variedad, esto

con fines a descubrir nuevos mundos donde las personas conviven, aprenden y se desarrollan. (p.23)

Esto implica una responsabilidad por parte del educador, debido a que supone un acercamiento bastante reflexivo hacia la experiencia de cada persona, pues es de esta manera que el proceso se va a ver enriquecido además de comprender las realidades y soluciones del contexto.

La pedagogía entonces para el presente proyecto es un proceso de reflexión constante que debe estar abierta a cuestionar de manera crítica tanto sus prácticas como sus significados. Para llegar a ese proceso reflexivo es fundamental la praxis, es decir; se vive y se aprende en la propia experiencia, no se puede pretender ser docente sin tener la vivencia en el campo educativo, por ende; únicamente se llega a tener “consciencia” en la práctica, conviviendo y compartiendo con los actores.

En cuanto al rol docente se pueden destacar algunos rasgos, bajo la mirada del libro *El Tacto en la enseñanza* (1998) se opta que el conocimiento requerido por parte del educador para la acción pedagógica debe adaptarse a la situación específica y centrarse en el niño en particular. En otras palabras, la pedagogía debe ser sensible al contexto. Para que las situaciones pedagógicas diarias que se han descrito sean significativas y comprensibles, es necesario entender el contexto en el que se desarrollan (p.63). Esta adaptación del docente pretende entender y conocer la realidad permitiendo así un acercamiento más allá de la simple relación que se da en un aula; el profesor no es solo un transmisor de conocimiento, sino también un guía que facilita el aprendizaje de manera que sea relevante y significativo para los estudiantes.

A modo de caracterizar bajo la perspectiva de Manen y su analogía con la figura paterna, los profesores sirven como modelos a seguir, demostrando no solo el contenido académico, sino también valores, actitudes y comportamientos que son importantes para el desarrollo integral del estudiante, adicional los docentes deben crear un ambiente que favorezca el aprendizaje, que sea acogedor, estimulante, y que promueva una relación de respeto y confianza entre todos los miembros del grupo.

Por otro lado, en la pedagogía que se pretende desarrollar en este proyecto el educando presenta características particulares entre ellas según Manen (1998) dice que a pesar de ser docente el educando puede llegar a ser un maestro, al experimentar diversas opciones a través de la imitación y la creatividad, el estudiante posibilita alternativas que aún hay por autoexplorar, el docente sigue teniendo la capacidad de seguir creciendo y de experimentar la vida de maneras

nuevas. Observar el progreso personal del educando ofrece la oportunidad de reflexionar sobre lo que significa realmente el crecimiento personal. (p.51)

Dicho así, los estudiantes son vistos como participantes activos en su proceso de aprendizaje, deben involucrarse activamente, hacer preguntas y tomar responsabilidad acerca del mismo, además, no solo reciben información, sino que también deben explorar, cuestionar y construir su propio conocimiento a partir de las experiencias educativas proporcionadas por el profesor.

Por otra parte, la propuesta actual también conlleva un elemento evaluativo, en el cual desde la propuesta metodológica de Vanen mencionada anteriormente se permite llevar a cabo de la siguiente manera: Carlos de Zayas, (1999) habla de la evaluación curricular como una gestión representada por las siguientes condiciones; entre el proceso y el resultado, es decir, entre el estado inicial del proceso, el estado ideal, y el que se pretende llegar al final. El objetivo de la evaluación será entonces tomar decisiones para cualificar el proceso. (p.71) La evaluación establece una conexión entre el punto de partida, el proceso y el producto final, lo cual se tendrá en cuenta en el presente trabajo, por ende, se realizará una recolección de datos como punto de partida, puesto que, de allí se evidenciará que tanto se apropian las personas de su consciencia corporal, a partir de ello, se hará una evaluación progresiva, ubicando cada experiencia como parte del proceso y los datos finales cuando se cumplan con las intervenciones planificadas.

Componente Disciplinar

La Educación Física pretende intervenir en la motricidad de los individuos, partiendo de la educación somática y el enfoque de la reflexión-acción de la praxis; se reconoce que el cuerpo es esencial para la construcción del ser y la interacción del individuo consigo mismo, con los demás y con su entorno. Desde el componente disciplinar, se busca entender cómo por medio de la educación física y la consciencia corporal se puede fortalecer y mejorar las prácticas que las personas llevan a cabo en diversos escenarios de la vida cotidiana. Así pues, la Educación Física, según Romero (1993), se entiende como:

El conjunto de experiencias educativas centradas en el cuerpo y en el movimiento humano, no solo en el ámbito de la acción, sino también en el conocimiento de los hábitos y actitudes favorables al propio cuerpo y a las actividades físicas en general. (p. 118)

Esta definición resalta la importancia de integrar el conocimiento y la acción *apropiación del cuerpo en su totalidad* para fomentar hábitos y actitudes positivas hacia el movimiento humano, con el fin de generar una consciencia corporal.

En aras de fomentar el desarrollo de un individuo consciente, se emplea como punto de partida la educación Somática, concepto acuñado por el Dr. Hanna, (1970) quien la define como "[...] el conjunto de prácticas corporales que se basan en la autopercepción del individuo, generando cambios en la persona gracias a una percepción consciente de sí mismo" (p.1). De esta manera para reforzar la construcción del concepto de educación somática, acudimos a Castro & Uribe, (1998) los cuales en su documento amplían esta noción al afirmar que años después Hanna propuso una nueva definición del ámbito somático, precisando su objeto de conocimiento y reconociéndose como práctica profesional; así, la educación somática se concibe como campo de estudio dedicado a los procesos de interacción sinérgica entre la consciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente. Esto establece que la educación somática considera al ser humano de manera integral, incorporando tanto aspectos intrínsecos como extrínsecos de su ser.

El propósito fundamental de la educación somática es inducir al individuo a tomar conciencia de lo inconsciente, buscando modificar sus funciones corporales mediante una percepción consciente de las cualidades de su propio cuerpo, para lograrlo, es esencial dirigir la atención hacia las sensaciones cinestésicas y somáticas que derivan de las diversas partes del cuerpo durante distintas acciones. Sin atención consciente hacia las anteriores sensaciones y sin focalizar la atención en los movimientos que generan, se proporcionaría un automatismo de la repetición del movimiento.

Un ejemplo ilustrativo es el del autor Feldenkrais, como lo mencionan Castro & Uribe, (1998): "Puedo subir la escalera de mi casa con plena consciencia de lo que estoy haciendo, y aun así ignorar cuántos escalones he subido, para saber cuántos hay, debo subir por segunda vez, prestar atención, centrarme y contarlos" (p.33). Así, la educación somática busca que la persona esté atenta y, al mismo tiempo, comprenda lo que sucede dentro de sí, es decir, ser consciente de lo que se hace, se piensa y se siente mientras se realiza una acción.

La relevancia de adquirir una educación somática integral reside en que, más allá de adaptar a la persona a su entorno, le permite desarrollar su máximo potencial. En palabras de Hanna, como citan Castro & Uribe, (1998): "A mayor rango de consciencia, mayor será el rango de autonomía y autorregulación; por lo tanto, la consciencia somática se erige como el instrumento de la libertad humana, cuya expansión se logra mediante el aprendizaje consciente de uno mismo" (p.34). Por tanto, se busca enfocar la atención en actividades que el individuo realiza de forma automática debido a su experiencia corporal, con el fin de desarrollar la capacidad para reconocerlas,

reorganizarse y controlarlas voluntariamente, buscando así el desarrollo de un potencial de movimiento eficiente y armonioso que se manifieste en acciones fáciles y sin esfuerzo, subrayando que este desenvolvimiento no depende de atributos físicos ni de habilidades deportivas, sino de un conocimiento consciente de sí mismo.

Por otra parte, Iván Joly citado por Montoya y Guarín en (2020) idealiza la educación somática como campo disciplinario que:

Se concreta en tres dimensiones: la educación, la conciencia y el movimiento; en este sentido la educación somática con cualquiera de los métodos que la conforman favorece el aprendizaje y no la corrección, la conciencia y no el automatismo, la auto responsabilidad y no el ser experto. (p.106)

De esta manera, según Joly la educación somática surge con la aparición de diversos métodos que comparten un objetivo en común: el perfeccionamiento del sentido cinestésico, esta mejora se refiere a la capacidad de percibir y ajustar de manera precisa y consciente, los movimientos y posturas del cuerpo. Por medio de este enfoque, los individuos aprenden a explorar y expandir su propio repertorio intelectual, lo que no solo mejora la eficiencia y la fluidez del movimiento, si no también fomenta la conexión con su propio cuerpo.

Desde el campo de la educación somática, se establece la experiencia humana como medio para desarrollar diferentes acciones, y para entender como estas se manifiestan Feldenkrais en el documento de Castro & Uribe, (1998) destaca que estos elementos se encuentran compuestos por la sensación, el pensamiento, el movimiento y el sentimiento.

La *sensación* incluye en su desarrollo el sentido cinestésico y el sentido somático, en el primero se comprende las sensaciones de estiramiento, tensión y comprensión; la orientación en el espacio, el tiempo y el ritmo, mientras que en el segundo comprende las sensaciones que producen respuestas fisiológicas como hambre, sed, necesidad de defecar, de orinar, de copular, de moverse, además de dolor, irritabilidad, asfixia, sueño, entre otras.

Por otro lado, el *sentimiento* abarca las emociones al reconocer su naturaleza física y cómo se manifiestan en el cuerpo, las emociones mencionadas, como alegría, tristeza, ira y sentido de éxito o fracaso, son vistos como esenciales para el bienestar general y son importantes en el proceso de autocontrol y expresión a través del movimiento.

El *pensamiento*, como función del intelecto, involucra una serie de capacidades cognitivas que permiten al ser humano interactuar y comprender el mundo de manera efectiva, entre estas

capacidades se incluye el establecimiento de juicios que diferencian conceptos básicos como lo correcto de lo incorrecto y lo bueno de lo malo, permitiendo una evaluación crítica de la realidad, además, el pensamiento abarca la comprensión y el reconocimiento de nuestra propia experiencia, a través de la identificación de emociones y sentimientos, así como la habilidad para distinguir y clasificar objetos y situaciones en nuestro entorno. También se involucra la memoria y la imaginación, que permite recordar eventos del pasado y crear escenarios futuros, así como el reconocimiento de patrones y reglas que permiten la orientación en la toma de decisiones.

Finalmente, el *movimiento* humano es un fenómeno complejo el cual abarca diversos elementos interconectados, donde cada uno desempeña un papel crucial en la ejecución y efectividad. Entre estos elementos se pueden encontrar cambios de secuencia, que definen el orden en el que se realizan las acciones, así como la dirección, que describe la trayectoria seguida en el espacio, la relación entre las partes del cuerpo y el entorno es igualmente importante, ya que, esta implica la coordinación necesaria para realizar movimientos fluidos y seguros. Por otro lado, el apoyo representado por la base de sustentación durante el movimiento es fundamental para garantizar la estabilidad y prevenir lesiones, además, la fluidez se refiere a la suavidad y continuidad de los movimientos, lo que contribuye a la armonía del movimiento, por último, el esfuerzo se refiere a la cantidad de energía y tensión que empleamos al realizar una acción. La unión de estos elementos no solo permite la locomoción y las actividades básicas de la vida diaria, como respirar y alimentarse, sino que también enriquecen la experiencia del ser humano al interactuar con el mundo que lo rodea.

Todos los elementos anteriores destacan la importancia de afinar la consciencia somática mediante los sentidos cinestésico y sensorio-motriz, con el objetivo de que el individuo actúe de manera más eficaz, sin esfuerzo y disfrutando más del desarrollo de sus movimientos, además, estos elementos subrayan que la facilidad en la acción no proviene de cualidades corporales ni del desarrollo de habilidades, sino de un conocimiento consciente de sí mismo.

De esta manera, el conocimiento sensorio-motriz, se centra en las acciones y reacciones que surgen de las experiencias cotidianas, como mencionan Castro & Uribe (1998), "la consciencia somática se conforma por el repertorio de aprendizajes sensorio-motrices adquiridos" (p.34). Así pues, el desarrollo sensorio-motriz se enfoca en la integración entre la percepción sensorial y la respuesta motora del cuerpo, con el objetivo de fortalecer aspectos experienciales como el control postural, la exploración sensorial y la integración de los movimientos, estos elementos interactúan

a través del sistema sensorial y motor, permitiendo que el individuo perciba y responda a estímulos tanto intrínsecos como extrínsecos, mejorando así su consciencia corporal y su capacidad de moverse de forma eficiente.

Por su parte, desde el entrenamiento cinestésico los individuos mejoran su propiocepción y coordinación motora, lo que les permite optimizar el control de sus movimientos de forma eficiente y sin esfuerzo, este proceso no solo promueve la eficiencia física, sino también una conexión más profunda del cuerpo, facilitando un movimiento más consciente y armonioso.

Este proyecto describe la consciencia corporal por medio del conocimiento y percepción consciente de las sensaciones, movimientos y posturas del propio cuerpo, lograda a través de la integración de procesos sensoriales, motrices y cognitivos. Este concepto se fundamenta desde la educación somática, el cual le permite al individuo reconocer, organizar y controlar sus patrones de movimiento, por lo cual, la consciencia corporal no solo implica acciones físicas, si no también hábitos, actitudes y una comprensión integral del ser humano en su interacción con el entorno y consigo mismo.

Componente Humanístico

El propósito de este componente humanístico es formar un ser humano consciente de su conexión con su propio cuerpo, permitiéndose concebir como un todo integrado. Esta persona valora la corporeidad como un todo para interactuar con el mundo, mostrando que el cuerpo no es simplemente una máquina que transporta la mente, sino la expresión misma de la consciencia. Por lo tanto, este tipo de ser humano tiene una conexión íntima con su cuerpo y por ende una mayor comprensión de su lugar en el mundo.

Al ser consciente de cómo se sitúa en el espacio y cómo experimenta el tiempo, puede conectar su experiencia con un contexto más amplio, incluyendo su propia historia y la de su entorno, esto fomenta una mayor empatía y comprensión hacia otras personas y culturas, permitiendo un sentido de comunidad y conexión, en este contexto, el autor Merleau Ponty afirma que “La fenomenología es el estudio de las esencias y, según ella, todos los problemas se resuelven en la definición de esencias: la esencia de la percepción, la esencia de la consciencia” (1975, p. 7). Es de esta forma donde Ponty aporta la definición de esencia de la consciencia, desde su significado:

Esencia de la consciencia es de olvidar sus propios fenómenos y posibilitar así la constitución de las cosas, este olvido no es una simple ausencia, es la ausencia de algo que

la consciencia podría hacerse presente a sí, en otras palabras, la consciencia sólo puede olvidar los fenómenos porque puede recordarlos, sólo los ignora en favor de las cosas porque son ellos la cuna de las mismas. (Merleau Ponty, 1975, p. 79).

Entendiendo que la esencia de la consciencia no es algo solo mental ni separado del cuerpo, sino que está profundamente conectada a nuestra experiencia corporal en el mundo, la consciencia es siempre consciencia-en-el-mundo. Es decir, se manifiesta a través de la percepción y de nuestra manera de estar en él. Ponty plantea que se experimenta el mundo mediante el cuerpo, que no es solo un objeto físico, sino un sujeto perceptivo. El cuerpo es el medio a través del cual “habitamos” el mundo, y la consciencia surge precisamente de esa interacción constante entre cuerpo, percepción y entorno.

Por otro lado, resalta la esencia de la percepción como el eje central para comprender nuestra existencia y la forma en que interactuamos con el entorno, no es simplemente un proceso de captar sensaciones externas y formar imágenes mentales, sino que es una experiencia vivida y encarnada que implica una relación íntima entre el sujeto y el mundo, encontrando relaciones psicológicas, físicas, afectivas y cognoscitivas que se establecen en la existencia, permitiendo al sujeto comunicarse vitalmente, en esta relación existencial, el sujeto capta las significaciones del objeto, lo que le permite conocerlo sin necesidad de una explicación más profunda sobre una experiencia. Para Ponty no es un juicio ni una mera asociación de sensaciones, sino una relación de un objeto unificado y complejo, configurado por un sujeto capaz de conectar con su contexto de manera directa y corpórea.

Partiendo de esta base, el autor presenta la importancia de la corporeidad del ser humano, entendiendo que el cuerpo no es simplemente un vehículo para la consciencia, sino el medio a través del cual se experimenta y se relaciona con el mundo, expresando la consciencia en cada experiencia. Esta conexión íntima del cuerpo se manifiesta en la percepción, la acción y la expresividad del ser humano, revelando la importancia de la corporeidad en la comprensión de la existencia humana.

En línea con esta idea, el autor también aborda la espacialidad, a través de cómo se sitúa y se relaciona el ser humano con el espacio que lo rodea, mientras que la temporalidad examina la experiencia del tiempo y cómo esta influye en la percepción del mundo. Esto permite establecer una relación con el entorno no únicamente intelectual, sino que involucra todo el ser, incluida la historia y el contexto.

Ideal de Ser Humano

Ser humano consciente que presta plena atención a lo que hace piensa y siente cuando realiza una acción.

Diseño de Implementación

Justificación

En las prácticas que se llevaron a cabo academia de artes H-Go Studio, se percibió una individualización en el abordaje de los procesos corporales, lo que limitó la comprensión del cuerpo como un todo integrado, esta perspectiva conlleva a una ejecución mecánica en los movimientos, por tanto, esto repercute en la dificultad de darle una intención y un propósito a cada acción, a no reflexionar sobre sus acciones motrices y llevar a cabo un aprendizaje únicamente por imitación y repetición. Esta problemática impide que las personas detecten sensaciones, sentimientos, movimientos y pensamientos, al estar desconectados de su cuerpo los bailarines pueden llegar a generar lesiones por agotamiento, deshidratación, o dolor anormal, así mismo, presentar una dificultad para gestionar el estrés y las emociones que surgen durante la actividad, lo que puede llevar a afectar la salud física y el bienestar emocional.

Objetivos

General

Promover la consciencia corporal mediante talleres teórico-prácticos, en una academia de baile con niños entre los 6 y 17 años, con el fin de desarrollar una comprensión de lo que se hace, se piensa y se siente en cada acción.

Específicos

Realizar un diagnóstico por medio de la observación participante mediante diarios de campo, en instituciones de educación informal para evidenciar los factores que inciden en el problema.

Diseñar un curriculum a partir de un enfoque educativo integral abordando tres componentes fundamentales: Humanístico, pedagógico y disciplinar con la finalidad de implementar este en la academia de baile H-Go Studio.

Evaluar los aprendizajes de manera cualitativa en cada clase por medio de un instrumento denominado diario de experiencias, para recolectar información y posteriormente ser analizada.

Analizar los datos recolectados categorizando la información de cada diario con el fin de presentar las experiencias obtenidas.

Tabla 1. Planeación general

DISEÑO CURRICULAR EXPERIENCIAL		
Cuerpo Vivido y Consciencia Corporal en la Formación Dancística		
Teoría Pedagógica	Enfoque Fenomenológico	Enfoque Disciplinar
Teoría de la fenomenología Hermenéutica (Experiencia vivida) Van Manen	Fenomenología de la Percepción Merleau Ponty (Cuerpo vivido - Percepción)	Educación Somática Thomas Hanna (Corporización)
Objetivo: Promover la consciencia corporal, utilizando la experiencia humana como medio para formar un sujeto que comprenda lo que se hace se piensa y se siente cuando realiza una acción		
Tipo de ser humano: Ser humano consciente que presta plena atención a lo que hace piensa y siente cuando realiza una acción.		
Objetivo	• Desarrollar conocimiento corporal y de la práctica. • Fomentar la intencionalidad en la ejecución del movimiento. • Fortalecer la percepción corporal.	
Fase 1 Exploración y Conocimiento	Fase 2 Profundización e Integración	Fase 3 Aplicación y Expresión
Experiencias		Tejiendo Saberes
• Introducción a la Consciencia Corporal • Propiocepción y Percepción del Cuerpo • Conexión con el Cuerpo y el Espacio	• Intencionalidad en el Movimiento • Control y Fluidéz del Movimiento • Relación con el Entorno y Otros Cuerpos	• Construcción de una Coreografía Consciente • Expresión y Reflexión Final
CONSCIENCIA CORPORAL		
Metodología: Aprendizaje Experiencial		
Temas	Características	
• Conocimiento del cuerpo	• Movimiento • Sensaciones • Pensamiento • Sentimientos	
• Intencionalidad en la ejecución del movimiento	• Movimiento intencional	
Evaluación	Preguntas Orientadoras	
Diario de experiencia	Sobre mi cuerpo: ¿Qué sensaciones noté en mi cuerpo mientras realizaba la actividad de hoy? ¿Sentí alguna parte de mi cuerpo más activa o más tensa, dónde y por qué crees que pasó? ¿Cómo fue mi equilibrio y control del cuerpo en comparación con otras clases? Por que me muevo: ¿Qué significado tuvieron para mí los movimientos que realice hoy? ¿Pude expresar emociones con mi cuerpo, cómo me sentí al hacerlo? ¿Qué descubrí hoy sobre mi cuerpo o mi forma de moverme? Que aprendí sobre mi cuerpo y mi baile: ¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí hoy en mi vida diaria o en otras clases? ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de la clase de hoy, por qué? ¿Qué preguntas o dudas tengo sobre mi cuerpo y el baile después de esta clase?	

Nota: Elaboración propia

Contenidos

Para abordar la consciencia corporal se establecieron dos temas: conocimiento corporal y la intencionalidad en la ejecución de la práctica; a partir de estos, se optó por revisar la teoría de la educación somática hallando los siguientes elementos, movimiento, pensamiento, sensaciones, sentimientos y movimiento intencional, los cuales recogen la experiencia a partir del cuerpo; posterior a ello se establece un currículo con las siguientes fases y contenidos.

Fases

Fase 1 Exploración y Conocimiento:

Explorar y familiarizar a los estudiantes con su cuerpo, su movimiento y los conceptos básicos de consciencia corporal.

- 1.1. Introducción a la Consciencia Corporal:** Comprender el concepto de conciencia corporal, movimiento, sentimiento, sensación y pensamiento, y su importancia en la práctica motriz.
- 1.2. Propiocepción y Percepción del Cuerpo:** Desarrollar la capacidad de reconocer y regular la postura y el movimiento a través de la percepción corporal.
- 1.3. Conexión con el Cuerpo y el Espacio:** Explorar la interacción del cuerpo con el entorno, ajustando los movimientos según la percepción espacial.

Fase 2 Profundización e Integración:

Profundizar: Desarrollar intencionalidad en el movimiento y mayor percepción del cuerpo en la práctica del baile.

- 2.1. Intencionalidad en el Movimiento:** Ejecutar movimientos con una intención clara, diferenciando entre acciones automáticas y aquellas realizadas con conciencia.
- 2.2. Control y Fluidez del Movimiento:** Mejorar la coordinación y fluidez del movimiento para optimizar la eficiencia y expresividad motriz.
- 2.3. Relación con el Entorno y Otros Cuerpos:** Desarrollar la capacidad de sincronización y adaptación en la interacción corporal con otras personas y el entorno.

Fase 3 Aplicación y Expresión:

Integrar los aprendizajes en secuencias de baile con mayor consciencia corporal.

- 3.1. Construcción de una Coreografía Consciente:** Crear una secuencia de movimientos intencionados, integrando conciencia corporal, propiocepción y conexión con el espacio.

- 3.2. Expresión y Reflexión Final:** Analizar y expresar, a través del movimiento y la reflexión, la experiencia de desarrollar una mayor conciencia corporal.

Metodología

Para realizar el currículum se llevó a cabo un diagnóstico inicial, en el cual se utilizó como instrumento de recolección de información diarios de campo en una observación participante, donde se evidencio la ejecución mecánica de movimientos en los bailarines, a partir de ello se plantea un currículo con un enfoque educativo integral abordando tres componentes fundamentales: Humanístico desde la Fenomenología de la percepción , Pedagógico desde la Fenomenología Hermenéutica y Disciplinar desde la Educación Somática. De esta forma se dividió en tres fases, la primera denominada exploración y conocimiento, la segunda llamada profundización e integración, cada una de ellas con duración de tres semanas y la tercera fase nombrada como aplicación y expresión la cual se desarrolló en dos semanas.

Por consiguiente, se realizaron 16 sesiones, cada sesión se dividió en tres momentos, el primero consta del saludo y contextualización, el segundo diseñado para la implementación de la actividad central y el tercero de retroalimentación y reflexión. A partir de esto se planteó recolectar información cada 2 sesiones mediante un diario de experiencias, que contiene nueve preguntas orientadoras las cuales tenían como objetivo ser una guía para que los bailarines lograran plasmar de forma escrita las experiencias adquiridas en cada sesión de clase.

Evaluación

La evaluación se desarrolló de manera cualitativa en relación a la fenomenología hermenéutica por lo cual se realizó en conexión al diagnóstico inicial, el proceso y el análisis final. Para recoger la información se utilizó un instrumento recolección de datos denominado *Diario de experiencias corporales*, este instrumento se diseñó por medio de las siguientes categorías: Sobre mi cuerpo, Por qué me muevo y qué quiero expresar, y Qué aprendí sobre mi cuerpo; de esta manera, para cada categoría se le asignaron tres preguntas:

En la primera Sobre mi cuerpo: 1.a. ¿Qué sensaciones noté en mi cuerpo mientras realizaba la actividad de hoy? 1.b. ¿Sentí alguna parte de mi cuerpo más activa o más tensa, ¿dónde y por qué crees que pasó? 1.c. ¿Cómo fue mi equilibrio y control del cuerpo en comparación con otras clases?

En la segunda Por qué me muevo y que quiero expresar: 2.a. ¿Qué significado tuvieron para mí los movimientos que realice hoy? 2.b. ¿Pude expresar emociones con mi cuerpo, ¿cómo me sentí al hacerlo? 3.c. ¿Qué descubrí hoy sobre mi cuerpo o mi forma de moverme?

En la tercera Qué aprendí sobre mi cuerpo: 3.a. ¿Cómo puedo aplicar lo que aprendí hoy en mi vida diaria o en otras clases? 3.b. ¿Qué fue lo más fácil y lo más difícil de la clase de hoy, por qué? 3.c. ¿Qué preguntas o dudas tengo sobre mi cuerpo y el baile después de esta clase?

Todo lo anterior, con el propósito de identificar la apropiación de la consciencia corporal teniendo como eje central las experiencias vividas en cada uno de los bailarines.

Ejecución Piloto

Microcontexto

Población

La población participante estuvo conformada por niñas y niños bailarines, cuyas edades se encuentran entre los 6 y 16 años, cabe resaltar que la academia acoge una comunidad diversa, tanto desde lo sociocultural como desde la trayectoria individual de formación artística.

La estructura pedagógica de la institución se contempla en tres niveles de formación: iniciación, básico e intermedio, lo cual permite una categorización que responde al nivel de experiencia.

Ámbito Educativo

La academia H-Go Studio está ubicada en una zona de estrato socioeconómico de nivel 2, su población está compuesta por niños y jóvenes que cursan educación primaria y secundaria en colegios cercanos, lo que refleja una comunidad en crecimiento con interés en fortalecer su formación en ámbito escolar.

Desde el punto de vista socioeconómico, el acceso a este tipo de formación puede estar influenciado por las condiciones económicas de las familias, lo que resalta la importancia de espacios educativos complementarios como esta academia, a nivel cultural, la comunidad muestra una inclinación hacia el desarrollo y promoción del aprendizaje autónomo y práctico.

Esta academia se enmarca en el ámbito educativo informal, según lo establecido en la Ley 115, la cual define este tipo de educación como: el conjunto de conocimientos adquiridos de manera libre y espontánea a través de personas, entidades o medios. Así pues, la academia de artes H-Go Studio se convierte en un espacio alternativo de formación, brindando oportunidades de aprendizaje fuera del sistema formal, favoreciendo el desarrollo personal y profesional de sus participantes.

Aspectos Educativos

En la misión de H-Go Studio Academia de Artes, se forman integralmente a niños, jóvenes y adultos a través del arte, fomentando la expresión cultural, el pensamiento crítico y la toma de decisiones conscientes. Se brindan espacios seguros y creativos que alejan a la niñez y juventud de problemáticas sociales como las drogas y el vandalismo tan presente en el municipio de Soacha, contribuyendo así a la construcción de un entorno más sano y esperanzador. Utilizan la danza como herramienta transformadora para impactar positivamente el entorno y proyectar seres humanos capaces de construir un mejor futuro desde la sensibilidad, la creatividad y la identidad.

En cuanto a la visión, pretenden ser reconocidos como un referente artístico y formativo a nivel regional y nacional, promoviendo el arte como motor de cambio social y personal. En H-Go Studio Academia de Artes, se proyectan una comunidad donde la cultura une, inspira y la pasión transforma vidas, contribuyendo a la formación de ciudadanos comprometidos, críticos y con visión de futuro.

Planta Física

La academia se ubica en un segundo piso, encontrando un espacio dedicado a la formación artística ubicado en el sector Danubio del municipio de Soacha. Esta, se encuentra en una zona de fácil acceso para la comunidad, lo que favorece la asistencia regular de los estudiantes y facilita la vinculación con procesos culturales locales.

Se observó que el espacio es adecuado para la práctica corporal, reduciendo el riesgo de lesiones y facilitando desplazamientos, saltos y giros, contando con un salón equipado con espejos de cuerpo entero, lo que contribuye a la retroalimentación visual, contando también con una buena ventilación e iluminación la cual combina fuentes naturales y artificiales, permitiendo crear un ambiente propicio para el aprendizaje y la concentración, también dispone de un sistema de sonido funcional, elemento esencial en la enseñanza de la danza, ya que permite trabajar la musicalidad, el ritmo y la coordinación.

Micro diseño

Cronograma

Cuerpo y Consciencia: Exploraciones Intencionales					
Macro- contenidos	Fases	Objetivos	Meso-contenidos	Fechas	Micro-contenidos
1. Conocimiento del cuerpo 2. Intencionalidad en la ejecución de la practica	Exploración y Conocimiento	Familiarizar a los estudiantes con su cuerpo, su movimiento y los conceptos básicos de consciencia corporal.	Introducción a la Consciencia Corporal	24 -20-2025	¿Definición qué es consciencia corporal?
				27-02-2025	Conceptos (Movimiento, pensamiento, sensaciones, sentimientos)
				03-03-2025	
			Propiocepción y Percepción del Cuerpo	10-03-2025	Equilibrio en la danza.
				17-03-2025	Respiración y movimiento: sincronización y control.
			Conexión con el Cuerpo y el Espacio	20-03-2025	Ejercicios de interocepción: reconocimiento de tensiones y relajación.
				24-03-2025	Trabajo de suelo: exploración del peso, apoyo y control del cuerpo.
	Profundización e Integración	Desarrollar intencionalidad en el movimiento y mayor percepción del cuerpo en la práctica del baile.	Intencionalidad en el Movimiento	27-03-2025	¿Por qué nos movemos? Expresión y emociones en la danza.
				31-03-2025	Improvisación guiada: jugar con la intención en el movimiento.
			Control y Fluidez del Movimiento	03-04-2025	Patrones de movimiento y coordinación.
				07-04-2025	Trabajo de resistencia y fluidez en la ejecución de secuencias.
			Relación con el Entorno y Otros Cuerpos	10-04-2025	Contacto y percepción del otro en la danza.
				15-04-2020	Dinámicas grupales y ajustes posturales en pareja.
	Aplicación y Expresión	Integrar los aprendizajes en secuencias de baile con mayor consciencia corporal.	Construcción de una Coreografía Consciente	21-04-2025	Creación de frases de movimiento con consciencia corporal.
				24-04-2025	Ensamble de secuencias con énfasis en intención y percepción.
			Expresión y Reflexión Final	28-05-2025	Presentación y feedback grupal: ¿cómo ha cambiado la relación con el cuerpo?

Plan de Clase o Sesiones

PLAN DE CLASE DIARIO				
Institución: Academia de Artes H-go Studio				
Fase: Exploración y Conocimiento		Fecha: 24 /02/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Introducción a la Consciencia Corporal		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Orientar conceptos de la consciencia corporal mediante juegos cooperativos, permitiendo reconocer el cuerpo, sus capacidades motrices y su relación con la percepción, el control y la expresión.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)		TIEMPO
Inicial	Introducción de terminos: Consciencia corporal Percepcion interna. Percepcion externa	Saludo, contextualización		10 minutos
Central		Los participantes se dividirán en 3 equipos en cual cada uno de ellos debera formar la frase correspondiente a cada concepto , cada equipo deberá ubicarse en una fila, la intencion será pasar una bomba por encima de sus cabezas y luego por debajo de sus piernas con el fin de llevarla hacia atrás y luego de nuevo hacia adelante, el primero de la fila deberá ir a organizar una frase solo podrá mover una ficha y volver en velocidad, al volver se realizará el mismo trabajo hasta que el profesor apruebe que la frase esta bien organizada.		1 Hora
Final		Los bailarines proceden a realizar grupos de 3, despues de esto uno de cada grupo proceder a vendarse los ojos, la tarea de los demas compañeros sera guiarlo mediante estímulos creados por ellos mismos, pasando por obstaculos ubicados en todo el espacio. finalizando el recorrido se ubicanaran en una hoja en la cual deberan plasmar mediante un dibujo,que recuerdan de los conceptos vistos.		20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse. Papel craf. fichas biblograficas- colores, marcadores. Pelotas pequeñas				

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento	Fecha: 27/02/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Introducción a la Consciencia Corporal	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Ciales-Gustavo Melo Cardenas		Fomentar la identificación, comprensión y expresión de conceptos corporales (sentimiento, pensamiento, movimiento y sensación) a través de dinámicas de comunicación no verbal y cooperación grupal, promoviendo la reflexión sobre la percepción propia y del entorno.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Introducción de terminos: Sentimiento Pensamiento Movimiento Sensacion	Ubicados por todo el espacio cada bailarín previamente se procedio a asignarle una palabra clave del concepto de la clase (sentimiento, pensamiento,movimiento,sensacion) una vez identificada esta deberan pomedio de una mimica sin el habla, encontrar la mayor cantidad de personas que tengan sus misma palabra. siguiente de esto deberan como grupo seleccionar una definicion asociada a su palabra y explicar porque la escogieron	30 minutos
Central		El grupo se ubicara en circulo, la intencion será que uno de los participantes se vende los ojos y con su celular ubique la cámara de frente, a la señal del profesor el participante que tiene los ojos vendados deberá moverse por el espacio para intentar gravar a sus compañeros y que salgan en el video final, los participantes que salgan en el video deberán realizar una penitencia.	1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación	10 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse. Papel craf,hojas con palabras clave			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento	Fecha: 03 /03/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Introducción a la Consciencia Corporal	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Retroalimentar los temas vistos en las clases anteriores por medio de una guía didáctica y un video creativo de los participantes, para reforzar los aprendizajes adquiridos
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Introducción de terminos: Sentimiento Pensamiento Movimiento Sensacion	Los participantes se ubicarán tomados de la mano en forma de circulo, y uno de ellos tendrá una pañoleta en la cintura, posterior otro participante estará alejado y deberá buscar tomar la pañoleta mientras los de mas giran para evitar perder la misma.	10 minutos
Central		Desarrollar la guía propuesta, teniendo en cuenta los conceptos propuestos en los talleres anteriores, cada bailarín tendrá su guía y deberá llenarla y decorarla de manera personal	1 hora
		Los participantes tendran que realizar un video con el fin de representar mediante la expresión corporal los temas vistos en las clases anteriores: (Consciencia corporal, percepción, sentimiento, sensaciones, pensamiento, movimiento)	20 minutos
Final		Reflexión y retroalimentación	
RECURSOS: Espacio amplio para moverse. Pañoleta, celular, colores.			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento	Fecha: 10/03/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Propiocepción y Percepción del Cuerpo	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Estimular el equilibrio dinámico, estático y mental a través de juegos que favorezcan el desarrollo de la propiocepción.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	Tiempo
Inicial	Equilibrio en la danza	Saludo inicial y Contextualización del objetivo de la clase.	10 minutos
Central		- Ubicados en un espacio determinado por cada uno, iniciaran inflando su bomba, siguiente de esto iniciaran elevando la pierna derecha al frente la intención es mantener la bomba en el aire sin dejarla caer y sin tocar el piso con el pie elevado. • Variante: se ubican frente a frente con un compañero y deberán éntrelos dos no dejar caer la bomba - El grupo se dividirá en dos, se les brindara dos hojas donde estará dibujado el pie derecho y el pie izquierdo, la actividad consiste en desplazarse de un punto a otro y regresar solamente utilizando las hojas para pisar y avanzar, si llegase a perder el equilibrio deberá devolverse e iniciar de nuevo - Juego del "Equilibrio Creativo "Como funciona: En grupos, los niños deben inventar una pose o secuencia de movimientos que combinen equilibrio dinámico y estático. Luego, presentan su creación al grupo.	1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias.	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse. Hojas blancas, bombas. Diario de experiencias			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento	Fecha: 17/03/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Propiocepción y Percepción del Cuerpo	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Reconocer la respiración como un elemento fundamental para el control del cuerpo y la ejecución del movimiento.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Respiración y movimiento: sincronización y control.	Saludo inicial y Contextualización del objetivo de la clase. Actividad rompe hielo: DESAFIO DE RECORRIDOS Los participantes lanzan el globo hacia arriba y tienen que hacer un recorrido de ida y vuelta llegando a golpear el globo antes de que caiga	10 minutos
Central		JUEGO DE GLOBOS O PLUMAS Objetivo: Controlar la respiración mientras se realiza un movimiento. - Mantener un globo o pluma en el aire soplando suavemente mientras se realizan movimientos específicos (como desplazamientos o sentadillas). LA CARRERA DEL SOPLIDO Objetivo: Controlar la exhalación para mejorar la percepción y la resistencia respiratoria. - En una mesa o en el suelo, cada jugador debe soplar su bolita o pluma desde la línea de salida hasta la meta, solo pueden soplar en cada exhalación controlada y deben sincronizar el movimiento del cuerpo con su respiración.	1 hora y 20 minutos
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias.	10 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse. Bombas, Plumaz, pelota, Cinta. Diario de experiencias.			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento Cuerpo y el Espacio		Fecha: 20/03/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm
		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas	Objetivo Central de la Clase: Reconocer tensiones y relajaciones del cuerpo, mediante juegos de confianza, con la finalidad de asociarlas en situaciones cotidianas.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Ejercicios de interocepción: reconocimiento de tensiones y relajación.	Dinamica La jungla A los participantes se les da el nombre de un animal, luego estando vendados tienen que moverse en el espacio, hacer el sonido del animal y encontrar a la pareja que este haciendo el mismo sonido. (Perro, Gato, Leon, Cerdo, Mono)	10 minutos
Central		1) Confianza en mi cuerpo: Ubicados en parejas, uno de los dos inicia cerrando los ojos, el otro compañero debiera situarse en la parte de atras, en el momento que el compañero con los ojos cerrados se sienta comodo debera dejar caer su cuerpo hacia atras. Variante: se ubican de a tres compañeros uno de ellos se situa en el medio con los ojos cerrados,dejando llevar su cuerpo de lado a lado como un pendulo. 2) Juego del “peso y la ligereza” Objetivo: Sentir la diferencia entre un cuerpo tenso y uno relajado. Instrucciones: Caminar por el espacio imaginando que su cuerpo es muy pesado (como si fueran un saco de arena). Luego, cambiar a la sensación de ser muy ligeros (como si flotaran). Reflexionar sobre las diferencias y en qué partes del cuerpo sintieron más la tensión o relajación. Variación: Usar música con diferentes ritmos y pedir que adapten la sensación de peso según el sonido.	1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias.	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, oclusores, sonido.			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Exploración y Conocimiento	Fecha: 27/03/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Conexión con el Cuerpo y el Espacio	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Reconocer la exploración del peso, apoyo y control del cuerpo mediante el acrosport, con la finalidad de fortalecer la estabilidad y la coordinación en diferentes formas de apoyo y equilibrio.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Trabajo de suelo: exploración del peso, apoyo y control del cuerpo.	El puente humano Objetivo: Trabajar el control y la resistencia del cuerpo en el suelo. Cómo jugar: Se forman grupos de 3 o 4 niños. Uno debe formar un “puente” con su cuerpo en el suelo (por ejemplo, apoyando manos y pies sin que la espalda toque el suelo). Los demás deben pasar por debajo sin tocarlo. Se turnan los roles. Variación: Se puede hacer en equipo formando un túnel humano con varios niños en puente.	10 minutos
Central		ACROSPORT - Se conformaran parejas las cuales deberán realizar pirámides en 4 apoyos formando figuras geométricas. - Variante: se conformaran grupos más grandes ACROSPORT 	1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias.	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.			

PLAN DE CLASE DIARIO

Institución: Academia de Artes H-go Studio				
Fase: Profundización e Integración		Fecha: 03/04/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Intencionalidad en el Movimiento		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Fortalecer la capacidad de expresión corporal a través de la danza, permitiendo a los estudiantes identificar y comunicar emociones mediante el movimiento.
PARTE	MICRO/CONTENDIO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)		TIEMPO
Inicial	¿Por qué nos movemos? Expresión y emociones en la danza.	Danza y emociones en espejo Formación de parejas: Cada participante se coloca frente a su compañero. El espejo: Una persona inicia como "líder" y la otra como su "reflejo". El líder realiza movimientos lentos y expresivos, mientras el espejo intenta imitarlo de manera sincronizada. Variación con emociones: Se introduce una emoción específica (alegría, tristeza, enojo, sorpresa, etc.), y el líder debe expresarla a través del movimiento. El reflejo imita no solo la forma, sino también la intensidad y la intención emocional.		10 minutos
Central		Creación de una secuencia emotiva En pequeños grupos, los estudiantes crean una secuencia de movimientos que represente una emoción específica. Presentan la secuencia y el resto de la clase intenta identificar la emoción expresada.		1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias (Preguntas para discutir: ¿Cómo cambia el movimiento cuando hay una intención clara? ¿Cómo se siente el cuerpo al moverse con diferentes emociones?		20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.				

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Profundización e Integración	Fecha: 07/04/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Intencionalidad en el Movimiento	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Experimentar cómo la intención y la percepción influyen en la calidad del movimiento y la expresión corporal a través de dinámicas lúdicas e improvisación guiada.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Improvisación guiada: jugar con la intención en el movimiento.	Improvisación con imágenes El instructor menciona imágenes o situaciones (ej. "moverse como si el suelo fuera agua", "como si hubiera viento empujando", "como si estuvieras explorando un nuevo mundo"). como "moverse con intención de empujar", "moverse con intención de recoger algo", "moverse con intención de escapar". (ej., "como si estuvieras en un pantano", "como si estuvieras en una fiesta", "como si llevaras algo muy pesado"). Se observa cómo la intención modifica la calidad del movimiento.	10 minutos
Central		Museo Corporal Se dividen los participantes en grupos de 3 o 4 personas. En cada grupo, una persona será el "escultor" y los demás serán las "esculturas". Creación de la escultura: El escultor debe posicionar a sus compañeros usando solo indicaciones verbales o tocándolos suavemente para guiarlos. Puede asignarles una temática (por ejemplo, "una tormenta", "un árbol en el viento", "un equipo de fútbol celebrando). Telefono Roto Los estudiantes se colocan en círculo. Uno inicia con un movimiento con una intención clara (ej., empujar con esfuerzo, acariciar con suavidad, temblar de miedo). El siguiente debe imitar el movimiento y transformarlo con otra intención.	1 hora
Final		Reflexión y retroalimentación, mediante los diarios de experiencias.	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.			

PLAN DE CLASE DIARIO				
Institución: Academia de Artes H-go Studio				
Fase: Profundización e Integración		Fecha: 10/04/2025	Horario: 7:00pm- 9:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Control y Fluidez del Movimiento.		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Desarrollar la coordinación motriz y reconocer patrones básicos de locomoción a través de caminatas rítmicas y desplazamientos variados al ritmo de diferentes tipos de música.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)		TIEMPO
Inicial	Patrones de movimiento y coordinación.	1. Caminatas rítmicas con variaciones Objetivo: Reconocer patrones básicos de locomoción. Actividad: Caminar al ritmo de diferentes tipos de música (lenta, rápida, irregular), variando direcciones (adelante, atrás, lateral) y niveles (arriba, medio, abajo). Coordinación: Espacial, temporal y direccional. (Caminar, Correr, Saltar (vertical y horizontal), Galopar, Deslizar, Reptar, Rodar, Trepár) Lanzar		10 minutos
Central		INSTRUCCIONES INICIALES: Explicar que deben observar e imitar los movimientos del personaje/líder en el video o del docente al ritmo de la música. EJECUCIÓN: Se reproduce la canción seleccionada con la coreografía. Los participantes siguen los movimientos lo más parecido posible. Se pueden usar canciones con movimientos repetitivos para facilitar la memorización. Aumentar la dificultad con coreografías más rápidas o con pasos más complejos. PATRONES DE MOVIMIENTO: Desplazamientos laterales, frontales, saltos, giros, pasos coordinados, etc. COORDINACIÓN: Óculo-manual y óculo-pédica (seguir con precisión lo que ve y mover extremidades a la vez). Coordinación rítmica (seguir el tempo de la música).		1 hora
Final		Reflexión: ¿En que momento del jump dance se hicieron evidentes los patrones y la coordinación?		20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.				

PLAN DE CLASE DIARIO				
Institución: Academia de Artes H-go Studio				
Fase: Profundización e Integración		Fecha: 14/04/2025	Horario: 10:00am- 12:00am	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Control y Fluidéz del Movimiento		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Fortalecer la coordinación, el ritmo interno y la expresión corporal fluida durante secuencias prolongadas de movimiento, promoviendo la conciencia del cuerpo en acción bajo condiciones de esfuerzo sostenido
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	EXPERIENCIAS RECOLECTADAS	
Inicial	Trabajo de resistencia y fluidez en la ejecución de secuencias.	Objetivo: Mejorar la fluidez de movimientos y la resistencia mental y física. Descripción: - Los participantes se ubican en círculo y muestran cada uno un movimiento, el siguiente hacia su derecha deberá realizar un movimiento nuevo y el que propuso su compañero - Los participantes deben memorizarla y ejecutarla sin detenerse. - Se va agregando un movimiento nuevo por participante. - Gana quien recuerde más secuencias y las ejecute fluidamente.	10 minutos	
Central		Actividad 2: Secuencia de movimientos repetitivos con progresión de tiempo Objetivo: Mejorar la resistencia muscular localizada y general. Crea una secuencia corta de 4-6 movimientos (saltos, giros, desplazamientos y niveles). Inician realizándola durante 20 segundos sin parar, descansan 10 segundos. Luego aumentan el tiempo de ejecución en cada ronda (Ejemplo: 20s – 30s – 40s – 60s). Al finalizar, reflexionan sobre qué partes del cuerpo se fatigan más y cómo mantener la calidad del movimiento. Actividad 1: El río fluido (trabajo de fluidez y transiciones) Objetivo: Estimular la conexión entre movimientos sin cortes o rigidez. En parejas o pequeños grupos, los estudiantes deben crear una mini coreografía imaginando que se mueven como el agua de un río. Las transiciones deben ser suaves, sin pausas bruscas. Al final, comparten con el grupo cómo sintieron el paso de un movimiento al otro	1 hora	
Final		Reflexión en grupo focal	10 minutos	
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.				

PLAN DE CLASE DIARIO

Institución: Academia de Artes H-go Studio

Fase: Profundización e Integración		Fecha: 15/04/2025	Horario: 12:00am- 02:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Relación con el Entorno y Otros Cuerpos		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Ciales-Gustavo Melo Cardenas		Desarrollar la percepción corporal del otro a través del contacto físico consciente, fortaleciendo la confianza y la coordinación en pareja durante el movimiento.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)		EXPERIENCIAS RECOLECTADAS
Inicial	Contacto y percepción del otro en la danza.	Actividad : Caminata ciega Objetivo: Estimular la confianza, el contacto consciente y la percepción del otro sin la vista. En parejas, uno con los ojos cerrados y el otro lo guía con contacto suave en hombros, espalda o manos. Deben caminar por el espacio sin hablar, solo usando el tacto como guía. Cambian roles.		10 minutos
Central		Actividad: Con objeto y sin objeto Danza en dúo con punto de contacto Objetivo: Mantener la conciencia del otro mediante un contacto constante. En parejas, eligen un punto de contacto (mano con mano, espalda con espalda, hombro con hombro). Deben moverse libremente por el espacio sin perder ese punto de contacto. Luego cambian el punto de apoyo o contacto.		1 hora
Final		Retroalimentación grupal		20 minutos

RECURSOS: Espacio amplio para moverse, palo de escoba sonido.

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Profundización e Integración	Fecha: 16/04/2025	Horario: 12:00am- 02:00pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Relación con el Entorno y Otros Cuerpos	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Ciales-Gustavo Melo Cardenas		Promover la conciencia postural y la corrección de la alineación corporal a través de actividades de observación, retroalimentación y control del equilibrio dinámico durante la marcha.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	EXPERIENCIAS RECOLECTADAS
Inicial	Dinámicas grupales y ajustes posturales en pareja.	1) Caminar por el espacio individualmente revisando que podrian corregir en la postura. 2) En pareja se enumeran 1 y 2, se le da la indicación al numero uno de caminar y el numero 2 tiene que seguirlo prestando atención a los movimientos y posturas, luego intercambian roles	10 minutos
Central		Se buscara corregir la postura por medio de una caminata en donde cada uno de los participantes deberá pasar por el frente de sus compañeros con un cuaderno en la cabeza y sin dejarlo caer, los de más deberán observar y al finalizar decirle que elementos de la postura le podrian corregir	1 hora
Final		Retroalimentación grupal	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.			

PLAN DE CLASE DIARIO			
Institución: Academia de Artes H-go Studio			
Fase: Profundización e Integración	Fecha: 24/04/2025	Horario: 7pm- 9pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Construcción de una Coreografía Consciente	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Ciales-Gustavo Melo Cardenas		Reconocer la consciencia corporal a través de la creación de frases de movimiento, donde los participantes identifiquen la relación entre cuerpo, palabra, emoción e intención, explorando cómo los movimientos pueden representar sílabas, palabras y sensaciones.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Creación de frases de movimiento con consciencia corporal.	Con cada una de las sílabas de su nombre, el participante deberá crear un movimiento desarrollando una frase secuencial utilizando sus segmentos corporales	10 minutos
Central		Del cuerpo a la palabra y de la palabra al cuerpo Objetivo: Relacionar palabras y sensaciones con movimientos conscientes. Pasos: Escribe en tarjetas palabras como: Movimiento, Pensamiento, Sensaciones, Sentimientos, Equilibrio en la danza, Tension, Relajación Control corporal, Emociones, Coordinación, Resistencia, Fluidez, Postura. Cada estudiante elige una tarjeta y debe crear una frase de movimiento (6-8) inspirada en esa palabra. Después, escriben una pequeña frase sobre qué sintieron al moverse así y por qué eligieron esos movimientos.	1 hora
Final		En grupos los participantes deberán crear una frase de movimiento buscando explicar para ellos que es la consciencia corporal “los movimientos pueden significar sílabas o pueden significar palabras”	20 minutos
RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.			

PLAN DE CLASE DIARIO

Institución: Academia de Artes H-go Studio

Fase: Profundización e Integración	Fecha: 28/04/2025	Horario: 7pm- 9pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Construcción de una Coreografía Consciente	NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Fomentar el ensamble de secuencias de movimiento, fortaleciendo la intención motriz y la percepción del entorno mediante la creación, adaptación e imitación de patrones corporales.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)	TIEMPO
Inicial	Ensamble de secuencias con énfasis en intención y percepción.	Cambia la Secuencia Todos caminan libremente. Cuando digas “¡Cambia!”, deben detenerse y realizar una secuencia de 3 movimientos (cada uno inventa la suya). Cuando digas “¡Copia!”, deben copiar el movimiento de la persona más cercana. Repites varias rondas, cada vez más rápido. Lo que trabaja: Creación espontánea, percepción del otro, adaptación.	10 minutos
Central		Descripción: Un líder (o el profesor) realiza una secuencia de movimientos (por ejemplo: saltar, girar, tocar el piso) y los participantes deben imitarla. Cada cierto tiempo, el líder cambia un movimiento, pero no avisa: los participantes deben percibir el cambio y adaptar su respuesta. Objetivo: Atención, percepción visual, memoria motriz y capacidad de ajuste.	1 hora
Final		Reflexión final en cuanto a la intención y la percepción	20 minutos

RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.

PLAN DE CLASE DIARIO

Institución: Academia de Artes H-go Studio

Fase: Profundización e Integración		Fecha: 01/05/2025	Horario: 2pm- 3pm	Objetivo Central de la Clase:
Meso-contenidos: Expresión y Reflexión Final		NOMBRE DEL PROFESOR: Nelson Buitrago Florez-Natalia Criales-Gustavo Melo Cardenas		Propiciar un espacio de cierre en el que los participantes reflexionen sobre su transformación personal a lo largo del proyecto, expresen de manera oral y escrita los aprendizajes adquiridos, y reconozcan el impacto del proceso en su relación con el cuerpo.
PARTE	MICRO/CONTENIDO	ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES (DESCRIPCIÓN)		TIEMPO
Inicial	Presentación y feedback grupal: ¿cómo ha cambiado la relación con el cuerpo?	Danza de Congelamiento ("Freeze Dance") Suena música y todos bailan libremente. Cuando la música se detiene, todos deben congelarse en la posición en la que estaban. Si alguien se mueve, hace un pequeño reto divertido (como inventar un nuevo paso). Objetivo: Relajar tensiones, fomentar la improvisación y la diversión.		10 minutos
Central		Se realizará un círculo con todos los participantes donde cada uno tendrá que contar su experiencia del proyecto teniendo una pregunta guía la cual será: Como cambio su relación con el cuerpo? Adicional deberán escribir en que les aporte el proyecto y una reflexión final, cada uno en su diario de campo		1 hora
Final				20 minutos

RECURSOS: Espacio amplio para moverse, sonido.

Análisis de la Experiencia

El análisis de los resultados fue llevado a cabo a través de cinco pasos, que se mencionan a continuación, ubicando su respectiva caracterización:

Paso 1:

Recopiladas las respuestas del instrumento de evolución de los bailarines, las cuales se encontraban plasmadas en sus *Diarios de experiencia*, fueron transcritas en un archivo de Excel donde cada respuesta fue ubicada en la categoría de acuerdo con las preguntas orientadoras: ¿Cómo me siento en mi cuerpo?, ¿Por qué me muevo y qué quiero expresar?, y ¿Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi baile?

Paso 2:

Obtenidas las respuestas en la rejilla de Excel, se procedió a una lectura completa de las mismas con el objetivo de filtrar y extraer los fragmentos más relevantes, el criterio para identificar dichos fragmentos se basó en la pregunta planteada; es decir, para que una respuesta fuera seleccionada debía abordar de alguna manera los aspectos mencionados en la pregunta. Es importante señalar que no todas las respuestas contribuyeron a la construcción del siguiente paso debido a su simplicidad o a su escasa relación con el tema planteado.

De esta manera, se identificó que, de las 123 respuestas extraídas de los *Diarios de experiencias*, un total de 72 fueron filtradas y seleccionadas para la creación de categorías, lo que corresponde al 58,54%. Asimismo, se evidenció que 51 respuestas, equivalentes al 41,46%, no aportaron a la construcción del siguiente paso debido a su simplicidad.

Paso 3:

Agrupación y categorización de respuestas. Una vez seleccionadas las 72 respuestas, se procedió a agrupar aquellas que presentaban alguna relación temática con el objetivo de generar categorías de análisis. Aunque inicialmente las respuestas eran diversas, su contenido permitió establecer cuatro categorías principales, así:

1. Consciencia del cuerpo y el movimiento
2. Emociones, placer y sensaciones internas
3. Relación con los otros y el entorno
4. Reflexión, aprendizaje y descubrimiento

A continuación, se presentan las respuestas agrupadas en cada categoría:

Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento

- Frases que expresan atención al cuerpo en acción, percepción de partes del cuerpo, equilibrio, coordinación y respiración:
 1. Sentí cómo se activaban mis músculos.
 2. Me concentré en mover los brazos correctamente.
 3. Noté cómo se tensaban mis piernas.
 4. Pude coordinar mis brazos con mis piernas.
 5. Sentí cómo se me aceleraba la respiración.
 6. Me costaba mantener el equilibrio.
 7. Me enfoqué en mantener la postura.
 8. Me ayudé con los brazos para tener equilibrio.
 9. Mis pies se movían rápido.
 10. Me costaba respirar mientras me movía.
 11. El cuerpo se me iba de lado.
 12. Sentía mi corazón muy rápido.
 13. Tenía que controlar mi fuerza.
 14. Me costaba seguir el ritmo.
 15. Me movía con rapidez.
 16. Me dolían las piernas.
 17. No podía dejar de moverme.
 18. Se me cansaban los brazos.
 19. Tenía que mantener la concentración.
 20. Me sentía descoordinado.
 21. Me apoyaba con el cuerpo para no caerme.
 22. Sentía tensión en la espalda.
 23. Puse más atención a mi postura.
 24. Sentí el cuerpo más suelto al final.
 25. Me ayudaba con la respiración para no cansarme.
 26. Tuve que mantener el ritmo.
 27. Me costaba el control de mi cuerpo.

Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas

- Frases que emergen emociones positivas o negativas, placer, esfuerzo, miedo, frustración o alegría:
 1. Me sentí feliz moviéndome.
 2. Me dio risa cuando me equivoqué.
 3. Sentí nervios al comenzar.
 4. Me dio miedo caerme.
 5. Me emocioné cuando lo logré.
 6. Me frustré al no poder.
 7. Me daba risa cuando me salía mal.
 8. Sentí mucha energía.
 9. Me sentí cansado.
 10. Sentí alegría al mejorar.
 11. Me enojé cuando no me salió.
 12. Me divertí con la actividad.
 13. Me sentía libre al moverme.
 14. Me sentí relajado al terminar.
 15. Me puse ansioso al equivocarme.
 16. Me sentí seguro al repetirlo.
 17. Me gustaba cómo me sentía.
 18. Me sentí incómodo con el ejercicio.

Categoría 3: Relación con los otros y el entorno

- Frases que reflejan interacción, apoyo, colaboración, comparación o percepción del grupo:
 1. Me ayudé con mi compañero.
 2. Observé cómo lo hacían los otros.
 3. Me reí con mis compañeros.
 4. Me sentí acompañado.
 5. Me comparaba con los demás.
 6. Me motivé al ver a los otros.
 7. Imitaba a los demás.
 8. Me apoyé en el grupo.
 9. Compartimos risas al fallar.

10. Me animé por la energía del grupo.

11. Me sentí observado.

12. Me gustaba compartir el ejercicio.

Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento

- Frases que muestran una comprensión más profunda del cuerpo, del aprendizaje o de la experiencia vivida:

1. Descubrí que podía hacerlo mejor.

2. Me di cuenta de que respiro mal.

3. Aprendí a controlar mi cuerpo.

4. Me di cuenta de que me tensó mucho.

5. Comprendí que necesitaba calma.

6. Descubrí que respiro con dificultad.

7. Reflexioné sobre cómo me muevo.

8. Me di cuenta de que puedo mejorar.

9. Entendí que el cuerpo necesita atención.

10. Me conocí más en esta actividad.

11. Entendí que tengo que escuchar mi cuerpo.

12. Me sorprendí de lo que logré.

13. Descubrí que con práctica se mejora.

14. Pensé en cómo mejorar mi coordinación.

15. Me gustó saber que puedo controlar mi cuerpo.

Paso 4:

Agrupadas las respuestas se elaboró una breve descripción para cada grupo, teniendo como eje central las categorías identificadas en el paso anterior, estas descripciones se realizaron con el objetivo de identificar la conexión entre las respuestas y comenzar a construir una interpretación que recolectara las experiencias más similares a lo largo del proceso. La interpretación se desarrolló utilizando un lenguaje cercano a las vivencias, evitando teorizar o alejarse en exceso de lo expresado por los participantes, como se muestra a continuación:

Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento

Descripción estructural:

Atención constante al cuerpo en movimiento, notando la tensión muscular, la

coordinación de brazos y piernas, el ritmo de la respiración y el esfuerzo para mantener el equilibrio y la postura.

Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas

Descripción estructural:

Vivencia emocional intensa durante el movimiento, donde se entrelazan la alegría, la frustración, el miedo, la risa o el cansancio, generando una relación afectiva con el propio cuerpo.

Categoría 3: Relación con los otros y el entorno

Descripción estructural:

Presencia del otro como espejo, apoyo o compañía, generando momentos de conexión, comparación, complicidad y motivación compartida dentro del grupo.

Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento

Descripción estructural:

Toma de conciencia sobre el cuerpo y sus posibilidades, donde la experiencia lleva a reconocer limitaciones, aprender estrategias de control y sorprenderse con los propios avances.

Paso 5:

Después de elaborar una breve descripción para cada categoría, se procedió a realizar un análisis en el que se tematizó dicha descripción, asignando un tema específico a cada categoría, el desarrollo de estos temas, a lo largo del análisis, sintetizan las experiencias de los participantes en relación con las intervenciones realizadas. En este proceso, el cuerpo se establece como eje central, y se abordan diversas temáticas trabajadas durante las sesiones.

Tematización del fenómeno vivido

Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento

Tema: Cuerpo presente y sentido del movimiento propio

Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas

Tema: El cuerpo como espacio de emoción y afectividad

Categoría 3: Relación con los otros y el entorno

Tema: Cuerpo en relación: el otro como reflejo y encuentro

Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento

Tema: Aprender desde el cuerpo vivido

A partir de haber realizado los 5 pasos de análisis fenomenológico de las vivencias corporales reportadas, se identificaron los siguientes aspectos esenciales del fenómeno vivido:

La primera categoría gira en torno a la *Consciencia del cuerpo y el movimiento*, Los bailarines manifiestan una vivencia intensa del cuerpo como presencia, reconociendo sensaciones corporales que antes pasaban desapercibidas, la atención al movimiento propio se convirtió en un canal de conexión consigo mismos, este grupo de experiencias permite tematizar el fenómeno como *cuerpo presente y sentido del movimiento propio*, donde lo corporal deja de ser un objeto y se convierte en una vivencia sentida y habitada.

En la segunda categoría, emergen descripciones vinculadas a las *emociones, el placer y las sensaciones internas*, los bailarines expresan una conexión emocional con su cuerpo, experimentando placer, tranquilidad, incomodidad o liberación, el cuerpo aparece como escenario donde las emociones se expresan y se reconocen. Esta dimensión es tematizada como *el cuerpo como espacio de emoción y afectividad*, subrayando la vivencia íntima del sentir corporal.

La tercera categoría agrupa las experiencias relacionadas con la *relación con los otros y el entorno*, los cuerpos no se viven en aislamiento, sino en constante diálogo con los demás, la mirada del otro, el contacto, el compartir el espacio, inciden en la manera en que se percibe y se habita el cuerpo propio. Se tematiza esta dimensión como *cuerpo en relación: el otro como reflejo y encuentro*, reconociendo la intersubjetividad del fenómeno vivido.

Por último, la cuarta categoría evidencia procesos de *reflexión, aprendizaje y descubrimiento*, surgen relatos de toma de consciencia sobre posturas, hábitos, formas de moverse o sentir que se hacen visibles durante la práctica, el cuerpo aparece como un lugar de exploración y comprensión. Esta vivencia se tematiza como *aprender desde el cuerpo vivido*, destacando el potencial pedagógico y transformador de la experiencia somática.

En conjunto, estas categorías permiten comprender el fenómeno vivido desde la corporalidad como una experiencia compleja, sensible y relacional, donde el cuerpo no solo se mueve, sino que también siente, se expresa, aprende y se transforma.

A partir del análisis de la información, se evidencia la importancia de establecer un contraste con la teoría la cual se desarrolla a continuación

Categoría 1: Consciencia del cuerpo y el movimiento

Descripción estructural: Atención constante al cuerpo en movimiento, notando la tensión muscular, la coordinación de brazos y piernas, el ritmo de la respiración y el esfuerzo para mantener el equilibrio y la postura.

Análisis confrontado con la teoría

Desde la perspectiva de Thomas Hanna (1986), esta categoría refleja el principio central de la educación somática: el desarrollo de la consciencia sensorial y motriz desde la vivencia interna del cuerpo. Hanna señala que la somática implica un "yo" que se percibe a sí mismo en acción, rompiendo automatismos y generando un control voluntario más fino sobre el movimiento.

A su vez, Merleau-Ponty (1945) refuerza esta idea al describir el cuerpo como "vehículo del ser-en-el-mundo", donde la percepción corporal no es secundaria sino constitutiva de toda experiencia. Los participantes, al notar la tensión, la coordinación y la postura, muestran una consciencia activa de su ser corporal en movimiento, dejando de ser "cuerpos-objeto" para vivirse como "cuerpos-subjetivos".

Categoría 2: Emociones, placer y sensaciones internas

Descripción estructural: Vivencia emocional intensa durante el movimiento, donde se entrelazan la alegría, la frustración, el miedo, la risa o el cansancio, generando una relación afectiva con el propio cuerpo.

Para Thomas Hanna, la educación somática no solo involucra movimiento consciente, sino también una integración de las emociones en la percepción del propio cuerpo. El cuerpo es sensible no solo a estímulos físicos, sino también a estados emocionales que modifican el tono muscular, la postura y el movimiento.

A su vez, Max van Manen complementa esta visión al señalar que la experiencia vivida es siempre afectiva: los estados emocionales son inseparables del modo en que habitamos y sentimos el cuerpo en la experiencia cotidiana. Aquí, la alegría, el miedo y el cansancio no son incidentales, sino expresiones genuinas del cuerpo sentido.

Categoría 3: Relación con los otros y el entorno

Descripción estructural: Presencia del otro como espejo, apoyo o compañía, generando momentos de conexión, comparación, complicidad y motivación compartida dentro del grupo.

Análisis confrontado con la teoría:
Desde la fenomenología, Merleau-Ponty sostiene que el cuerpo propio reconoce su existencia y se

afina en relación con los otros cuerpos presentes. La mirada, la imitación, el apoyo y la energía grupal reflejan que la conciencia corporal también se forma a través de una intersubjetividad corporal, donde el otro actúa como estímulo y referencia para el autoconocimiento.

Categoría 4: Reflexión, aprendizaje y descubrimiento

Descripción estructural: Toma de conciencia sobre el cuerpo y sus posibilidades, donde la experiencia lleva a reconocer limitaciones, aprender estrategias de control y sorprenderse con los propios avances.

Análisis confrontado con la teoría.

La educación somática de Thomas Hanna plantea que el objetivo del trabajo somático es que el sujeto recupere la capacidad de autoorganizarse conscientemente, corrigiendo tensiones crónicas y mejorando su funcionamiento corporal. Los relatos de los participantes, que reflexionan sobre su respiración, su tensión o su capacidad de mejorar, evidencian un proceso de autoconciencia progresiva.

Desde Max van Manen, esta reflexión vivencial permite comprender el cuerpo no solo como una máquina que se mueve, sino como un "cuerpo vivido" que puede ser interpretado y reconfigurado a partir de la experiencia. Así, la sorpresa ante los propios avances y el reconocimiento de estrategias corporales nuevas son signos de un aprendizaje somático profundo.

Conclusiones Generales

De acuerdo con el análisis anterior, se buscó determinar si este responde al objetivo de formación del ser humano: El cual comprende lo que se hace, se piensa y se siente al realizar una acción. Asimismo, se procuró concluir si dicho objetivo se cumple o no, considerando que cada categoría analizada del diario de experiencia se vincula con un aspecto específico del objetivo. En este sentido, en la primera categoría se encuentra ¿Por qué me muevo y qué quiero expresar?, relacionándolo al objetivo comprende lo que se *hace*, se destaca lo siguiente:

A partir del análisis, se identificaron múltiples respuestas que demuestran una comprensión significativa del movimiento, más allá de la ejecución física. Los bailarines que reflexionan sobre la intención del movimiento, el control corporal, el equilibrio, la respiración o el ritmo, están mostrando que no solo se mueven, sino que entienden por qué lo hacen y cómo lo hacen. Por ejemplo, frases como *pude poner en práctica la concentración, atención, el equilibrio, o al*

moverme en cámara lenta fue con más concentración porque ahí es donde uno tiene que poner en práctica qué paso vas a hacer y cómo hacerlo revelan una apropiación del hacer corporal desde la consciencia.

Igualmente, expresiones como: *descubrí que conciencia y apretando mi cuerpo puedo realizar los ejercicios, y cotidianamente no hablamos de la dinámica del movimiento, pero esto se relaciona con el control interno y externo del cuerpo*, muestran que el bailarín es capaz de pensar el movimiento desde una dimensión técnica, perceptiva y reflexiva. Esto implica un avance importante hacia el cumplimiento del objetivo, ya que el sujeto no actúa de manera mecánica, sino que comprende lo que hace con su cuerpo.

Sin embargo, también se hallaron respuestas donde la comprensión del hacer es más limitada o superficial. En estos casos, los bailarines describen dificultades o sensaciones inmediatas al moverse, como el miedo, la tensión o la incertidumbre, pero no profundizan en los elementos que componen su accionar. Por ejemplo: *me sentía tensa porque no sabía cómo hacerlo, o me daban ganas de reírme y no controlaba mi cuerpo*. Estas respuestas reflejan una experiencia viva del cuerpo, pero no necesariamente una comprensión del hacer.

Finalmente, también se identificaron respuestas centradas en la expresión emocional, más que en la comprensión del movimiento, aunque son valiosas dentro del proceso integral del bailarín, no aportan de manera directa a la dimensión del objetivo que se está evaluando en este análisis: comprender lo que se hace.

En conclusión, las respuestas de esta categoría permiten afirmar que sí existen manifestaciones claras de comprensión de lo que se hace al moverse, por parte de varios bailarines, estos hallazgos confirman que las actividades han facilitado procesos de reflexión, exploración y autoconocimiento, lo que es clave en la formación de un ser humano corporalmente consciente. Aun así, se reconoce la necesidad de seguir fortaleciendo este aspecto en los bailarines que todavía se encuentran en un nivel más inicial de análisis corporal.

Las respuestas recolectadas en esta segunda categoría denominada *Qué aprendí sobre mi cuerpo y mi baile* relacionadas al objetivo desde comprender lo que piensa, permiten evidenciar que los bailarines comprenden este a partir de sus experiencias corporales y de baile, a través de sus relatos, se observa una clara tendencia a reflexionar sobre lo vivido, identificar aprendizajes, reconocer dificultades y formular conexiones con su cotidianidad.

Muchos participantes muestran que procesan mentalmente sus vivencias al mencionar aprendizajes relacionados con la respiración, el control emocional, el equilibrio y la expresión. Varios de ellos trasladan estas comprensiones a situaciones personales, escolares o sociales, indicando que no solo entienden lo que les pasa en el aula, sino que lo interpretan como conocimiento útil para su vida.

Además, hay quienes se cuestionan activamente, mostrando una actitud introspectiva hacia su forma de moverse, pensar y actuar, las dudas expresadas revelan una intención de seguir comprendiendo su cuerpo desde lo cognitivo, lo que potencia el desarrollo de una consciencia reflexiva.

En conjunto, este análisis demuestra que las respuestas sí permiten afirmar que los bailarines están desarrollando el componente del objetivo relacionado con comprender lo que piensan, lo cual es clave para una formación somática integral.

En la categoría titulada *cómo me siento en mi cuerpo* y relacionándola con comprender lo que se siente, a partir de las respuestas se evidencia que una buena parte de los bailarines logra identificar sensaciones físicas como *tensión, agitación, fatiga, presión, dolor o cansancio*. Este primer paso indica que existe un nivel básico de percepción corporal. Sin embargo, el enfoque del análisis no está en la identificación de las sensaciones, sino en la comprensión de estas sensaciones, es decir, en si el bailarín es capaz de relacionar lo que siente con una causa, una situación emocional o un proceso corporal específico.

Dentro de las respuestas, algunas frases muestran con claridad esta comprensión. Por ejemplo: *sentía tensiones porque me movían y no entendía por qué, o siempre me agito demasiado y no sé controlar mi respiración*, en estos casos, los participantes no solo describen lo que sienten, sino que interpretan la sensación a partir de su experiencia, su contexto o sus habilidades. También aparecen reflexiones que conectan la sensación con factores emocionales o interpersonales, como: *me sentí más relajada que otras veces por la confianza de mi compañera, o sentí mejoría a comparación de otras clases al ya saber controlar mejor la respiración*, estas expresiones evidencian una consciencia creciente de cómo el cuerpo responde a situaciones específicas, lo cual responde directamente al objetivo planteado en el proyecto.

No obstante, también hay un número importante de respuestas que se limitan únicamente a describir la sensación, sin mayor reflexión sobre su origen o su relación con la actividad., frases como *sentía tensión y dolor o sentí agitación y cansancio de cuello* muestran un nivel inicial de

consciencia corporal, pero no alcanzan a desarrollar una comprensión de lo que se siente ni de por qué se siente.

En conclusión, el análisis permite afirmar que sí hay respuestas en esta categoría que responden al objetivo del proyecto en el aspecto de comprender lo que se siente. Si bien no todos los participantes alcanzan este nivel, se observan avances significativos en varios de ellos, esto sugiere que las experiencias propuestas están generando las condiciones para el desarrollo de una consciencia corporal más profunda, y que se puede seguir fortaleciendo este aspecto a través de actividades que inviten a la reflexión sobre la relación entre el cuerpo, la emoción y la acción.

Conclusiones Específicas

Desde este componente se pretende responder de forma específica a los criterios del objetivo del ser humano a formar, describiendo como se generó una aproximación a lo largo del desarrollo del currículo:

Objetivo: comprende lo que hace

A través de las experiencias de clase, los estudiantes mostraron una apropiación significativa de sus acciones físicas, describen con claridad las tareas realizadas, como cargar compañeros, controlar la respiración, trabajar en equipo o moverse en cámara lenta. Reconocen elementos como el equilibrio, la tensión, la postura y la coordinación, evidenciando una comprensión práctica del cuerpo en movimiento, también emergen descubrimientos personales sobre sus capacidades físicas, sus límites y su progreso, lo que indica una relación consciente entre acción y corporalidad.

Objetivo: comprende lo que piensa

Los estudiantes reflexionan sobre lo vivido y extraen aprendizajes personales que aplican a su cotidianidad, se identifican pensamientos relacionados con la expresión emocional, la confianza, el control, la concentración y el trabajo colaborativo. Además, muchos son capaces de trasladar lo aprendido a otros contextos, como el colegio, la vida diaria o su mundo emocional, algunos formulan dudas y cuestionamientos introspectivos, lo que evidencia un pensamiento crítico sobre su propio cuerpo, su mente y sus hábitos.

Objetivo: comprende lo que siente

Las respuestas reflejan una alta consciencia emocional durante la experiencia corporal, los bailarines expresan emociones como miedo, alegría, frustración, ansiedad o risa, tanto en el movimiento como en la interacción con los demás, también manifiestan cómo esas emociones

afectan sus movimientos y cómo los ejercicios les permiten liberarlas o reconocerlas. Esta sensibilidad muestra un proceso de conexión entre el cuerpo y la emoción, lo cual fortalece la expresión auténtica y la percepción somática.

Experiencias Educativas y Pedagógicas de los Docentes

A forma de reflexión final se plantea como grupo plasmar nuestra experiencia docente con la finalidad de reconocer nuestro papel dentro del proyecto:

Gustavo Melo Cárdenas: Desde mi experiencia, quiero iniciar contextualizando que decidí trabajar la consciencia corporal porque siempre me ha gustado entender el porqué de las acciones que realizamos a diario. Lo que observe en la academia y que me marco profundamente fue la manera en que se lleva la dinámica allí, todo es muy técnico y con un enfoque de mando directo, incluso cuando la población está conformada por niños y adolescentes. Esto me genero la necesidad de involucrarme mucho más.

Considerando otro aspecto, note que la relación de los estudiantes con su cuerpo era un poco tímida, y me atrevía a decir que con pocas significaciones. Al inicio del proceso me sentí algo perdido, pues no sabía cómo relacionar la teoría con actividades apropiadas para dichas edades. Sin embargo, en el camino fui descubriendo que las actividades debían involucrar la relación con el otro, las interacciones entre los bailarines fueron fundamentales para potenciar el aprendizaje desde lo colectivo y para aprender del otro.

Algo que me marco profundamente fue dejar de obviar mis propios pensamientos y empezar a cuestionarme absolutamente todo, hasta el punto de vivir la experiencia como si no supiera nada, como si fuera la primera vez que existiera en el mundo. Por otro lado, en los bailarines note un cambio reflexivo muy notorio, ya se cuestionaban más y, de hecho, en algunas ocasiones me corregían a mí en aspectos como la postura, esto se dio porque cambiaron su actitud y comenzaron a darle importancia a acciones que antes pasaban por alto.

Mi manera de enseñar se volvió muchas más flexible gracias a mis dos compañeros de proyecto y también a los bailarines; algunas veces, cuando no encontraba la forma de dirigirme al grupo o de generar una actividad, ellos mismos me ayudaban a encontrar el camino, haciendo ver que la enseñanza no debe seguir una sola línea, sino que debe estar abierta al cambio y a rediseñar. Por otra parte, algunos estudiantes conectaban muy rápido con su cuerpo, mientras que otros no lograban percibir ni si quiera su respiración, otra de las dificultades fue que los bailarines no sabían

nombrar o identificar las sensaciones en su cuerpo y, además, algunos se sentían incómodos al hablar de lo que percibían mientras bailaban.

Esto me llevo a generar un acercamiento más personal, donde muchas veces tuve que preguntar de manera individual, y luego anotar yo mismo lo que me iban contando que sintieron en clase. De acuerdo con lo anterior puedo decir que, aprendí que ser pedagogo también es ser guía emocional no solo técnico, aprendí a escuchar más allá de las palabras y a leer el cuerpo como un texto, a confiar en el proceso; a veces, las transformaciones no se ven de inmediato, pero sembrar preguntas y experiencias ya es un gran avance. Puedo deducir que enseñar también es aprender, al ver como los bailarines descubrían cosas sobre sí mismos, yo también aprendía nuevas formas de acercarme al cuerpo.

En cuanto a las teorías, también me ayudaron mucho a esclarecer conceptos, palabras o términos que no tenía del todo claros. Esto me permitió guiar el proceso de manera más eficiente. A partir de ahí, sigo construyéndome en cada acción que realizo: reflexiono antes y después de hacerlas, generando intencionalidad clara, objetivos concretos y evitando que lo que vivo pase por desapercibido o sin sentido.

Por último, el proyecto generó una profundización sobre el cuerpo, una apropiación de las acciones, tanto así, que los bailarines a medida que avanzaba el proceso llegaban con más entusiasmo y me preguntaban con alegría que íbamos a hacer ese día, eso me llena de orgullo y refuerza mi vocación. Quiero seguir generando consciencia en muchos ámbitos y contextos de mi vida. Como educador, tengo la certeza de que aprendí a ser más humano, a generar ambientes constructivos y reflexivos. Entendí que no se trata tanto de lo que tengo por enseñar, sino de lo que me esfuerzo por aprender y, deseo seguir incentivando e impactando la vida de muchas personas.

Nelson Buitrago Flórez: A lo largo de las intervenciones y de la práctica educativa, desde mi rol como docente, fue posible evidenciar y resaltar una problemática central: la ejecución mecánica de los movimientos por parte de los bailarines. En las primeras sesiones se propusieron actividades orientadas a explorar la autopercepción, con el objetivo de promover una consciencia corporal más profunda, tal como lo plantea la educación somática. Sin embargo, las respuestas de los estudiantes revelaban una dificultad significativa para reflexionar sobre sí mismos, sus emociones, sensaciones y expresiones.

Esta observación me permitió identificar que existía una fuerte preocupación por alcanzar una ejecución perfecta de los movimientos, lo cual limitaba su capacidad de conexión interna. Ante esta situación, decidí incorporar dinámicas lúdicas y juegos que conservaran el propósito reflexivo, pero que lo abordaran desde una perspectiva más accesible y libre. Esta estrategia facilitó una transformación progresiva en la relación entre la enseñanza, la construcción del conocimiento y la vivencia personal de cada bailarín.

Adicionalmente, desde una mirada personal, logré evidenciar las distintas relaciones de poder que se configuran en los diversos escenarios educativos. Esta reflexión surgió al contrastar mi experiencia en una escuela de formación deportiva, donde los criterios de clase están marcados por parámetros como el rendimiento, la disciplina y el carácter, con el entorno de la academia de artes Hgo-Studio. En esta última, y particularmente en el currículo diseñado para promover la consciencia corporal, comprendí que era necesario adoptar una relación docente-estudiante mucho más horizontal, centrada en el acompañamiento y la sensibilidad pedagógica.

Este cambio representó un desafío para mí, ya que hasta ese momento no había impartido clases fuera del contexto deportivo. Sin embargo, me llevó a cuestionar y repensar mis propias formas de ejercer la autoridad en el aula, buscando establecer vínculos cercanos y respetuosos que facilitaran el aprendizaje desde la experiencia individual y no desde la exigencia técnica. En resumen, esta vivencia me enseñó la importancia de leer a nuestros estudiantes y comprender sus contextos, con el fin de generar una dinámica educativa que no sea ni demasiado frágil ni excesivamente rígida, y que permita una verdadera transmisión de conocimiento más allá del rendimiento o la ejecución.

Natalia Criales Torres: Recuerdo con claridad mi primer día como maestra, tenía muchas expectativas y sobre todo el deseo profundo de que las actividades que habíamos planeado logaran conectar con los niños, en mi interior se mezclaban los nervios con la emoción, sin imaginar que ese momento marcaría el comienzo de un viaje transformador, tanto en lo personal como en lo profesional.

Desde las primeras clases me enfrente a la incertidumbre, me preguntaba si los niños aceptarían una propuesta diferente, más abierta y reflexiva, sabiendo que venían de experiencias educativas muy estructuradas, donde el maestro tenía la última palabra y les decía exactamente qué hacer y cómo hacerlo. Me enfrentaba, además, a un reto completamente nuevo para mí: por primera vez enseñaba a un grupo de niños bailarines, confieso que, al principio, me sentí fuera de

lugar, dudosa si lograra conectar con ellos, sin embargo, decidí observar con atención y con el corazón abierto, poco a poco, fui comprendiendo las dinámicas del grupo: quiénes eran más extrovertidos, quiénes necesitaban más tiempo para procesar las nuevas experiencias, y cómo algunos requerían metodologías distintas para lograr una comprensión más profunda, no solo del movimiento, sino de sí mismos. Fue en ese camino donde comencé a reconocer la importancia de generar ambientes que favorecieran la reflexión, la escucha y la expresión.

Aprendí el valor de la escritura en este proceso, a invitar a los niños, y a mí misma, a poner en palabras lo que sentíamos, las distintas emociones e interrogantes que nos dejaban cada experiencia nueva que aprendíamos juntos, escribir sobre las emociones se convirtió en un acto poderoso de toma de consciencia, en ese proceso entendí que el conocimiento no fluye en una sola dirección: como docente, no solo enseño, también aprendo de las miradas, de los gestos, de las historias que cada bailarín trae consigo. Este recorrido me enseñó que trabajar con el cuerpo y sus múltiples formas de expresión requiere tiempo, paciencia y, sobre todo, un profundo respeto por los procesos individuales.

A quienes deseen continuar con este proyecto, les dejo algunas recomendaciones nacidas desde mi experiencia, por eso, mi primer consejo sería en la fase de implementación, se busque impactar en otras poblaciones e identificar si este proyecto puede adaptarse y ser significativo en diferentes contextos sociales, culturales y educativos.

Como segundo consejo, desde la dimensión didáctica de las clases, recomendaría buscar apoyos metodológicos que amplíen las posibilidades expresivas y de exploración, que se permita integrar ejercicios de improvisación, dinámicas de roles y técnicas teatrales como el juego escénico, el trabajo de máscaras, el teatro imagen y el teatro foro, estas herramientas no solo potencian la creatividad y la espontaneidad, sino que también favorecen la construcción de sentido desde lo corporal, permitiendo que cada estudiante explore, exprese y transforme su vivencia desde el cuerpo.

Estas prácticas pueden convertirse en un puente entre la consciencia corporal y la construcción colectiva del aprendizaje, generando espacios donde el cuerpo no solo se mueve, sino que también comunica, denuncia, pregunta y se transforma. A quienes decidan continuar este camino, les invito a hacerlo con sensibilidad, apertura y una profunda escucha del otro, valorando también la importancia de la escritura como fuente de apropiación de sus emociones y sentimientos.

Hoy comprendo que escuchar de verdad es valorar lo que cada uno expresa desde su cuerpo y su voz, es una forma profunda de enseñar, cada relato, cada movimiento compartido, cada emoción nombrada, es valiosa, puede ser que para ellos parezca-pequeño, pero para mí se ha vuelto esencial, porque educar también es eso: sostener el espacio donde cada uno pueda reconocerse y sentirse digno de ser escuchado, también percibí que la teoría, aunque es fundamental, no se traslada automáticamente a la práctica, pasar de los libros al aula es un proceso complejo, lleno de desafíos, pero también de descubrimientos valioso, descubrí que no hay fórmulas exactas, sino caminos que se van construyendo en el encuentro con los estudiantes.

Hoy, al finalizar esta experiencia en la clase de consciencia corporal, puedo decir que no soy la misma que empezó, mi manejo del grupo se ha enriquecido, y ahora tengo una mayor capacidad para leer los contextos, responder con sensibilidad y transformar cada clase en un espacio de aprendizaje mutuo. Esta experiencia me ha reafirmado que enseñar también es aprender, y que cada paso en la práctica docente es una oportunidad para crecer, reinventarse y seguir creyendo en el poder de la educación y comprendo el valor de tener compañeros que me aportaron en todas las formas posibles.

Recomendaciones

A lo largo del proceso de construcción del diseño curricular, se evidenció la importancia de destinar un tiempo considerable para la observación de la población, con el propósito de conocer y fortalecer los factores que inciden en la problemática planteada, esta observación no solo permite una aproximación más sensible y ajustada a las necesidades de los participantes, sino que también facilita la adecuación de los elementos disciplinares, en este caso, los propios de la educación física. De este modo, se evita la aparición de contradicciones o enfoques dispares entre el currículo propuesto y las prácticas que se desarrollan en los contextos reales donde se busca implementar. Desde esta perspectiva, se considera fundamental diseñar actividades orientadas al desarrollo integral de los estudiantes, contribuyendo a su crecimiento en lo deportivo, educativo, formativo o en cualquier otro aspecto, según las particularidades del contexto de aplicación.

En este sentido, una de las recomendaciones clave para futuros proyectos es *profundizar en los intereses y estilos de aprendizaje de los participantes*. Indagar en sus gustos, motivaciones y formas diversas de aprender permitirá construir experiencias más significativas y pertinentes. Asimismo, es necesario *ampliar el enfoque teórico sobre la consciencia corporal*, integrando

aportes de otros autores y corrientes, lo que enriquecerá la comprensión del fenómeno y abrirá nuevas rutas pedagógicas.

También se sugiere *incorporar instrumentos complementarios de evaluación cualitativa*, como mapas corporales, dibujos, entrevistas dialógicas o narrativas, para captar con mayor profundidad las vivencias y percepciones de los participantes. Igualmente, es importante *vincular los elementos somáticos con la percepción del cuerpo*, reflexionando sobre cómo factores como el pensamiento, la atención y la emoción inciden en la forma en que se habita el cuerpo, por otro lado, es fundamental *fortalecer la validación de los instrumentos de evaluación*, revisando sus criterios y asegurando su pertinencia frente a los objetivos del proyecto. Finalmente, se recomienda *fomentar redes de trabajo colaborativo entre proyectos afines y diseñar actividades acordes con la edad de los participantes*, respetando sus características evolutivas para garantizar una experiencia educativa segura, inclusiva y transformadora.

Anexos

Diarios de Campo: observación de la problemática



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIARIO DE CAMPO PARTICIPANTE N. #2

INFORMACIÓN BÁSICA

Fecha	10- febrero -2023.
Docente(s)	Harrison Cardenas
Participante s	Grupo Salsa basica
Objetivo de la sesión	Comportamiento e intencionalidades Propósito.

CONTENIDO

Descripción de la actividad:

- Conocimiento de la práctica al momento de crear una coreografía en sus pasos técnicos.
- En los ensayos el profesor explicaba los pasos de manera muy rápida y superficial, algunos bailarines no captan con facilidad la técnica y prefieren seguir, sin hacer una reflexión de su acción.
- Generan dependencia del compañero en momentos de ensayos de pasos técnicos buscando siempre el más hábil motivamente.
- En los ensayos no practican su gestulación que va vinculada con las emociones que transmite la canción.

¿El participante parece tener una intención clara durante la actividad? ¿Sus movimientos reflejan un propósito o son automáticos?

¿De qué manera, el participante parece estar conectado o desconectado con las sensaciones internas de su cuerpo? ¿Nota cambios en la respiración, tensión muscular o postura, cuales?

¿Cómo demuestra estar enfocado en lograr un objetivo específico durante la actividad?
¿sigue instrucciones con un fin claro, por qué?

Análisis e interpretación de lo observado

* Están muy acostumbrados a las metodologías de las clases de danza, el docente les enseña el paso o técnica y ejecutan y ya.

* no presentan alguna creatividad para la creación de coreografías.

* Ayuda de los maestros a cargo de las demás clases.

* En los procesos de ensayos se quedan muy cortos en expresar las emociones que van según el género musical, Demuestran sus equivocaciones.

* Al seguir al maestro a cargo, no generan pausas para retroalimentar lo aprendido y lo que no entienden.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIARIO DE CAMPO PARTICIPANTE N. #3

INFORMACIÓN BÁSICA

Fecha	18 -12 - 24
Docente(s)	Harrison Cardenas
Participantes	Grupo Intermedio
Objetivo de la sesión	Práctica coreográfica para presentación

CONTENIDO

Descripción de la actividad:

A lo largo de la coreografía, cuando los Participantes no desarrollan los pasos de manera coordinada con la música muestran señales de frustración.

Los Participantes en algunos momentos demuestran movimientos bruscos e inconscientes debido a el afán por ejecutar de la mejor manera la coreografía.

Algunos Participantes no son conscientes de las personas a su alrededor, pierden la espacialidad por el afán de ejecutar la coreografía.

¿El participante parece tener una intención clara durante la actividad? ¿Sus movimientos reflejan un propósito o son automáticos?

¿De qué manera, el participante parece estar conectado o desconectado con las sensaciones internas de su cuerpo? ¿Nota cambios en la respiración, tensión muscular o postura, cuales?

¿Cómo demuestra estar enfocado en lograr un objetivo específico durante la actividad ?
¿sigue instrucciones con un fin claro, por qué?

Análisis e interpretación de lo observado

El control de los movimientos se pierde debido a la dificultad de la coreografía y el afán por ejecutar la misma.

los participantes demuestran incomodidad y cansancio al ejecutar de manera muy reiterativa los mismos movimientos.

Debido a las instrucciones y apoyo visual, se evidencia que al reiterar muchas veces los pasos se vuelven mecánicos y automáticos.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA

PROPUESTA DIARIO DE CAMPO PARTICIPANTE N. ____

INFORMACIÓN BÁSICA

Fecha	18/12/24
Docente(s)	Harrison Melo Cardenas
Participantes	Bailarines - Grupo Intermedio
Objetivo de la sesión	Observar la metodología enseñanza-Aprendizaje.

CONTENIDO

Descripción de la actividad:

- Ensayo para presentación
- Corrección de técnica mediante la ejemplificación e imitación.
 - Algunos bailarines dentro del ensayo se les olvida los pasos por lo cual se les dificulta la memorización
 - El profesor sugiere que miren videos para que ensayen
 - Se involucran tanto niños como jóvenes y para todos la enseñanza por parte del profesor es el mismo.

Análisis e interpretación de lo observado:

- La dificultad al no aprender algún paso y cuando el cuerpo no responde a la memorización, suelen gritar o expulsar el estrés mediante gestos
- La diferencia de estilos de aprendizaje es muy notoria, aun así, el profesor enseña de manera general a todos

Diarios de experiencias de los bailarines

Diario de campo #4

27-03-25.

Peso - Control - Apoyo.

①

Senti mis piernas y brazos más activos en varios ejercicios y al mismo tiempo senti tensión en todo el cuerpo.

②

generaron una conciencia, por que a la hora de hacer cada ejercicio me daban ganas de reirme o no controlaba mi cuerpo, lo que podria hacer que mi compañero y yo nos caigamos.

③ Lo más Fácil: Confiar en mi compañero para así no generar tensión.

Lo más difícil: Hacer el esfuerzo físico con mi compañero.

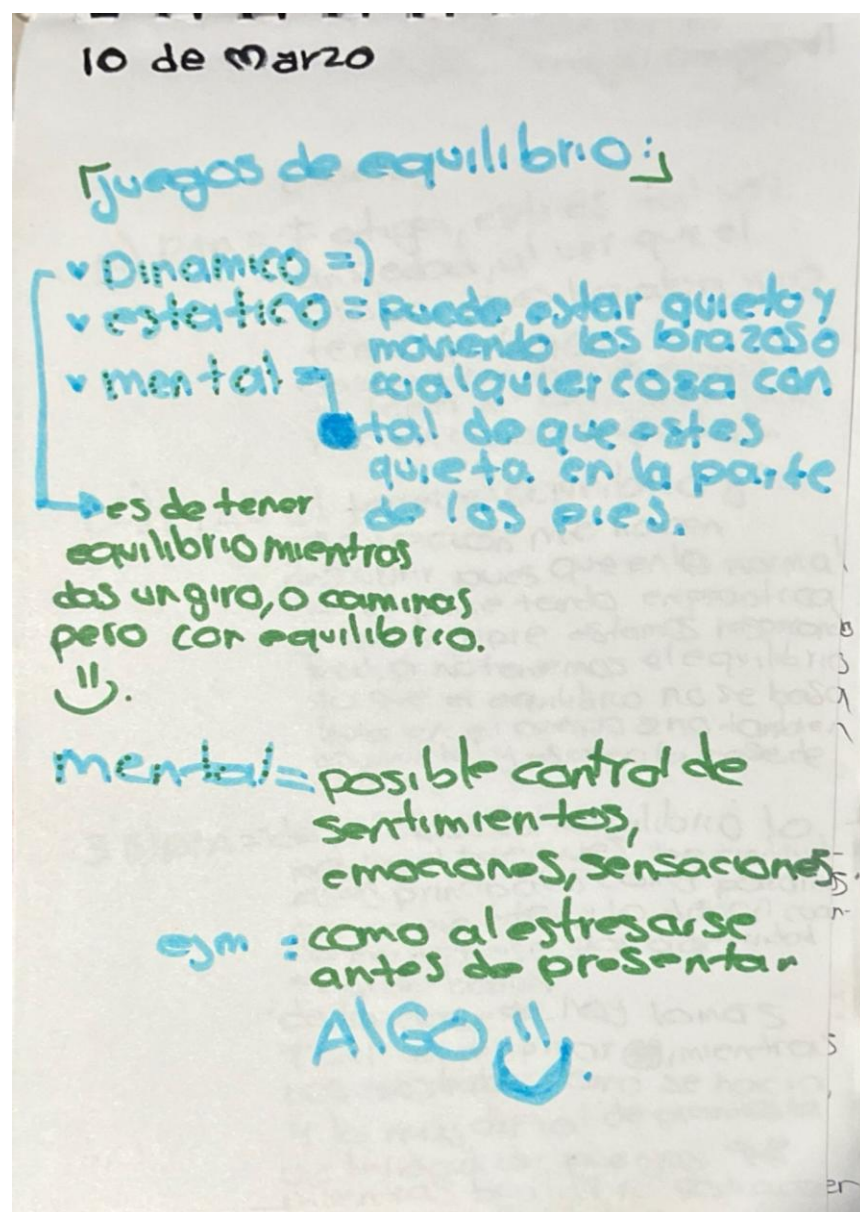
03 - 04 - 25

Emociones presentadas.

Tristeza u "amor".

A través de la expresión
podemos reflejar estas
emociones y sensaciones.

En el baile dependiendo de la
emoción o sensación cambia la
tensión o relajación del cuerpo
y.



17 de marzo cumple de mi
mejor amigo ♥!

clase hoy:

1A) RTA = Fatiga, estrés tal vez
ansiedad, al ver que el
Globo pues bajaba y no
tenia que bajar.

clase pasada = estrés, fuerza
al tener el equilibrio y la
Paciencia o tranquilidad.

2C) RTA = el tener el equilibrio y la
respiración me hacen
descubrir pues que en lo normal
no se pone tanto en practica,
ya que siempre estamos respirando
mal, o no tenemos el equilibrio
ya que el equilibrio no se basa
solo en el cuerpo sino tambien
es mental, y es como la base de
todo.

3 B) RTA = de la clase del equilibrio lo
más facil fue pues las activi-
dades principales como pararnos
en un pie efo, y lo difícil quan-
do me estrese por la actividad
final del baile.
- de la clase de hoy lo más
facil el respirar (g), mientras
nos mostraba como se hacia,
y lo más difícil de pronto la
actividad de parejas que
mientras bailas no perdieren
el ritmo.

27 de marzo 2025



1=B) R+A= pues me senti más relajada
quitas por la confianza de
mi compañera, aunque al
principio me senti muy
tensa igual por los nervios.

2=A) R+A= tuvieron muchísimo significado
ya que pude poner en
práctica la concentración,
atención, el equilibrio más
que todo y ya ♥.

3=C) R+A= porque tengo más fuerza en
el momento de realizar
fuerza ~~con los brazos~~
el cuerpo en general a hacer
fuerza de solo brazos.

Y María y yo
participamos
juntos ♥

Tal vez el porque me pongo
tan nerviosa al alzar a
mi compañera y quedo
temblando.

Y lo tensionada que llegue
a estar al comienzo porque

Fin ♥



03/04/25

coreo hermosa ☺

Bueno hoy yo me sentí muy bien
agusto y con muchas emociones
y sentimientos.

me metí demasiado no en el papel
pero sí como en mi misma
en demostrar lo que sentí, lo que
realmente quería que vieran y
más síes bailando ya que es
algo que me sirve aún más

al realizar la coreografía también
estuve pues muy bien ya que
era una emoción que se me
ha podido dificultar que es
el coqueteo y demostrar lo era
~~algo~~ un reto literal.



07/04/23
Participa: Vivian, p. Samuel G. Datos.

- Intención
- acción
- improvisación

1) C) = pues en general sentí todo el cuerpo en los momentos de ser estatuas, ya que el tener que reflejar la intención con el rostro pues daba tensión por esa parte y pues raro porque es algo de lo que uno no está tan acostumbrado.

2) B) = sí pude ya que las actividades de hoy y la clase pasada están muy conectadas ya que es en intenciones, interpretaciones e acciones, donde exprese sentimientos, movimientos etc.

- me sentí bien al realizarlo porque aparte de dejar la pena uno explora en sí mismo.

3) A) = Depronto más en las clases ya que es expresión, intención y demás y todo me ha servido para saltarme conmigo misma y así mismo ser más consciente de gestos quizás, movimientos y expresiones.

en mi vida diaria pues no sé de pronto a ser más expresiva ya que soy demasiado seria.

Gracias.

14/04/25.

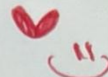
Bailar, patas, tramos ojs

😊 ♥

- 1) B) = siento que esta vez estuve más controlada de pronto porque ya hemos practicado equilibrio, control, también lo concientes que nos volvemos entonces tuvieron buen equilibrio y control.
- 2) C) = Descubrí quizás que al moverme en cámara lenta fue como más concentración, porque ahí es donde uno tiene que poner en práctica que paso vas a hacer como y con que fuerza.
- 3) B) = lo más fácil creo que el juego aunque lleva de concentración también al final crear el baile con todos, lo más difícil de pronto bailar con el palo o lo de los niveles como el contemporáneo porque eso a mí no se me da tan rápido o digamos no se me da fácil como bailar normal.

5 mayo 2025 ☺

Natalia
Nelson
Gustavo



a mi me gustó todo en general
ya que aprendí mucho de todo lo

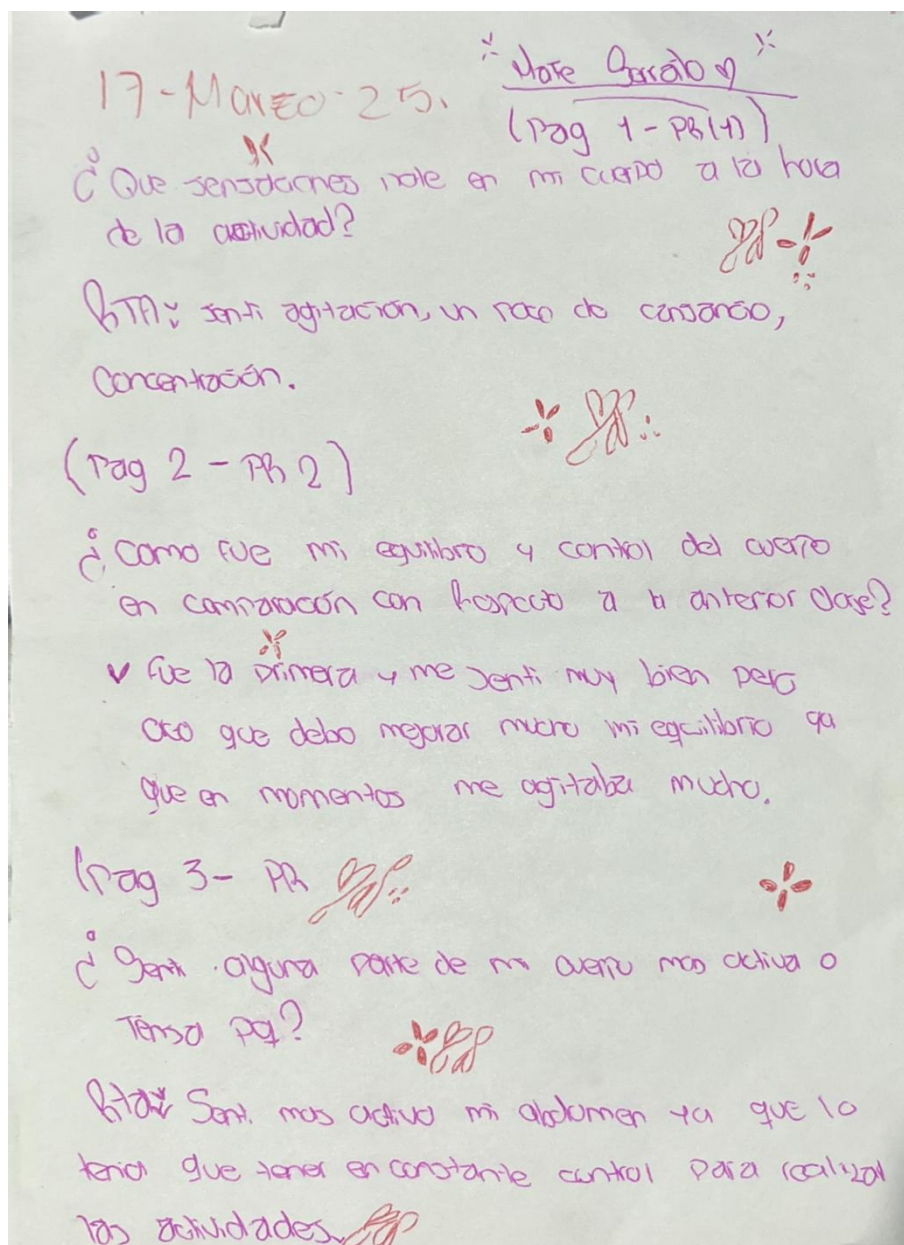
enseñado por las docentes.

me llevaré muchas cosas porque de
verdad siento que ayudo mucho
a todos nosotros, a saltar a
APRENDER primordialmente y
aprender de una manera muy
linda y distinta, porque por
medio de la diversión era que
más se nos quedaban las
cosas, también que las clases
siempre fueron distintas, con muchas
cosas, juegos, etc.

♥ solo agradecerles a todos
porque siempre dejaron
de ustedes en nosotros.

Muchas Gracias por la paciencia
también y el cariño que no
está de más, siempre fui bien
recibida, Gracias ♥♥♥!

Diario de experiencias #9



27/03/2025.

Pag 1-2

hta: Mi control y equilibrio fueron terribles, me sentí un poco nerviosa pero pude controlar mi abdomen y así mantener mi equilibrio a la hora de realizar los ejercicios.

Pag 2 (hta 3).

- Descubrí que con conciencia y relajando mi cuerpo puedo lograr y realizar los ejercicios, también que el manejar la respiración me ayuda demasiado.

Pag 3 (hta 4)

- Yo creo que en mi vida lo puedo aplicar como en cosas de respiración, porque cuando tenía que confiar en la técnica que respirar mucho para también controlar los nervios y siento que así lo puedo aplicar en mi vida cotidiana.

04
5/08/24.

♥ Emociones.



♥ Sensaciones.



♥ Analisarme a mi misma de como me siento.

♥ Liberacion del cuerpo a la hora de bailar.

♥ Trabajo en equipo.



♡
- 5/Nov/2025

♡ ♡ ♡
- Lo que mas me gusto de conciencia corporal es todo o fue todo lo que logre aprender, como digamos el saber respirar que fue el tema de cuando yo entre, siento que fue algo que me ayudo mucho y lo uso de la manera correcta en mi vida cotidiana, fue algo que me quedo, me ayudo con los nervios, la ansiedad, a la hora de hacer un ex en fin. Tambien me gusto mucho el aprender a identificar mis emociones, ya que a veces uno tiene muchas emociones y quisiera poderlos reconocerlos para así darles un control, tambien me gusto mucho que me pude soltar expresandome y uno de esos momentos fue cuando hicimos la coreo en grupos con unas emociones, algo así, o la ultima que era de las frases, la verdad nunca habia hecho algo así de

Improvisar yo sola o hacer algo y el
 poder hacerlo de manera consciente ~~z~~
 e identificando mis emociones, fue algo
 que como bailarina y persona me hizo
 sentir muy feliz de alguna manera,
 También la empatía de todos los
 Profesores con sus alumnos, creo que
 de cada uno hay algo bueno para decir
 de vitalicia, nebul y gustang, la verdad me
 siento muy satisfecha y feliz de haber
 podido aprender y estar respaldada de
 algo tan bonito como conciencia corporal
 con ellos. Si están leyendo esto espero
 les quiera dar los gracias a todos por
 esto tan bonito, y sinceramente no hay
 algo que quiera cambiar o no me
 haya gustado.

ATT: Mafe Serrano

Diario de experiencias #14

10/03/25

Equilibrio:

Estatico

Dinamico

Mental: depende del manejo
de los sentimientos

17-mar-2025



A1. ¿Que sensaciones note en mi cuerpo mientras
realizaba la actividad de hoy?

Mucha fatiga pulmonar en la actividad de
mantener el globo en el aire

B)2. Lo que descubrí de mi cuerpo fue
un poco de insuficiencia en el aire
y al quedarme sin aire dolor en el pecho

B)3. Lo más fácil fue controlar mi respiración
al principio de la clase y lo más
difícil mantener el globo en el aire

27/marzo/2025

A).1. Si senti muy activos mis brazos pero al mismo tiempo muy tensionados en la primera actividad de acrosports

A).2. Si al momento de realizar los ejercicios en la clase de hoy pude evidenciar mucho 2 conceptos por ejemplo al momento de tener que utilizar tension e los brazos o relajacion al momento de tener que controlar mi fuerza y no tensionar mucho los brazos y piernas

A).3. Al momento de quedarme
sin aire después del baile

relajar mi cuerpo y no tensionarlo
en ese momento

17 marzo
①. Sentí una parte de mi cuerpo
más activa?

Si, todo, los hombros, cuello, pierna, pecho y brazos
Sentí bastante fatiga.

Ray. que sensación note?
Como no soy de hacer ese tipo
de ejercicio, me cansé más
de lo normal.

② que descubrí hoy sobre mi
cuerpo

Note tensión en cada movimi-
ento, cansancio y dolor
en cuello y hombros, necesito
más tiempos de ejercicios para
mí.

Ray: mi cuerpo tiene algunos límites, ya que al soplar tanto me canso y como no tengo control de la respiración, es difícil.

3 → B: lo más fácil fue lo divertido que puede ser compartir y aprender cosas chéveres.

Difícil, Sentir que mi cuerpo está muy tenso y que me está pidiendo tiempo y cuidado.

Ray: Fácil, como soy niño se me hace super rico y divertido difícil, que me doy cuenta de lo importante de la respiración.

1: B: Pues Fue chevere porque con algunas posiciones tenía que tener mucho equilibrio pero lo logre controlar y me relaje mas

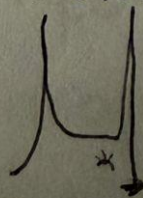
2: B: En realidad hoy descubri que si puedo expresar emociones con solo mi cuerpo y senti alegría con cada cara

3: A: yo creo que en mi vida cotidiana podría aplicar el equilibrio ya que lo necesitare algun día

1A En la actividad de los ojos cerrados me dio miedo de estrellarme, y como babico como muchas sensaciones y vacíos, aunque ya no me daba miedo de mi guía, ya que tenía un poco más de confianza.

2C Descubrí que debo confiar un poco más en mí, que me tengo que atrever hacer cosas por mí, también que puedo realizar varias cosas con mi cuerpo en diferentes ritmos.

3A Lo aplicaría en confiar en mí, en hacerlo en el ritmo que debo y tratar de seguir las indicaciones de mi cuerpo, en no desconsentirme o no temer, ya que a veces me confundo y comienzo a entrar en crisis, tratar de relajarme para mis propias actividades y clases, también equilibrarme.



17 Mayo - 25

- Pag: 1 pg: 1
- ¿Qué sensaciones note en mi cuerpo mientras realizaba la actividad de hoy?

Rta:

Rta: agitación - cansancio - obide cuello por tener arriba, para tener la bomba

- Pag: 1 pg: 2
- ¿Cómo fue mi equilibrio y control del cuerpo en comparación con los días?

Rta:

Rta: siento que mejor ya que con los equilibrios podíamos manejar el control del aire para soplar la bomba

- Pag: 1 pg: 3
- ¿Sentí alguna parte de mi cuerpo más tensa o activa pg? Rta:
- Rta: ninguna, ya que hubo un calentamiento antes de la actividad.

27-Marzo-25

Peso-control-Apoyo.

Pag:1:A.

R=~~Control~~: en los pies y en los brazos senti la parte activa y en la espalda tension y los brazos.

Pag:2:B.

RP2 = miedo, tembladera de la presión o angustia de caerme o hacer caer a mi compañera.

Pag:3-C.

RP.3 = Faltó la confianza de no dejarnos caer o realizar un movimiento brusco, caerá no caerá golpes.

hacer el esfuerzo de cargar a mi compañero teniendo tensión

7-abril

Pag 1: B

¿Qué sensaciones note en mi cuerpo
mientras la actividad de hoy

= Experiencia porque a la hora
de simular las sensaciones de
bajo el agua, y todo eso uno ima-
gina que está allí.

Pag 2: A

¿Qué descubrí hoy sobre mi cuerpo y
mi forma de moverme

= Que puedo sostenerme sobre
algo o haciendo una posición
y mantenerme en esa por cierto
tiempo.

Pag: C

¿Qué preguntas o dudas tengo sobre
mi cuerpo

= como dejar de sentirme nervioso
o con un poco de tembladeo.

¿Cómo fue mi equilibrio en comparación con las otras clases?

= Siento que cada clase es un avance para hacerlo mejor teniendo en cuenta los temas.

¿Puede expresar emociones con mi cuerpo, como me sentí haciéndolo?

= Sí, a la hora de bailar uno refleja emociones, las cuales son nobias en el baile.

¿Cómo puedo aplicarlo hoy luego de vivir en mi rutina diaria?

= la Fluidez es muy importante en todos los ámbitos y mirarla a mi compañero para por ejemplo corregir mi postura o demás.

Referentes

1. Alba, J. Vargas, L. Gordillo, G. (2021). Validación al castellano de la Body Responsiveness. *Rev Neuropsiquiatr.* 2021; 84(3): 159-164.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v84i3.4032>.
2. Álvarez de Zayas, C. M. (1999). *El diseño curricular*. Cochabamba.
3. Ayala Carabajo, R., (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de M van Manen en el campo de la investigación educativa. Posibilidades y primeras experiencias. *Revista de Investigación Educativa*, 26(2), 409-430.
4. Carvajal, J. A. C. y Rodríguez, M. U. (1998). *La educación somática: un medio para desarrollar el potencial humano*. Educación física y deporte, 20(1), 31-43.
5. Chala, Muñoz, & Parra. (2021). *Fortaleciendo hábitos de vida saludable por medio de la Educación Física*. Universidad pedagógica nacional, 1-110.
6. Franco, Ayala, y Ayala. (2011). La Salud en los Gimnasios: Una mirada desde la satisfacción personal. *Scielo*. <http://scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a13.pdf>.
7. Gallo Cadavid, L. E. (2006). El Ser-corporal-en-el-mundo como punto de partida en la fenomenología de la existencia corpórea. *Pensamiento Educativo*, 46–61.
<https://pensamientoeducativo.uc.cl/index.php/pel/article/view/24005>.
8. Gonzalez, G., & Guasone, V. (2014). La educación somática. *El Peldaño-Cuaderno de Teatrología*.
9. Guzmán Casanueva, M. A. (2020). Desarrollo de la consciencia corporal, mindfulness y autocompasión, una intervención integral en pacientes diagnosticados con obesidad.
10. Hernández, F. H. (2015). Educación física a través de la corporeidad y su incidencia en el desarrollo de la inteligencia en los niños de 7 a 10 años. *Repositorio.umng*.
<https://repository.umng.edu.co/server/api/core/bitstreams/b62671aa-add2-4756-9244-536755428979/content>.
11. Ires-Correa. (2020). Educando con el cuerpo desde: Cultura Cuerpo y Reeducación Corporal, *Revista Electrónica Educare*, vol. 24, núm. 2, 220-239. <https://doi.org/10.15359/ree.24-2.11>.

12. Ley 115 de 1994. (1994). *Por la cual se expide la ley general de educación*. Congreso de la república.
13. MEN. (1998). Serie lineamientos curriculares, Educación Física y Deporte.
14. Nacional, M. d. (2010). Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física y Deporte. Edición (15) <https://www.mineduacion.gov.co/1621/article-241887.html>.
15. OMS. (2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es>.
16. Rodríguez Gómez, V. J. (2018). Conciencia corporal en el desarrollo de habilidades motrices en estudiantes de primer ciclo de la Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación de la Universidad Santo Tomás. *Cuerpo, Cultura Y Movimiento*, 5(2), 215-229. <https://doi.org/10.15332/2422474x/4412>.
17. Van Manen, M. (1998). El tacto en la enseñanza: El significado de la sensibilidad pedagógica. *Ediciones Paidós Iberica, S.A.*
18. Villasmil Y. Daliher M. (2016). La reflexión como factor fundamental de la praxis pedagógica del docente universitario, *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía* Vol. 1, Número 2, 103-122, <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=576866906003>.