

LA EDUCACIÓN FÍSICA COMO ESTRATEGIA PARA CUIDAR DE SÍ MISMO.

JOEY SANTIAGO RAMÍREZ GUZMÁN

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA

BOGOTÁ

2022

1. Información General	
Tipo de documento	Trabajo de Grado
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	La educación física como estrategia para cuidar de sí mismo.
Autor(es)	Joey Santiago Ramírez Guzmán
Director	Efraín Serna Caldas
Publicación	Bogotá. Universidad Pedagógica Nacional, 2022. 72p.
Unidad Patrocinante	Universidad Pedagógica Nacional
Palabras Claves	Cuidado de sí, amor propio, depresión, ansiedad, educación física.

2. Descripción
<p>Trabajo de grado que pretende, desde la educación física, poner en escena el concepto cuidado de sí como un elemento fundamental para superar una creciente problemática que se ha percibido en torno a las relaciones de pareja. Dicha problemática es evidente en relaciones poco sanas en las que resulta una dependencia emocional mutua, que genera prácticas y pensamientos que giran en torno a un descuido y abandono de sí mismos, de los intereses, metas y motivaciones propias. De esta forma, la educación física toma el concepto de salud desde una perspectiva que no ignore adrede la dimensión emocional y afectiva del ser humano, sino que integre cada una de las dimensiones para poder formar un ser humano autónomo, consciente y seguro de sí mismo, a través de la apropiación del concepto del cuidado de sí y del amor propio.</p>

3. Fuentes
<p>Benjumea, M. (2010). La Motricidad como dimensión humana - Un abordaje transdisciplinar. España-Colombia: iisaber.</p> <p>Foucault, M. (1987). La Hermenéutica del Sujeto. Madrid: Endymión.</p> <p>Goleman, D. (1985). La inteligencia emocional. Estados Unidos: Piolin.</p> <p>Jennifer Brunet, E. P.-K. (2019). La autoestima modera las asociaciones entre las emociones autoconscientes relacionadas con el cuerpo y los síntomas depresivos. <i>Journal of Health Psychology</i>, 833-843.</p> <p>Marta Castañer, O. F. (1996). La educación física en la enseñanza primaria. Barcelona: Inde publicaciones.</p> <p>Restrepo, L. C. (1994). El derecho a la ternura. Bogotá: Arango Editores.</p>

Toro, B. (2011). El cuidado: El paradigma de la nueva civilización. El paradigma del cuidado.

4. Contenidos

1. Caracterización contextual.

Se realiza una revisión anecdótica sobre los problemas generados por las malas decisiones dentro de una relación de pareja, y posteriormente se revisa la documentación actual sobre el tema. Los problemas son persistentes y las redes sociales potencian el malestar general que surge a partir de las malas experiencias en una relación de pareja.

2. Perspectiva educativa.

Fomentar espacios formativos que incidan en la apropiación del concepto de cuidado de sí por parte del estudiante y así trascender la mirada del ser humano hacia una perspectiva integral que propenda por la autoeficacia, el desarrollo del amor propio y la estabilidad emocional.

3. Ejecución piloto o microdiseño.

Tomando los fundamentos pedagógicos, disciplinares y humanísticos se realizó el diseño de la propuesta curricular con tres unidades didácticas planificadas para 15 sesiones presenciales que den cuenta del propósito formativo.

4. Implementación.

Se llevó a cabo en un colegio público en la localidad de Fontibón. El diseño fue puesto en marcha con los estudiantes de 11 grado de la jornada mañana en el colegio Carlo Federici. Fueron 15 sesiones prácticas que fueron llevadas a cabo de manera exitosa gracias a la colaboración de la institución y del maestro de educación física.

5. Análisis de la experiencia.

El estilo de enseñanza y todo aquello que tiene relación con la profesión e interacción pedagógica del docente solo es desarrollado y puesto a prueba en el campo. No hay forma de hacer transformaciones en las maneras de ser docente sino es por medio del mismo acto educativo, que no solo marca e impacta al estudiante, sino que también transforma al maestro en toda su integridad humana. La vocación toma fuerza día tras día y el maestro no vuelve a ser el mismo después de haber desarrollado un vínculo educativo con un grupo.

5. Metodología

- **Caracterización contextual:** Antes de iniciar el proyecto se revisaron los datos recolectados en previas observaciones a instituciones educativas para sentar las bases que fundamentaron esta propuesta curricular. Posteriormente se revisó la información documental que da cuenta de la creciente problemática en cuanto a las relaciones de pareja, la depresión y la ansiedad y su relación entre sí. Luego se estableció la estrategia para abordar esta problemática desde la educación física.

- **Presentación del proyecto:** Después de ello, se dio a conocer a la población cuales eran las pretensiones formativas de la apuesta educativa, y que contenidos se tratarían para tales fines.

- **Integración y práctica:** Sin obviar la información recopilada durante la caracterización contextual, por medio de las practicas corporales y el movimiento, se propiciaron espacios donde el aprendiente pudiese poner en evidencia el propósito formativo diseñado en la línea del cuidado de sí, procurando articular cada actividad con las experiencias previas del sujeto, ya fuese para confrontarlas o quizá para fortalecerlas.

- **Reflexión:** Siempre antes, durante y después de cada práctica, a través de las preguntas y los cuestionamientos, se intentó generar espacios donde el aprendiente pudiese establecer tiempos de reflexión ya fuese consigo mismo o de manera colectiva, respecto a los contenidos que se estuviesen desarrollando en el momento, con el fin de que tales reflexiones los acercasen al propósito formativo que se pretendió.

- **Sistematización de la experiencia:** A manera de cierre del proceso, se buscó una dinámica donde se pudiese condensar y conectar todos los aprendizajes y experiencias vividos por el aprendiente fruto de la apuesta educativa puesta en marcha, y así, tener un referente, que nos mostrase hasta qué punto se logró el propósito formativo, y a la vez, dejarle al aprendiente una experiencia significativa, gracias a la sistematización y reflexión de lo vivido en las quince sesiones de clase.

6. Conclusiones

Se pudo identificar una falta de educación emocional y la necesidad de fomentar espacios que permitan enriquecer la comprensión sobre el cuidado de sí tanto desde el enfoque subjetivo como el social, ya que la experiencia permitió identificar con claridad las inseguridades de los estudiantes y el desconocimiento acerca del cómo son percibidos por los demás.

La escuela es un excelente campo para posibilitar espacios de reflexión en torno al cuidado de sí. A partir de una buena estrategia y metodología pedagógica, es posible crear conciencia y conceptualizar de forma detallada el cuidado de sí y sus implicaciones en la vida cotidiana. Lo que es más importante aún es que la educación física es un gran elemento posibilitador de estos espacios.

Las Redes sociales y la tecnología son herramientas que hay que manejar con suma cautela. Así como representan un gran avance científico y facilitan innumerables tareas, también se pueden convertir en un espacio que fomente la normalización del odio y la victimización. Por lo tanto, es un reto que la educación debe tomar como propio para brindar herramientas pedagógicas a los aprendientes que les permitan afrontar las adversidades de las redes sociales y la tecnología.

Elaborado por:	Joey Santiago Ramírez Guzmán
Revisado por:	Efraín Serna Caldas

Fecha de elaboración del Resumen:	06	Junio	2022
--	----	-------	------

Índice general

Introducción	7
Planteamiento del Problema	8
El amor.....	11
Amor propio	13
Inteligencia Emocional	16
Justificación.....	18
Propósito Formativo	21
Marco legal	23
Estado del arte.....	24
Capítulo II	28
Desarrollo humano.....	28
Ideal de ser humano.....	30
Autónomo.....	30
Consciente de sí	31
Seguro de sí.....	32
Educación	33
Pedagogía.....	35
Educación Física.....	36
Modelo Pedagógico	39
Educación Física de Base – Propuesta integradora	40
Sociedad y cultura.....	42
Capítulo III.....	44
Enfoque Curricular	44
Diseño de implementación.....	46
Colegio Carlo Federici, sitio de implementación.....	47
Macro diseño curricular	48
Microdiseño curricular	52
Capítulo IV	54
Evaluación	54
Qué se va a evaluar	56
Instrumentos de evaluación	57
Capítulo IV	61

Análisis de la experiencia	61
Rol docente	62
Rol estudiante	64
Evaluación de la propuesta curricular	66
Resultado de la implementación con relación a la experiencia	67
Aprendizaje como profesionales	68
Referencias.....	69

Introducción

Las generaciones más jóvenes de hoy en día (Millennials y Centennials) presentan características que asombran a sus generaciones pasadas. Según un estudio realizado por Universum Global, en el año 2020 los “Millennials” serán el 50% de los trabajadores, mientras que en el 2025 representarán el 75% del total de la fuerza laboral mundial. Y lo que preocupa a muchos es que esta misma compañía afirma que el promedio de duración máxima de los “Millennials” en un puesto laboral es de dos años (Putruele, 2016). Algo está cambiando en las nuevas generaciones, su mirada se está dirigiendo hacia otros horizontes. Y bastaría con detenerse a analizar bajo qué circunstancias nacieron y crecieron estos niños, adolescentes y adultos jóvenes.

Los “Millennials”, aunque no nacieron en el boom de la era digital, sí han vivido gran parte de su vida rodeados de los avances tecnológicos que apresuran su paso cada vez más. Los “Centennials” son la primera generación conocidos como “nativos digitales”; desde su nacimiento han tenido contacto con televisores, computadoras, celulares, tabletas etc. De hecho, de acuerdo con datos que brindó la consultora IPSOS para Samsung Argentina, el grupo etario Kids & Teens, conformado por niños y adolescentes entre 7 y 16, representa el 30% del mercado de los smartphones y el 56% del mercado de las tabletas en Argentina (Infobae, 2016).

El interés de estos datos surge al observar que el uso constante y permanente de dispositivos electrónicos facilita el acceso a la información de una manera nunca vista. Hoy en día, las noticias de todo el mundo están a tan sólo un clic de distancia. Las redes sociales también

desempeñan un papel muy importante, incluso crucial en este proyecto. En varios estudios recientes, los usuarios adolescentes y adultos jóvenes que pasan más tiempo en Instagram, Facebook y otras plataformas mostraron una tasa de depresión sustancialmente más alta (del 13 al 66 por ciento) que aquellos que pasan menos tiempo (Jean M. Twenge, 2017) (Liu Yi Lin, 2016).

El escritor británico Simon Sinek afirma que las generaciones más jóvenes de hoy en día son más depresivas y tienen baja autoestima debido a cuatro factores fundamentalmente: 1) cómo los criaron sus padres, 2) la tecnología con la que crecieron, 3) la impaciencia y 4) el ambiente de trabajo en el que ingresan (Sinek, 2016). Y es aquí en donde cabe la pregunta, ¿Por qué son importantes estos datos?

Bueno, si los jóvenes y adolescentes de hoy en día están presentando un aumento considerable en conductas depresivas y de ansiedad, y estos mismos jóvenes y adolescentes representan gran parte de la fuerza laboral mundial, es preocupante pensar en el futuro que les augura tanto a ellos como a quienes no hacen parte de esa estadística. ¿Qué es lo que está detonando tan alarmantes cifras de comportamientos depresivos y ansiosos? ¿Existe algún común denominador que propicie estos tipos de patologías? Y si es así, ¿Qué puede hacer un educador físico al respecto? ¿Qué papel desempeña la educación en la mencionada problemática? ¿Se puede abordar desde la escuela? A lo largo de este proyecto curricular intentaremos dar respuesta a estas preguntas.

Planteamiento del Problema

Para el desarrollo de esta propuesta se ha identificado una necesidad: promover el cuidado de sí y el amor propio con la intención de dotar de herramientas que ayuden a los jóvenes a construir

bases sólidas en su carácter y en su autoestima, para estar preparados ante las diversas situaciones de la vida cotidiana que puedan representar un riesgo a su estabilidad emocional.

Foucault ya ha hablado del cuidado de sí, existen corrientes filosóficas como el hedonismo que buscan el placer como fin último, el principio delfico, la *épimeléia*, incluso la misma psicología abordan el tema del amor propio con un rigor que pareciera ser ignorado por todos aquellos que no están enterados de la existencia de estos elementos ni de sus implicaciones en la vida. ¿Por qué sucede esto? ¿Por qué si es tan importante, pareciera que no se le da el valor que tanto merece en la sociedad?

Para entrar en materia, se abordarán los aspectos más importantes en esta propuesta:

¿Qué es amarse a sí mismo y por qué es tan importante? Cuando se habla sobre la depresión y ansiedad, claramente puede decirse que su origen se debe a causas multifactoriales, sin embargo, se ha podido observar que una baja autoestima dada por la falta de amor propio convierte al sujeto en alguien muchísimo más vulnerable a padecer este tipo de condiciones. Lo más preocupante es que, de acuerdo con el Instituto Nacional de la Salud, cerca de 1 de cada 3 adolescentes entre las edades de 13 y 18 puede tener un trastorno de ansiedad. El número va en aumento; entre el 2007 y el 2012, los trastornos de ansiedad en los niños y adolescentes aumentó un 20% (McCarthy, 2019)

El tema de las relaciones familiares y, sobre todo de pareja, ha puesto de moda una palabra en los últimos años: tóxico. Hoy por hoy se habla de relaciones tóxicas en las que se presentan múltiples problemas que incluso han llegado a finales bastante trágicos. Aquí se habla de personas sumamente celosas, compulsivas, obsesivas, inseguras y muy peligrosas. Aunque no sería prudente decir que esto se solucionaría con que cada uno se quiera a sí mismo sin más, sí

cabe hacerse la pregunta ¿Qué hubiera pasado si la persona agresora hubiera tenido una educación apropiada acerca de lo que es amarse a sí mismo? ¿Qué hubiera pasado si alguien le hubiera dicho a esa persona que para ser feliz y sentirse amado no necesita de nadie más sino de él mismo? Según la psicología, uno debería amarse a sí mismo antes de buscar amar a alguien. Y esto, más que una frase muy conocida, es de suma importancia, no sólo para escoger adecuadamente nuestra pareja, sino para vivir de una manera mucho más cómoda en todos los aspectos de la vida.

Es este aspecto el que generó más intriga y el que motivó a la realización de este proyecto curricular. Las relaciones de pareja hoy en día representan casi que un objetivo que cualquier persona, seas consciente o inconscientemente, se debe trazar en algún momento de su vida. Pareciera que, al tener una pareja estable, se alcanza cierto grado de plenitud necesaria para afrontar los afanes de la sociedad actual. Culturalmente se nos vende la idea de que conseguir una pareja estable, nos facilita el camino hacia el éxito; la vida en pareja se vuelve indispensable para ir de compras, ir al cine, disfrutar de un helado. Incluso la industria de la publicidad intensifica esta idea, o ¿Cuántos anuncios publicitarios venden la experiencia de ir al cine solo, de visitar un restaurante de lujo sin una pareja?

Hoy por hoy se ha normalizado lo que se conoce como dependencia emocional. La música romántica que más se vende y se escucha en forma generalizada enfatiza este hecho. Son incontables las canciones que hablan del amor y de la falta de plenitud si no se tiene a esa otra persona que llena mis vacíos, el sentido de mi vida se va si mi pareja llegase a irse de mi lado. La idea del amor que se mueve dentro del ambiente musical es una idea de dependencia, de apego que se esparce en la sociedad impregnando a jóvenes y adolescentes que apenas están aprendiendo a vivir en sociedad.

Series de televisión, novelas y animaciones cada vez promueven más esta idea de romantizar el apego, de desprenderse de todo proyecto personal para velar por el bienestar de la relación y de la pareja en sí. Hemos crecido en una sociedad de apego emocional sin darnos cuenta, normalizamos este trastorno y creemos que eso es lo que el amor significa. Es entonces cuando recibimos un golpe de realidad cuando nos damos cuenta lo que equivocados que estábamos, y ese sentimiento de culpa y frustración muchas veces se traduce en depresión, ansiedad y trastornos similares.

Se nos habla del concepto de amor hacia los demás, hacia el otro y lo otro, pero ¿Cuándo se nos habla sobre amarnos a nosotros mismos? Ya lo dice el conocido mandamiento de la fe cristiana: “amarás al prójimo como a ti mismo”, y entonces cabe la pregunta: ¿Te amas a ti mismo? Quizá esta segunda parte del mandamiento es ignorada de forma inconsciente, estamos tan concentrados en manifestar amor a los demás que nos olvidamos de lo más importante, el amor propio.

Pero entonces, ¿Qué es el amor propio? Para responder ello, hay que dividir este concepto en sus dos componentes: amor y propio.

El amor

Luis Carlos Restrepo realizó una conferencia en la ciudad de Ibagué en el año 1993 sobre “el derecho a la ternura” y en dicha conferencia argumentó que el gran problema de la violencia en nuestra sociedad no radica en la maldad o en la violencia en sí misma, él afirma que detrás de un acto violento, hay primero un acto de insensibilidad. Y hace especial énfasis en el término actitud, el cual concibe como una disposición corporal ante algo o alguien. Para Restrepo, antes de un golpe, de un insulto o de un asesinato, hay unos gestos y una actitud de insensibilidad que

no permite ser consciente del sentimiento del otro, y por lo tanto conlleva a pasar por encima de él sin remordimiento alguno.

Esto ya de entrada es muy interesante de analizar, ¿Si se tuviera un sentido agudo de sensibilidad se cometería con mayor dificultad un acto de violencia? ¿Es dicha sensibilidad una manifestación del amor? Bueno, Restrepo continúa su conferencia diciendo que es lamentable que en nuestra sociedad se considere poco importante hablar de temas como el afecto, la ternura o el amor, y es que precisamente esa percepción del afecto como algo secundario se constituye en el problema capital de nuestra cultura, la cultura occidental. Desde hace algunas décadas se le ha dado importancia inusitada a lo técnico, se sabe sumar, dividir, manejar aparatos; cada vez se es más capaz de manejar el mundo de la técnica, pero cada vez se es más torpe para manejar el mundo de los afectos. Esto lo denomina él como un alto grado de analfabetismo afectivo, “Lo único que está democráticamente distribuido en nuestra sociedad es la torpeza afectiva” afirma.

Se empieza aquí entonces a pensar en la concepción del amor que se desarrolla en la sociedad ¿Qué educación afectiva es la que se recibe? ¿Quiénes son los maestros en inteligencia emocional? Desafortunadamente, es común observar que cuando alguien pasa por problemas afectivos, suele buscar refugio en el alcohol, videojuegos, redes sociales u otras distracciones. Los maestros se convierten, pues, en canciones que comunican una idea errónea del amor, los puntos y el score de los videojuegos, y los posteos en redes sociales que hacen alusión al despecho y el desamor. Bastaría solo con sentarse a analizar qué dicen las canciones más populares de hoy en día sobre el amor, y apreciar que, sin la intención clara y directa de hacerlo, promueven actitudes de apego emocional, dependencia afectiva, baja autoestima entre otras. Por tal motivo, la percepción cultural del amor se queda en la simpleza y en un campo muy limitado.

Restrepo (1994) prefiere entender el amor como ternura, como un término medio entre el amor y el odio ya que, para él, el amor y el odio son dos extremos que demuestran cuán crueles podemos llegar a ser los humanos. Sólo se puede ser tierno cuando se tiene enfrente el horizonte de la crueldad. Y cuando se comprenda que el ser humano puede llegar a ser muy cruel, o lo que él compara con “agarrar”, es cuando es cuando se podrá decidir optar por el camino de la sensibilidad, por construir una relación en donde no elimine al diferente. Y esta percepción de ternura, de sensibilidad, es la que puede relacionarse con el término de amor.

El amor, en últimas será la actitud de sensibilidad que sea capaz de apropiarse el sujeto para convivir en una sociedad diversa. Es comprender que, a pesar de poder ser crueles y violentos, existe una opción de convivir en armonía con la diferencia en la medida en que se sea capaz de percibir al otro como un otro y no como algo que puede pisotearse o pasarse por encima. Cuando se comprenda que el otro también tiene capacidad de sensibilidad y ternura, se comprenderá que el mejor camino que puede tomarse es el camino del amor.

Amor propio

Ahora bien, ¿Qué es esto del amor propio? La palabra propio viene del latín *Proprius*, derivada de la expresión latina *pro privo* (a favor de lo privado). De estas expresiones heredamos palabras como propiedad y propietario. *Privo*, a su vez, viene del verbo *privare*, que nos dio las palabras privar, privado, privativo, privatizar etc. La idea de privar es sacar algo de lo público, hacerlo privado, particular, singular (Helena, 2020).

Con el término propio, se hace referencia a algo que pertenece de manera exclusiva a alguien. Si se le acompaña con la palabra amor antes de la palabra propio, se entiende que es el amor que pertenece a alguien, que le es privado y particular a ese alguien.

Al relacionar esto con lo anteriormente expuesto sobre el amor, puede concluirse que el amor propio tiene que ver también con la actitud de sensibilidad, pero esta vez no hacia el otro o lo otro, sino primero hacia sí mismo. El amor propio es la capacidad que se tiene para tratarse con esa ternura que expone Restrepo, entender que también se puede ser crueles y violentos con nosotros mismos, y que incluso pasa más seguido de lo que pareciera, y por tal motivo debemos ser capaces de poner un alto, y optar por el camino del amor.

Ahora, si se quiere, se puede encerrar el término del amor propio dentro de un concepto mucho más amplio: El cuidado de sí. Existe un término que se ha abordado desde la antigüedad que puede arrojarnos un poco de luz sobre esta temática. La *épiméleia* es el principio filosófico que predomina en el modo de pensamiento griego, helenístico, y romano. Sócrates encarna esta manera de filosofar cuando interpela a la gente de la calle o a los jóvenes del gimnasio y les dice: ¿te ocupas de ti mismo? (lo que implicaría abandonar otras actividades más rentables, tales como hacer la guerra o administrar la Ciudad) (Foucault, 1987).

Foucault ayuda a comprender este término analizándolo desde cuatro aspectos fundamentales:

El primero de ellos, se relaciona mucho con el término de actitud que expone Restrepo. Tiene que ver con una actitud en general, a un determinado modo de vivir y enfrentarse al mundo estableciendo relaciones con los otros. Es, en resumen, una actitud en relación con uno mismo, con los otros y con el mundo.

En segunda instancia, el término *épimeléia*, es un redireccionamiento de nuestra mirada, es desplazar la mirada desde el exterior, desde los demás, hacia sí mismo. Preocuparnos por nosotros mismos es prestar cuidadosa atención a lo que acontece en nuestro pensamiento y nuestra actitud frente a ello.

El tercer aspecto hace referencia a tomar acción frente a esta preocupación por uno mismo.

Dichas acciones van dirigidas a ocuparse de uno mismo y de allí se derivan prácticas como la meditación, técnicas como la memorización del pasado, el examen de la consciencia, el cambio de creencias, entre otras varias.

Por último, el cuarto aspecto fundamental de la *épimeléia* tiene que ver con comprender la importancia de asumir este término con total seriedad y pertinencia en la vida. No se trata de relegarlo a un segundo plano, como se ha venido haciendo en las últimas décadas, sino de darle una importancia urgente para tomar consciencia de nuestra vida y llevar el control de ella.

Se puede, pues, relacionar el concepto de *épimeléia* y el cuidado de sí para hablar de amor propio. Así, se entiende que el cuidado de sí es la actitud que se tiene primero con uno mismo, para enfrentar el mundo exterior. Es redirigir la mirada desde afuera hacia uno mismo, para intentar responder preguntas como ¿Quién soy? ¿Qué me gusta? ¿Qué no me gusta? ¿Qué quiero hacer con mi vida? ¿Qué amistades quiero para mí? ¿Cuándo debo parar de hacer algo que me incomoda? etc. Y en este sentido, el amor propio sería una faceta del cuidado de sí que gira en torno a la comprensión de que la plenitud y la satisfacción personal no está en alguien ajeno a uno, o en los bienes materiales que pueda adquirirse a lo largo de la vida, sino que está dentro de uno mismo, en el sentir propio, en los propios deseos e intereses, en los pensamientos y acciones que uno mismo escoge, y comprender eso requiere una tarea muy grande y unos cambios en los paradigmas que rigen nuestra cultura actual.

Inteligencia Emocional

El término “inteligencia emocional” no es precisamente nuevo. Por ejemplo, el psicólogo norteamericano Edward Thorndike definió en 1920 la Inteligencia social como la habilidad de comprender y manejar a los hombres y mujeres cuya base principal era el sentido de la empatía, habilidad necesaria para vivir y sobrevivir en este mundo individualizado (Lily C. Bautista, 2012). Esto ya de entrada nos empieza a dirigir hacia una apreciación del aspecto emocional del ser humano, haciendo énfasis en la empatía y la habilidad de comprensión del otro, es decir el reconocimiento de la sensibilidad del otro. Más adelante, el propio Howard Gardner (1983) propone su teoría sobre la inteligencia intrapersonal, una inteligencia muy similar a lo que un par de años más tarde se conocería como inteligencia emocional.

Fue en 1985 cuando Wayne Payne, en su tesis doctoral, habla por primera vez sobre la “inteligencia emocional” y la entiende como una facultad de la conciencia cuya importancia se le ha sido negada a todas las civilizaciones desarrolladas. Como ya se ha mencionado anteriormente en este documento, en la cultura occidental el término ‘*emocional*’ tiene un aspecto de ‘*incivilizado*’ debido a su asociación con nuestra naturaleza animal (Marqués, 2017). Para Payne, cultural e históricamente han surgido varias corrientes de pensamiento que sugieren el control y la supresión de ciertos aspectos tales como las emociones. Uno de ellos es el estoicismo cuyo “padre” podría considerarse a Sócrates. No cabe duda que el estoicismo es la base de cómo hoy se fundamentan los estudios sobre las emociones, esto es, desde una valoración de considerar a la emoción una capacidad humana que hay que controlar, suprimir o esconder, si se pretende considerar a esa persona como civilizada y sana. En este sentido, la cultura ha adquirido ese aprendizaje del control y la supresión, exponiendo a la emoción como algo que merma e incluso entorpece la inteligencia intelectual.

Ahora bien, ¿qué entendemos por emoción? Bueno, Nerea San Jose (2017) afirma que la emoción es un estado corporal que produce un sentimiento y una respuesta. Las emociones no son ni buenas/positivas ni malas/negativas en sí mismas. Lo que es categorizado como malo/bueno es el comportamiento (respuesta) resultante de dicha emoción. Por lo tanto, la emoción no hay que entenderla aparte del componente humano, no hay que separarla de la naturaleza humana; por el contrario, “el sentir una emoción es la primera puerta que hay que abrir para la libertad” (Marqués, 2017, pág. 119). El sentir nos enriquece y nos libera, nos permite comprender nuestra dimensión sensible y nos abre la puerta a un mundo completamente humano. Por lo tanto, todo intento de controlar o suprimir la emoción debería reemplazarse por un intento de educar ese aspecto emocional del ser humano; no se trata de esconder la emoción sino de conocerla para que la respuesta que genere nos beneficie a nosotros y a los demás.

Una vez mencionado lo anterior, podemos abordar con más cercanía el concepto de inteligencia emocional, el cual en Payne representa una capacidad consciente que permite resolver problemas. Además, la separa de la inteligencia intelectual; una persona académicamente inteligente no necesariamente tiene pleno conocimiento de emocionalidad ni necesariamente sabe cómo afrontar una emoción en determinada situación de su vida de la manera más apropiada.

A este respecto, Goleman (1985) le aporta un sentido individual y social a la concepción de inteligencia emocional. Es una capacidad primero individual que le permite al sujeto reconocer sus propias emociones, conectar con ellas y gestionarlas; y segundo social, que permite reconocer las emociones del otro para ser conscientes del impacto que generan en uno mismo y en los demás. De esta forma, podemos observar que el aspecto emocional es algo

ineludiblemente humano, es algo que hace parte de ese ser que a lo largo del tiempo aprendió a pensar y razonar.

Así pues, la inteligencia emocional puede organizarse en cuatro capacidades que la sustentan: 1) autoconciencia emocional, la cual hace referencia a la capacidad que se tiene de reconocer las emociones propias, estar conectados con ellas y gestionarlas para obtener las respuestas más adecuadas para cada situación, 2) automotivación, que se refiere a la habilidad de orientarse a sí mismo a lograr las metas propias, afrontando la adversidad y aprovechando las fortalezas; 3) empatía, que es la capacidad de reconocer al otro y sus emociones. Se trata de reconocer que, así como yo tengo mis emociones y las gestiono, el otro también siente y tiene un impacto en mí y en mi entorno, y 4) las habilidades sociales, las cuales dan cuenta de la habilidad que se tiene al relacionarse con los demás de forma sana y edificante.

Justificación

Lastimosamente, en nuestra sociedad colombiana se les da mucha más importancia a los aspectos rigurosos como la ciencia o la matemática, y hablar de ternura, de amor o de autoestima es visto como algo innecesario y hasta irrisorio en algunas ocasiones. Dentro de la psicología, se sabe que es muy necesario realizar procesos de autoconocimiento para poder ser autosuficientes.

Trastornos como el apego emocional, la dependencia afectiva, depresión, ansiedad entre otros, nacen a partir de una gama multifactorial de razones, pero todas comparten algo en común: autoestima baja. Por ejemplo, en un estudio realizado en adultos jóvenes para describir las asociaciones transversales entre las emociones autoconscientes relacionadas con el cuerpo y los síntomas depresivos en adultos jóvenes y examinar la autoestima como moderadora de estas

asociaciones, se observó que “la autoestima moderó la asociación entre la culpa relacionada con el cuerpo y la frecuencia de los síntomas depresivos en adultos jóvenes. Estos hallazgos sugieren que promover la autoestima puede ayudar a reducir los efectos negativos de la culpa relacionada con el cuerpo sobre los síntomas depresivos” (Jennifer Brunet, 2019).

Y cuando hablamos de autoestima, obligatoriamente debemos hablar del amor propio y la confianza que tengamos en nosotros mismos. Cuando existen alteraciones en nuestra autopercepción, somos más propensos a sufrir trastornos de apego emocional en relaciones de pareja, lo cual puede hacer que, una vez terminen dichas relaciones, no hundamos en la pena, perdamos todo tipo de motivación para continuar con nuestros planes y proyectos personales, y en el peor -y no precisamente poco frecuente- de los casos, los pensamientos de suicidio rondan constantemente nuestra cabeza.

Todos estos datos me dejan realmente preocupado, y me hace dirigir la mirada a la tecnología, a esa que prometía librarnos de muchas barreras físicas, esa que nos iba a permitir relacionarnos con más personas, con personas de todo el mundo, esa que nos iba a facilitar la vida de una manera nunca vista.

Los datos de depresión infantil, y en adolescentes son alarmantes. Y como usuario activo de las redes sociales, puedo confirmar que estos datos no están alejados de nuestro entorno. Sólo basta con entrar un momento a redes sociales como Facebook, por ejemplo, y nos podremos entretener por horas deslizando hacia abajo mientras observamos múltiples posts de nuestros “amigos” virtuales en donde expresan de forma explícita su descontento con la vida, su depresión, su dolor, e incluso, su deseo de que algo externo o ellos mismos terminen con su vida.

Y es que quizá, el uso de estas redes sociales ha dividido nuestras vidas en al menos “2 realidades”: una tangible, material, presencial y otra intangible, virtual. Si a esto le sumamos el confinamiento al que hemos sido obligados a mantener por razones de la pandemia, obtendremos sin lugar a duda una sociedad que pasa la mayor parte de su tiempo en esta segunda “realidad”, la realidad virtual.

Y aquí podría estribar el problema de la depresión en aumento. Muchas veces esta realidad virtual de la que hablamos se convierte en una mera ilusión. Amigos virtuales que realmente no podríamos llamar amigos en todo el sentido de la palabra, la ausencia de contacto físico (y por ende de abrazos y expresiones de afecto que son necesarias en muchos casos), estar rodeado de posteos que alimentan el sentimiento de frustración, y la falsa sensación de compañía son algunos de los tantos ingredientes que permiten la cocción perfecta del detonante de la depresión y la falta de autoestima.

Quizá el ver que nuestro círculos de amigos es un simple dato que aparece en el perfil de cada uno, pero no en la “vida real” alimente la inseguridad de las personas, haciéndoles creer que no son capaces de generar vínculos afectivos sanos con alguien fuera de la pantalla, quizá el hecho de estar tan vacíos emocionalmente que empiecen a sentirse enamorados por alguien que le escribe mensajes de aliento y románticos por chat les haga tirar su autoestima a la basura al enterarse que quien estaba enviando esos mensajes detrás de la pantalla era realmente una persona con intensiones perversas.

Tras hacer este análisis me quedan muchas preguntas, y más aun sabiendo que como futuro docente voy a educar a esta generación que va con depresión en aumento. ¿Qué papel debo desempeñar en una sociedad con tales características? ¿Puede la Educación Física hacer algo al respecto? ¿Es la tecnología la causante directa de este problema? Y si es así, ¿Podrá la misma

tecnología solucionar el problema que ella misma causó? ¿Qué nos espera como sociedad luego de anuncios tales como el nuevo “metaverso” de Mark Zuckerberg?

Por esta razón, desde esta propuesta curricular pretendo entender el concepto de salud desde su concepción más extensa, sin dejar de lado el componente mental y emocional. Desde la Educación Física veo una gran oportunidad para atender la necesidad que fundamenta este proyecto y a lo largo de este documento explicaré cómo pienso lograrlo.

Propósito Formativo

La Educación Física es la pedagogía del buen vivir (Chinchilla, 2017) y como tal debería enseñar y preparar para la vida, más que para rendir bien en uno u otro deporte. Sin embargo, hoy en día es común escuchar a personas referentes en el mundo afirmando que la escuela no enseña realmente para la vida. Cada vez se le va restando importancia a la escuela hasta el punto en que, por ejemplo, el célebre empresario Elon Musk y dueño de la compañía Tesla no exige un título universitario para quienes deseen trabajar en su prestigiosa empresa. (TECNOSFERA, 2021)

¿Cuál es el papel de la escuela en pleno siglo XXI? ¿Sigue siendo la formación de sujetos capacitados para desempeñarse en un empleo necesario para la sociedad? ¿Se puede enseñar algo realmente útil para la vida cotidiana en la escuela sin importar cual sea la profesión que elija el estudiante?

Desde esta propuesta curricular se pretende que, en palabras de Miguel de Zubiría (2004), los estudiantes logren “retener, a largo plazo y en forma sistemática, estos conocimientos, de tal suerte que con ellos puedan hacer ‘transferencias’ para resolver problemas, explicar los fenómenos que estudia la ciencia y producir su propia versión de las teorías aprendidas.” Esto se traduce en dejar un aprendizaje perdurable en los estudiantes, teniendo en cuenta su estructura

preconceptual para hacer que logren asociar lo aprendido con sus experiencias previas y así, cuando la cotidianidad se los exija, puedan hacer uso de las herramientas adquiridas y sean capaces de resolver problemas y situaciones que así lo ameriten.

Que un estudiante esté físicamente educado, no es que necesariamente sepa jugar muy bien cualquier deporte, o que sea motrizmente hábil. Que un estudiante esté físicamente educado significa que es capaz de establecer diálogos corporales en cualquier contexto, situación y circunstancia. Por lo tanto, la Educación Física debe procurar que los estudiantes estén preparados para afrontar las diversas situaciones y altibajos de la vida cotidiana, sea cual sea su decisión profesional en un futuro. De poco sirve que un individuo sea muy hábil resolviendo ecuaciones, pero carezca de la inteligencia emocional suficientemente fuerte como para sobrellevar la muerte de un ser querido, un problema amoroso por despecho, o situaciones estresantes que lo suman en una ansiedad sobrecogedora.

Por ello, el propósito formativo se constituye en lo siguiente: Fomentar espacios formativos que incidan en la apropiación del concepto de cuidado de sí por parte del estudiante y así trascender la mirada del ser humano hacia una perspectiva integral que propenda por la autosuficiencia, el desarrollo del amor propio y la estabilidad emocional. Se busca educar estudiantes que sean capaces de tomar el control de sus emociones, que construyan a lo largo de su vida un autoestima fuerte, que conozcan la importancia del amor propio y apliquen las estrategias para fortalecerlo día a día para que sean menos propensos a sufrir algún tipo de trastorno psicológico relacionado con la falta de amor propio, para que sus relaciones interpersonales sean enriquecedoras y no se conviertan en una cuna de estrés y ansiedad ineludibles, y sobre todo, para que su calidad de vida mejore considerablemente.

Marco legal

Al desarrollar una propuesta que tiene que ver con una esencial parte subjetiva de la persona es menester mencionar algunos aspectos relacionados a los derechos establecidos en la constitución política colombiana en donde:

Artículo 16: Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.

Artículo 18: Se garantiza la libertad de conciencia. Nadie será molestado por razón de sus convicciones o creencias ni compelido a revelarlas ni obligado a actuar contra su conciencia

Artículo 20: Se garantiza a toda persona la libertad de expresar y difundir su pensamiento y opiniones, la de informar y recibir información veraz e imparcial, y la de fundar medios de comunicación masiva. Estos son libres y tienen responsabilidad social. Se garantiza el derecho a la rectificación en condiciones de equidad. No habrá censura.

Estado del arte

Para poder hablar de amor propio es menester abarcar lo que la ética ha contribuido a la conformación de este concepto. La ética contribuye a todas las relaciones morales y el comportamiento humano, es decir, todas aquellas normas que controlan las acciones dentro de una sociedad, es así como el hombre de bien quiere pasar el tiempo consigo mismo, porque esto le proporciona placer, es bueno el hombre que se encuentra bien consigo mismo, y por lo tanto se ama gozosamente antes que a nada y nadie. Es así como el concepto de amor propio surge alrededor del siglo XVII como una hipótesis estética, paradójica e irónica en la medida que el yo es siempre improductivo, en repetidas ocasiones el tema del amor propio fue compartido también por un cierto racionalismo que, en general, tiende a menospreciar toda forma de pensamiento improductivo. De esta manera la reivindicación de la individualización contribuye de forma subjetiva al pensamiento improductivo, entendiendo que no produce a nivel social sino a nivel individual.

Cuando hablamos de autoestima, nos estamos refiriendo a una actitud hacia uno mismo. Significa aceptar ciertas características determinadas tanto antropológicas como psicológicas, respetando otros modelos. Si la contemplamos como una actitud, nos referimos a la forma habitual de pensar, amar, sentir y comportarse consigo mismo. Se trata así de la disposición permanente para enfrentarnos con nosotros mismos y el sistema fundamental por el cual ordenamos nuestras experiencias.

La autoestima conforma nuestra personalidad, la sustenta y le otorga un sentido. Se genera como resultado de la historia de cada persona, no es innata; es el resultado de una larga secuencia de

acciones y sentimientos que se van sucediendo en el transcurso de nuestros días. Una vez comprendido esto podemos trabajar sobre esas dificultades que nos limitan o fortalecer habilidades que poseemos en pro de una aceptación y felicidad propia.

El efecto de la autoestima en las interacciones sociales se puede referir gracias a un estudio realizado durante un encuentro de jugadores en la “ultimatum game: “La autoestima es una actitud formada por la autoevaluación basada en aspectos positivos y negativos de uno mismo. La baja autoestima es un factor de riesgo de trastornos psiquiátricos y se asocia especialmente con dificultades sociales. Recientemente, la economía del comportamiento ha permitido el estudio cuantitativo de las interacciones sociales. Investigamos la asociación entre la autoestima y los problemas interpersonales y si la autoestima modula el comportamiento y las emociones durante una tarea económica, el “Ultimatum Game” (Res, 2017).

Ahora bien, ¿por qué es importante el amor propio? Quererse a uno mismo es quizás, el hecho más importante que garantiza nuestra supervivencia en este mudo complejo y cada vez más difícil de sobrellevar o en palabras de Zygmunt Bauman “una modernidad líquida” en donde nos encontramos inmersos en un constante cambio, social, tecnológico, político y económico. No obstante, es mejor no exagerar y tener presente que en determinadas situaciones, cuando nuestro amor propio es atacado, querernos a nosotros mismos sin tanto recato ni miedos irracionales puede sacarnos a flote y ayudarnos a andar con la cabeza en alto. La imagen que se tiene de sí mismo no es heredada, genéticamente determinada, es aprendida. El cerebro humano cuenta con un sistema de procesamiento de la información que nos permite almacenar un número prácticamente infinito de datos en nuestra memoria, toda esa información almacenada a lo largo de la vida son nuestras experiencias sociales que a largo crean creencias y teorías. De este modo

poseemos e identificamos modelos internos de objetos, significados de palabras, situaciones, tipos de personas, actividades sociales y muchas cosas más.

Todo lo anterior refiere la información que percibimos, procesamos y moldeamos bajo un conocimiento ya establecido anteriormente. Todas esas experiencias moldean nuestro carácter y reconfiguran nuestra forma de ser, nuestra autoestima y nuestro expresar, dicho en otras palabras, es la imagen que poco a poco se crea de sí mismo.

Para Roa (2013) existen tres componentes de la autoestima interrelacionados entre sí, es decir que la modificación de uno altera notablemente el curso de los otros: “El componente cognitivo: Formado por el conjunto de conocimientos sobre uno mismo. Representación que cada uno se forma acerca de su propia persona, y que varía con la madurez psicológica y con la capacidad cognitiva del sujeto. Por tanto, indica ideas, opiniones, creencias, percepción y procesamiento de la información” esto nos permite entender que desde la autoestima lo cognitivo hace referencia a esa imagen corporal que tenemos sobre nosotros con base a conocimientos acumulados en las diferentes experiencias a lo largo de la vida.

Para el caso del “componente afectivo: nos remite a los sentimientos de valor que nos atribuimos y grado en que nos aceptamos. Puede tener un matiz positivo o negativo según nuestra autoestima, como, por ejemplo: “hay muchas cosas de mí que me gustan” o “no hago nada bien, soy inútil”. Todo esto lleva consigo la valoración de nosotros mismo, de lo que existe de positivo y de aquellas características negativas que poseemos” claramente podemos identificar gracias a este componente todas aquellas características emotivas que nos constituyen y que nos ayudan a aceptar positiva o negativamente nuestra autoestima.

Finalmente, “el componente conductual: está relacionado con tensión, intención y decisión de actuar. De llevar a la práctica un proceso de manera coherente. Es la autoafirmación dirigida hacia el propio yo y en busca de consideración y reconsideración por parte de los demás” al estar dirigido al actuar constituye el esfuerzo por alcanzar una aceptación no solo personal sino social. Esto lo podemos ver muchas veces a nivel laboral en donde la autorregulación suprime el miedo al fracaso, siendo la autoestima una mediadora, como se refiere en el siguiente apartado: “La procrastinación académica ha sido un problema de comportamiento generalizado entre los estudiantes universitarios. Este estudio tuvo como objetivo examinar la prevalencia de la procrastinación académica entre los estudiantes de pregrado en profesiones de la salud y explorar los efectos de mediación de la autoeficacia para la autorregulación y el miedo al fracaso en la relación entre la autoestima y la procrastinación académica. Se utilizó un diseño transversal para estudiar a 1184 estudiantes universitarios en profesiones de la salud de China” (Pract, 2018)

Ahora bien, ¿Qué puede significar ser feliz en sociedad y en lo personal? Esta es una pregunta con diversas respuestas según la perspectiva frente a la cual se plantee o se aborde; esta es sin duda alguna la pregunta relevante, útil y orientadora que una persona puede hacerse.

Por otro lado, desde un aspecto físico cabe aclarar que ha habido pocos avances en la comprensión de la relación entre ejercicio y autoestima en los últimos quince años. “La teoría psicológica, con su consideración del autoconcepto situacional y transitorio, sostendría que la mayoría de los resultados positivos pueden explicarse por interpretaciones alternativas y limitaciones experimentales. En este momento no se sabe por qué o de qué manera los programas de ejercicio afectan la autoestima, ni qué personas responden” (Sonstroem, 1984).

Capítulo II

Tras contextualizar la propuesta, voy a hablar sobre la teoría de desarrollo humano que soporta y permite relacionar la educación física y el modelo pedagógico con el que trabajaré la integralidad de ese ser humano ideal que pretende formarse mediante este proyecto curricular.

Desarrollo humano

Inicialmente habría que entender que el desarrollo humano es visto como un proceso sistemático caracterizado por unos elementos constituyentes en la persona y no como un suceso de inmediatez.

Papalia (2009), inicialmente lo definiría como el estudio científico de los procesos sistemáticos de cambio y estabilidad en el ser humano. Con este primer acercamiento, notamos que, para la autora, el desarrollo humano es un proceso en el que predomina el cambio. De hecho, para Papalia -citando a Heráclito- “Nada es permanente, salvo el cambio” (2009, pág. 25). Y en efecto, entendemos el desarrollo humano como un proceso que dura toda la vida; proceso mediante el cual el ser humano cambia, se transforma, vive, y habita en el mundo.

Así pues, se puede entender el desarrollo humano como un *desarrollo del ciclo vital* el cual acompaña al ser humano desde su nacimiento hasta el momento de su muerte. Por lo tanto, es un proceso adaptativo que se circunscribe dentro de las características culturales, sociales y políticas donde se mueva el ser humano. Y esto implica, para Papalia, hacer un estudio interdisciplinar del desarrollo humano para comprenderlo a cabalidad. No se puede estudiar de otra forma.

Por lo tanto, la autora hace todo un recorrido muy detallado desde cada disciplina que se ha tomado la tarea de hablar sobre desarrollo humano, a saber: la biología, psicología, sociología, psiquiatría, antropología, genética, educación, ciencias de la familia, medicina, historia entre varias otras. Y es así como postula tres ámbitos o aspectos fundamentales que, según ella, los científicos del desarrollo humano estudian: 1) El aspecto físico, 2) cognoscitivo y 3) psicosocial.

El crecimiento del cuerpo y el cerebro, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud son parte del desarrollo físico. El aprendizaje, atención, memoria, lenguaje, pensamiento, razonamiento y creatividad conforman el desarrollo cognoscitivo. Y, por último, las emociones, personalidad y relaciones sociales son aspectos del desarrollo psicosocial. En este sentido, es como Papalia entiende el desarrollo humano, como esta relación constante y permanente entre los tres ámbitos fundamentales, pero también en las influencias de lo “natura” y la “cultura”.

Los postulados de Papalia los vemos muy cercanos con la teoría que nos plantea la profesora Margarita Benjumea (2010) cuando habla sobre *Motricidad como Dimensión Humana*, pues desde la Motricidad como dimensión humana vemos al desarrollo con una perspectiva integral y pensada desde la intencionalidad del movimiento.

Cuando hablamos de Motricidad como dimensión humana abarcamos dos aspectos importantes dentro de la teoría: la motricidad y la corporeidad, vistas como dimensiones centrales del ser que

constantemente se relacionan con múltiples fenómenos internos y externos, subjetivos y objetivos que afectan y co-determinan el yo de manera formal y precisa. Por otro lado, los procesos filogenéticos y ontogenéticos de la persona que mediante la motricidad generan procesos de retroalimentación permanentes de carácter consciente e inteligente dotando de intencionalidad sus acciones. De este modo, la corporeidad permite ver que lo humano no se limita al cuerpo físico- Biológico, pero sí lo incluye significativamente; lo importante para nosotros es entender al cuerpo como una realidad dinámica en donde “el cuerpo precisa de unas condiciones de existencia por su constitución física en una ubicación espacial y temporal, pero que no es solo una condición personal puesto que la cultura desarrolla y modifica las condiciones físicas de la vida real. Es pues, al mismo tiempo, cuerpo y más que cuerpo” (Pérez, 2010). De allí la importancia de entender al cuerpo como una corporeidad dotada de experiencia que a su vez se refleja en motricidad.

Ideal de ser humano

Llegados a este punto es necesario reflexionar y plantear el ideal de hombre que se busca formar con este proyecto. El enfoque puntualiza tres aspectos relevantes a trabajar:

Autónomo

Un ser humano autónomo, haciendo alusión al pensamiento Kantiano sobre el término, es aquél que conoce los preceptos culturales de la moral, y una vez los conoce y los acepta, forma su libertad para que pueda vivir en sociedad y basar su vida en máximas que son puestas a prueba por él mismo en el procedimiento del *imperativo categórico* (Olaya, 2012). En este sentido, entendemos la autonomía como la capacidad que se tiene para analizar las leyes morales, y por tanto culturales, que rodean nuestro contexto inmediato, y actuamos de acuerdo con el análisis que se haga en función de la obediencia o no de dichas leyes.

Un ser humano autónomo, es responsable de sí mismo, de sus actos y de sus consecuencias. La autonomía permite ser consciente de que nuestras actitudes, pensamientos y acciones particular definen en gran medida los logros y fracasos que obtengamos en la vida. La autonomía va de la mano con la responsabilidad en el sentido en que ambos conceptos se oponen a un estilo de vida desde el victimismo; se deja de buscar principalmente culpables fuera de sí, esto es, personas, situaciones o creencias y tradiciones como culpables de nuestro fracaso o de nuestro éxito, para empezar a dirigir la mirada hacia nuestras acciones, aptitudes y nuestra estructura mental y determinar desde allí que somos los principales responsables de nuestros resultados en la vida. Y para ello, dice Toro (2011), es fundamental la formación en tres aspectos: *el autoconocimiento, la autorregulación y la autoestima*, aspectos que abordaremos a lo largo de este proyecto curricular.

Consciente de sí

Un ser consciente de sí es un ser que practica constante y permanentemente el que Bernardo Toro, citando al Dalai Lama llama *autoconocimiento*. Según el Dalai Lama, el autoconocimiento implica ante todo aprender a entender y contener los sentimientos aflitivos: la ira, la envidia, los celos, la avaricia, la soberbia, etc. Entender que estos sentimientos siempre pueden surgir, no pueden ser eliminados, pero que es posible aprender a ser consciente de ellos y practicar su contención (Toro, 2011). Ser consciente de sí mismo es ser consciente de nuestras capacidades, limitaciones, habilidades, fortalezas y debilidades. Significa dejar de dirigir la mirada hacia afuera para definirnos, y más bien enfocarla en nosotros mismos, hacia nuestro interior. Es un constante contacto con nuestro yo, nuestra consciencia y nuestros pensamientos para ser totalmente responsable de labrar sobre nuestro propio camino a seguir.

Adicionalmente, Daniel Goleman arroja un poco más de luz al respecto al decir que la autoconciencia es la capacidad que tenemos para reconocer nuestras emociones y el estado de ánimo que nos provocan dichas emociones. Ser consciente de uno mismo, en suma, es estar atento a los estados internos sin reaccionar ante ellos y sin juzgarlos (Goleman, 1985).

En este apartado, la meditación de concentración plena toma un papel de suma importancia para acercarnos cada vez más a ese autoconocimiento que nos expone el Dalai Lama, ya que mediante la meditación trabajaremos diariamente en el contacto interno con nuestras emociones, pensamientos, creencias, principios y razonamientos. Además, como expondremos más adelante, la meditación será una herramienta que ayudará a reforzar la conciencia corporal que abordaremos desde las capacidades perceptivo-motrices.

Seguro de sí

Los aspectos mencionados antes, se traducirán posteriormente en actitudes que demuestren seguridad en sí mismo por cada estudiante. La seguridad de sí mismo se entiende no como la arrogancia, sino como una forma interna de serenidad y capacidad, es decir, sentirse capaz de realizar o tomar decisiones con éxito con la plena seguridad de que lo lograremos si trabajamos con esfuerzo y constancia en ello. Es estar cómodos con la persona que vemos al mirarnos al espejo y actuar en función de ello. Esta seguridad no significa sentirse superior a los demás. Se trata de saber, internamente y con serenidad, que se es una persona capaz.

Todo esto lo podríamos encerrar dentro un concepto un poco más amplio: La autoestima. Cada uno de los aspectos abordados hasta ahora giran en torno al fortalecimiento de la autoestima, esta última entendida como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida (Mejía, A. 2011). La autoestima comprende la concepción propia, y el aprecio a ella, que se tiene de sí

mismo de forma integral, involucrando cada aspecto del “yo”. De acuerdo con Rice (2000), la autoestima de una persona es la consideración que tiene hacia sí misma. La autoestima se desarrolla a partir de la interacción humana, mediante la cual las personas se consideran importantes una para las otras. El yo evoluciona por medio de pequeños logros, los reconocimientos y el éxito.

Un ser humano con una autoestima bien establecida, sólida y consolidada constantemente es un ser humano que manifiesta autonomía, consciencia de sí y seguridad en sí mismo, y ese es el ideal de ser humano que pretendemos formar desde este proyecto curricular.

Con base a lo anteriormente mencionado sobre el ideal de hombre es importante destacar el papel que juega el psicoanálisis en el proceso de formación y aprendizaje de dichas aptitudes, ¿Por qué? Porque a raíz de la “problemática que presentan los modelos tradicionales que se caracterizan por una relación lineal entre docente y estudiante en donde al educando no se le da libertad y se le convierte en su totalidad en un sujeto pasivo y alineado a una sociedad” (Hurtado, 2016). Surge así la propuesta a la educación desde el psicoanálisis al pensar en un nuevo modelo educativo basado en aspectos psicoanalíticos, así como su relación con el objeto, es decir, la adquisición de conocimiento y una nueva interacción entre la enseñanza y el aprendizaje para lograr una aprensión de dichas aptitudes.

Educación

Hablar de educación, es hablar de sociedad, de cultura, de sujetos, de imaginarios sociales, de ideales de hombre. Hablar de educación es un tema delicado y exige una mirada al pasado para poder observar los sistemas educativos que han existido y así, realizar una aproximación más cercana a la definición de su concepto.

El ser humano es concebido como tal gracias a la sociedad y a la cultura, en otras palabras, el ser humano es lo que es gracias a la vida en sociedad. De esta manera, el ser humano ya pasa a ser visto como sujeto ya que la vida en sociedad como tal, trae consigo una sujeción a normas, principios, y reglas sociales de tipo moral que son propias y construidas de acuerdo con la dinámica social del momento histórico. Todo esto da lugar a una construcción colectiva de algo a lo que Durkheim define como modos de hacer y de obrar en la sociedad que son exteriores al individuo: los hechos sociales. Es en este momento cuando en la sociedad aparece la educación. La educación emerge de la sociedad como un hecho social, ya que tiene su carácter imperativo y coercitivo y está claramente fuera de la categoría individual (Durkheim, 1895).

Partiendo de que la educación es un hecho social, se infiere que no existe una educación universal que sea la misma en todas las sociedades. Sin embargo, hay una particularidad que tiene la educación, y es que es una acción ejercida de una generación mayor sobre una generación que aún no está preparada para la vida social (Durkheim, 1975).

Durkheim afirma que la educación necesita de alguien mayor para ejercer su acción sobre alguien menor. Esto es cierto, pero se queda corto en su concepción compleja. La educación es impartida de manera generacional, sí, pero no es la única manera en que se comporta. También hay educación entre contemporáneos, hay educación incluso de manera inversa, cuando una generación menor educa a su generación mayor. Educar no es un proceso por el cual se llena una *Tabula rasa* con información, sino más bien, es un proceso recíproco en el que se puede encontrar la dicha mediante el aprendizaje mutuo.

Hasta ahora, se puede definir a la educación como un hecho social que como resultado se obtiene el aprendizaje de algo. Y por la simplicidad de esta definición se debe empezar a estudiar cuál es el objetivo real de la educación, ¿Qué es lo que se pretende que aprenda el sujeto a través de la

educación? Para llegar a responder esta pregunta, hay que pensar en algo conocido como el *ideal de hombre*. Este es un concepto que se construye para que la sociedad establezca como fin último de su existencia, es decir, es un objetivo utópico que se inserta en la consciencia individual para que su comportamiento se acomode a los objetivos planteados por el hombre ideal para cada sociedad. En palabras más claras, el ideal de hombre es el ser humano que la sociedad necesita para su funcionamiento. Este ideal de hombre se ve alimentado siempre por imaginarios sociales que conciben de una u otra manera al hombre realmente apropiado para una sociedad. Y precisamente, la educación tiene como principal tarea la creación de estos hombres, o mejor, de estos sujetos ideales para la sociedad.

Así pues, podemos llegar a la comprensión de la educación como un hecho social que se manifiesta como un proceso sistemático y progresivo que busca la conformación de sujetos ideales para satisfacer las necesidades y requerimientos de la sociedad.

Pedagogía

Ahora bien, el término de *educación* no debe confundirse con el término de *pedagogía*. Este último hace referencia a la manera en la que la educación debe ser abordada, es el fundamento teórico (que en muchas ocasiones no se lleva a lo práctico) para comprender y ejercer la educación. Puede decirse que la pedagogía son todos los discursos epistémicos que buscan la consecución de los objetivos de la educación. La pedagogía nos abre el camino para entender la importancia de la educación, nos da respuesta al para qué y el porqué de la educación. De esta manera, la educación y la pedagogía jamás podrán ser separadas la una de la otra, ya que ambas son las herramientas para lograr el desarrollo de las facultades humanas.

Flórez Ochoa (1994) define la pedagogía como “El medio por el cual se puede lograr la formación del ser humano. Esta última entendida como el fin perdurable del acto pedagógico para integrarse y convertirse en un ser espiritual a través de la reflexión filosófica.” Así pues, podemos entender la pedagogía como la ciencia que contiene todo el conjunto teórico del acto educativo con el fin de formar al ser humano integrando todas sus dimensiones. La pedagogía responde al contenido educativo, a la definición del hombre que se pretende formar, a la caracterización del proceso de formación, y a la prescripción de métodos y técnicas para la práctica educativa.

Educación Física

Existen muchos conceptos que tratan de definir la Educación Física, la cual se orienta desde la concepción de cada autor, en cada una de las definiciones se observa una influencia de la cultura y el medio en que estas se desarrollan. Según el Manifiesto Mundial de la Educación Física (2000) “la educación física es la parte de la educación que utiliza de una manera sistemática las actividades físicas y la influencia de los agentes naturales: aire, sol, agua, etc., como medios específicos” (2000, pág. 8). Desde este concepto general se construyen diversos conceptos que utilizan términos como "ejercicio físico", "gimnasia", "actividad física", "educación motriz", "educación física" e incluso el "deporte" que se utilizan en muchas ocasiones indistintamente generando dificultad para unificar criterios como área.

La dificultad que se presenta según González (1993, pág. 43), es que "Educación Física" es un término polisémico, que admite diversas interpretaciones, en función del contenido que se le asigne, del contexto en que se utilice o de la concepción filosófica de la persona. Estas diferencias existen respecto al contenido y a los múltiples intentos por otorgarle otra denominación: educación corporal, educación del movimiento (Arnold, 1990), educación

psicomotriz (Picq y Vayer, 1969), educación por el movimiento (Le Boulch, 1976), Ciencias de la Conducta Motriz o Socio motricidad (Parlebas, 1989), Motricidad humana (Ruiz Pérez, 1988), Ciencias de la Educación Física dentro de las Ciencias de las Actividades Físicas (Pedraz, 1988), Educación físico-deportiva (Rodríguez, 1995), actividad físico-deportiva (Grupe, 1976).

Sin embargo, es nuestra intención intentar profundizar, delimitar y analizar el concepto creemos que, para identificar la educación física, hay que partir de las dos grandes realidades antropológicas: el cuerpo y el movimiento” (Cagigal, 1979). El Ministerio de Educación de Colombia manifiesta que el área de educación física, recreación y deportes se está transformando de acuerdo con las exigencias que la sociedad hace a la educación, las orientaciones de la Ley 115 y sus normas reglamentarias. Donde se reconoce la educación física, recreación y deportes como una práctica social del cultivo de la persona como totalidad en todas sus dimensiones (cognitiva, comunicativa, ética, estética, corporal, lúdica), y no sólo en una de ellas (Ministerio de Educación Nacional, 2002, pág. 12). Si bien, una de las características del cambio de la escuela es su estructura como educación preescolar, básica y media, merece especial atención el desarrollo de la educación física en los niveles de preescolar y primaria, que como se plantea en las características del estudiante, corresponden a las edades claves de la maduración y el desarrollo del ser humano.

De esta manera nosotros vamos a apropiarnos del concepto de educación física desde una mirada muy amplia, rechazando el dualismo cartesiano prevaleciente hasta la actualidad que entiende al ser humano como una pelea constante entre alma y cuerpo, en la que la primera quiere liberarse del segundo para alcanzar la plenitud. Nos acercamos, pues, al concepto de motricidad humana que nos propone Margarita Benjumea, entendiendo el concepto de motricidad no como el movimiento sin más, sino como sentido y acción (movimiento con intención o propósito),

vivencia y energía como estatuto ontológico, intencionalidad operante, presencia, expresión y comunicación de lo humano (de la corporeidad), praxis transformadora y creadora, mitos y logos en intercomunicación, posibilidad, pensamiento complejo (consciencia-acción- transformación), proceso y producto, es bio y cultura, presencia, comunicación y vivencia (Benjumea, 2010).

En este sentido, ubicamos la Educación Física como la disciplina encargada de estudiar las conductas motrices, como lo afirma Parlebas (1987), y estas últimas que reúne actividades físicas y deportivas en un núcleo común, tiene en cuenta datos observables y medibles de comportamientos motores y también de rasgos subjetivos de la persona en acción. Busca desarrollar en el individuo la interacción entendida como todo lo que hay de acción y reacción entre dos o más personas, a través de diversas situaciones que se convierten en la base del intercambio con el entorno.

La corporeidad del ser humano funciona como un sistema integrado, en donde razón y emoción se encuentran comunicados, lo cual explica que lo que sentimos depende de lo que pensamos, de la percepción, de la valoración que atribuimos a los comportamientos propios o ajenos y a los acontecimientos. Es por este motivo, que desde la educación física es necesario comprender que las emociones son significativas, de modo que, para el entendimiento del estado emocional del alumnado, se requiere indagar en la vivencia emocional por medio de técnicas de evaluación hermenéutica, que permitan descubrir los elementos simbólicos que se encuentran implícitos. Las emociones son la respuesta del mundo interno, de la individualidad del ser humano, por lo que una de las principales tareas de una educación emocional en EF, es comprender los pensamientos, creencias, juicios morales o recuerdos, que significan el sentir del escolar, debido a que la emoción no solo es un mecanismo que nos ancla al medio ambiente, formando

claramente parte de él, sino que además es un proceso creativo de la propia individualidad del ser humano.

Nuestra propuesta desde la educación física es trabajar esos aspectos subjetivos de nuestros estudiantes por medio de un aprendizaje significativo con el cual les permita crear bases sólidas.

Modelo Pedagógico

De este modo, abordamos la pedagogía como un proceso intrínsecamente relacionado a la enseñanza humana y estará dirigida a la enseñanza desde el cuerpo, esto conlleva a un gran reto pues se debe reflexionar sobre como educar no solamente a partir de valores, el intelecto y el cuerpo físico como tal, por lo que también haremos uso del psicoanálisis para hacerlo de manera conjunta y formar a la persona globalmente.

Cuando hablamos de modelos pedagógicos habría que entender que estos determinan como son las relaciones entre los elementos que se involucran en el proceso de enseñanza aprendizaje y como estos repercuten en la formación integral del educando, debido a esto, es de suma importancia hacer uso selectivo de un modelo que nos permita cumplir con nuestra intención pedagógica “Fomentar espacios formativos que incidan en la apropiación del concepto de cuidado de sí por parte del estudiante y así trascender la mirada del ser humano hacia una perspectiva integral que propenda por la autoeficacia, el desarrollo del amor propio y la estabilidad emocional.”.

Dicha función la cumple el modelo cognoscitivista pues ubica al sujeto como actor participativo durante el proceso de aprendizaje y toma en cuenta todas las estructuras previas del estudiante al iniciar con su proceso aprehensión, es decir, su proceso no inicia en cero, pues ya tiene un conjunto de saberes previos y un desarrollo cognitivo inicial. Para David Ausubel, un

representante del modelo cognoscivista afirma que los individuos aprenden mediante *aprendizaje significativo* “aprender significa que los nuevos aprendizajes conectan con los anteriores; no porque sean lo mismo, sino porque tienen que ver con estos de un modo que se crea un nuevo significado.” (Agudelo, 2004) Esto permite que los conocimientos previos sean más estables y completos.

Algunas de sus características más relevantes nos indican que los retos y problemas a estudiar son tomados de la realidad, no son ficticios ni académicos y a la búsqueda de la solución ofrece la motivación intrínseca que requieren los estudiantes, es decir, se enseña desde su realidad en pro de sus necesidades. El educador y el educando están invitados u comprometidos a explicar sus opiniones, acuerdos y desacuerdos sobre el tema de la situación estudiada, y su peso en la discusión no le da autoridad alguna, sino la fuerza de los argumentos, la coherencia y utilidad de las propuestas y la capacidad de persuasión, aun en contra de las razones académicas del profesor. Finalmente, La evaluación no es estática como en los modelos tradicional y conductista donde la evaluación está dirigida al producto, sino que por el contrario nos interesan los procesos cognitivos que se den durante y después de la enseñanza.

Educación Física de Base – Propuesta integradora

Esta propuesta de abordaje de la Educación Física reúne herramientas que nos serán muy útiles a la hora de fundamentar la intención pedagógica desde el campo disciplinar propio de la disciplina. Desde esta propuesta hablamos de capacidades motrices, de las cuales se derivan los contenidos a considerar en el área de la educación física (Marta Castañer, 1996).

Así pues, se agrupan las capacidades motrices dentro de tres categorías fundamentales:

- Capacidades perceptivo-motrices

- Capacidades físico-motrices
- Capacidades socio-motrices

Dentro de esta estructura vemos reflejado el estudio de la motricidad como dimensión humana ya que se concibe la motricidad más allá del simple desplazamiento de segmentos corporales, atendiendo a los aspectos psicológicos, psíquicos, sociales, culturales, sensoriales y espirituales del ser humano.

Ahora bien, el hecho de dividir las ya mencionadas capacidades en categorías no quiere decir que se aborden desde la práctica pedagógica una apartada de la otra, sino que más bien, lo que se pretende es precisamente integrar estas capacidades dentro de un marco integral de Educación Física. Estos contenidos deben ser manejados desde la interrelación, permitiendo actividades y prácticas donde tanto las capacidades motrices como las habilidades motrices se trabajen de manera simultánea, no seccionada o separada.

Es así como aparece el juego como manifestación natural del movimiento, y por tanto se convierte en eje fundamental dentro de la propuesta. Será el juego el escenario en el que el estudiante cree, imagine, innove y fomente espacios de formación que posibiliten la puesta en escena de la interrelación de los contenidos hasta ahora expuestos en el proyecto curricular.

Otro aspecto que podemos resaltar es la posibilidad de que el estudiante desarrolle su identidad personal constantemente, esto gracias a los espacios de interacción que permiten las propias dinámicas de la propuesta integradora. La educación física de base aporta desde sus postulados espacios de autoevaluación inmediata, mediante la aceptación de riesgos y compromisos evaluables adquiridos por los estudiantes, todo ello bajo una presión temporal y espacial dadas

por la práctica del movimiento, favoreciendo así el fortalecimiento de la identidad personal del sujeto.

Sociedad y cultura

Cuando hablamos del papel del hombre en la cultura y sociedad actual identificamos que son muchos los desafíos a los cuales se debe enfrentar, tanto políticos, económicos y sociales, pero algo mucho más importante es él mismo, ya abordamos con anterioridad que la educación en la escuela no prepara a los niños y jóvenes para responder con tranquilidad y eficacia a los diferentes problemas que la vida adulta le depara, es por esto que desde una perspectiva social y cultural contemporánea vemos que prioriza una organización de orden productivo, estandarizado y desensibilizado, como lo menciona Bauman en su libro la modernidad líquida “el estado fluido y volátil de la actual sociedad, sin valores demasiado sólidos, en la que la incertidumbre por la vertiginosa rapidez de los cambios ha debilitado los vínculos humanos” (Bauman, 2003) esa sociedad sólida pasa a una sociedad líquida, maleable, escurridiza, que fluye, en un capitalismo liviano, que deja de lado la subjetividad de las personas cual utilitarismo en pro de un mercantilismo.

En la larga etapa histórica y sociológica en la que se desenvuelve la humanidad, desde su memorable apareamiento hasta la actualidad, podemos observar clara y definidamente que el hombre libre ha estado siempre unido a sus semejantes, es decir es un sujeto social, constituyendo con ellos la vida orgánica de una comunidad. Para (Moreira, 2003) “la sociedad como la conocemos evoluciona de su etapa inicial: horda, transitando a las familias patriarcales, los clanes, las tribus, hasta la constitución social contemporánea” Un primer acercamiento a lo que es sociedad son todas aquellas relaciones entre humanos que comparten o están unidos a unas reglas morales, para el pensamiento aristotélico es concebida como la agrupación sobre un

territorio o nación por diversos individuos humanos que pertenecen a su vez no solo de una cultura específica pero que, si participan de unas mismas instituciones, interactuando entre sí para satisfacer y cumplir sus necesidades comunes. Sin embargo, “la sociedad moderna nace con la era y la revolución industrial que permitió dar un nuevo orden social enfocado hacia el empleo” (Torres, 2018) Esto nos permite confirmar la importancia de nuestra propuesta a la hora de pensar el papel del hombre en una sociedad de producción.

Cuando referenciamos la sociedad y esta nos dice que es la agrupación de personas en un territorio estas automáticamente crean dependiendo de su ubicación geográfica un conjunto de conocimientos, tradiciones y costumbres que las caracterizan como sociedad, eso es cultura, más, sin embargo, la palabra cultura es un término polisémico, es decir que tiene muchos significados, pero, para este documento asumiremos la definición que nos brinda (Podestá, 2006) “cultura... es esa totalidad que incluye conocimientos, creencias, arte, moral, derecho, costumbres y cualesquiera otras aptitudes y hábitos que el hombre adquiere como miembro de la sociedad” esto nos permite comprender a la sociedad y a la cultura como algo intrínsecamente relacionado, pues sin sociedad no habría cultura y viceversa. En síntesis, la cultura es una producción humana que recopila en lo anteriormente mencionado toda la información que surge a raíz de las relaciones e interacciones con el entorno.

Capítulo III

Enfoque Curricular

Primeramente, hay que entender qué es un currículo educativo y para ello resulta muy ilustrativa la siguiente analogía: si se concibe a los recursos didácticos como el corazón de un aula de clase, el currículo representaría el esqueleto de esta. Así pues, el currículo es la estructura esencial de una asignatura o conjunto de asignaturas que consisten en planteamientos concretos que guiarán y permitirán cumplir con las metas previstas durante el periodo académico.

Dichos planteamientos obedecen a 4 conceptos básicos. Primero: los objetivos describen el propósito de la asignatura y responde a la pregunta ¿Para qué? Definen qué se quiere lograr con el aprendizaje y cuál será la orientación del docente. Segundo: los contenidos engloban la información principal que se dará a conocer durante el programa y responden a la pregunta ¿Qué? Toman como base a los objetivos y se estructuran con el fin de lograr el propósito educativo que a su vez pueden ser teóricos o prácticos. Tercero: la metodología corresponde a la forma en que los contenidos serán abordados y los objetivos se alcanzarán, aquí se responde a la pregunta ¿Cómo? Consiste en las tareas y acciones que ejecuta un docente para lograr la aproximación adecuada a cierta temática y facilitar el aprendizaje. Finalmente, cuarto: la evaluación permite analizar los avances de los estudiantes durante el programa académico, se deben tener en cuenta el estilo y ritmo de aprendizaje subjetivo, esto ira ligado a los contenidos expuestos que facilitaran los métodos de enseñanza. (Bolaños, 1990)

Ahora bien, es menester abordar la concepción que nos brinda el doctor en filosofía Giovanni Lafrancesco en su libro “Currículo y plan de estudios” en donde tras una sistematización de definiciones sobre currículo desde la década de los 50’s hasta a la actualidad logra sintetizarlo de la siguiente forma:

“El currículo es el conjunto de los principios antropológicos, axiológicos, formativos, científicos, epistemológicos, metodológicos, sociológicos, psicopedagógicos, didácticos, administrativos y evaluativos, que inspiran los propósitos y procesos de formación integral (individual y sociocultural) de los educandos en un proyecto educativo institucional que responda a las necesidades de la comunidad del entorno” (Lafrancesco, 2004, pág. 26).

Lo anterior nos permite entender los cambios en la forma de sentir, pensar y actuar la educación en las instituciones educativas lo que genera nuevos procesos y proyectos frente al ser, al saber y al saber hacer de las mismas. Así pues, la postura de un currículo dialéctico es el que resulta más compatible con este proyecto ya que tiene como objetivo orientar el desarrollo del pensamiento crítico-reflexivo, que a su vez permita al estudiante en proceso de reflexión-acción lograr incorporarse en el proceso de transformación social. El rol del estudiante se asume preponderante frente a el enfoque como sujeto de proceso en acción-reflexión, siendo activo y participativo dentro de la practica educativa. Por otro lado, el docente participa como el elemento interactuante con el estudiante con el proceso enseñanza-aprendizaje mediante la reflexión y se caracteriza por su papel cítrico y activo dentro de la práctica educativa.

Finalmente, este enfoque se fundamenta en el desarrollo personal de los estudiantes, es decir, para el desenvolvimiento máximo del potencial de inteligencia y creatividad, así como el de afectividad, de los estudiantes, dentro de una atmósfera de autovaloración de su realidad sociocultural. Para nosotros es importante fomentar espacios en los que se prioricen aspectos

subjetivos como el cuidado de sí y el amor propio, esto no significa que al centrarnos de forma individual en los educandos dejemos de lado el enfoque social, pues de forma colectiva construimos esas apreciaciones del otro y la expresión de ese amor propio hacia la sociedad, a esto lo llamamos exteriorizar lo interiorizado.

Diseño de implementación

Para dar cuenta de los aspectos disciplinares, humanísticos y pedagógicos de este proyecto, se ha dividido el trabajo en dos elementos fundamentales: el macrodiseño y el microdiseño. El primero hace referencia a la ruta que se tomará a lo largo del proyecto, sus objetivos y su relación con la teoría que lo sustenta; el segundo indica cómo serán estructuradas las sesiones individuales de cada clase para establecer la metodología y las estrategias didácticas en aras de alcanzar los objetivos propuestos.

Todo el macrodiseño estará sustentado en las bases teóricas de lo que se denominó como núcleos problematizadores. Estos núcleos representan la forma de planificar y sustentar la metodología de los contenidos constitutivos del proyecto, es decir, son los temas principales sobre los cuales giran los contenidos educativos que pretenden dar cuenta de los objetivos planteados.

Por consiguiente, lo que se presentará en adelante será una breve contextualización del sitio de implementación, la estructura y argumentación del macro y del microdiseño y su relación con los componentes disciplinares, humanísticos y pedagógicos del proyecto.

Colegio Carlo Federici, sitio de implementación

El colegio Carlo Federici es una institución educativa de carácter público que está ubicada en la localidad de Fontibón, más exactamente en la Calle 14A # 108-78 Barrio: Zona Franca. Su filosofía resultó muy llamativa y concuerda con parte de la propuesta formativa de este proyecto: “El colegio propiciará ambientes de formación [...] vivenciando los principios de autonomía, autoestima, comunicación y sensibilidad de la comunidad Federiciana” (Federici, 2007, pág. 17).

El énfasis de la institución está basado en tres aspectos centrales: la ciencia la tecnología y la comunicación. El lema que los identifica como institución educativa es “diamante de aprendizaje, semillero de felicidad.” Este colegio lleva prestando sus servicios a la comunidad desde el año 2007.



Ilustración 1. Escudo del colegio Carlo Federici.

Macro diseño curricular

El macro diseño es la estructura que sintetiza todo el fundamento teórico sobre el cual se aloja este proyecto. En él se observan los objetivos generales y específicos de todo el proyecto y se expone su relación con los componentes disciplinares, humanísticos y pedagógicos.

El amor propio y el cuidado de sí como elementos fundamentales de la Educación Física										
Modelo pedagógico		Teoría de desarrollo humano			Tendencia de Educación Física					
Modelo Cognoscitivista (David Ausubel)		Motricidad como dimensión humana (Margarita Benjumea)			Educación Física de Base (Castañer y Camerino)					
					Capacidades físico-motrices		Capacidades socio-motrices		Capacidades perceptivo-motrices	
Objetivo general del macrodiseño				Ser humano a formar						
Fomentar espacios formativos que incidan en la apropiación del concepto de cuidado de sí por parte del estudiante y así trascender la mirada del ser humano hacia una perspectiva integral que propenda por la autoeficacia, el desarrollo del amor propio y la estabilidad emocional.				Se busca formar un ser humano autónomo, consciente y seguro de sí mismo, que cuente con una estabilidad emocional sólida y un concepto de amor propio interiorizado.						
Evaluación diagnóstica		Test, observación y entrevista para recolectar datos e información sobre la autoestima y la autopercepción de los estudiantes			1. Test online de autoestima					
					2. Test con escala de Rosenberg					
					3. Observación de campo directa					
					4. Entrevista estructurada					
Núcleo problematizador 1.										
¿Qué características físicas me identifican como un ser humano capaz motrizmente?										
Objetivo general	Temas		Metodología		Evaluación			Medio didáctico		
	General	Derivados								
Reconocer las capacidades y		¿De qué soy capaz? ¿Qué puedo y qué no puedo hacer aún?	Descubrimiento	Autoevaluación	Rubrica de	Diario	Retroal	Respu esta a	Capaci dades	Test diagnósticos no estandarizados

los límites de cada individuo a nivel motriz, para desarrollar autoeficacia fortaleciendo aquellos puntos fuertes, y asumir como un reto aquellos limitantes.	Autoeficacia y reconocimiento de sí mismo	Me motivo y asumo riesgos para cumplir mis objetivos.	guiado							Resolución de problemas motrices a través de diversas posibilidades de movimientos
		Exploro mi corporalidad y genero posibilidades a mi gusto.	Resolución de problemas							

Núcleo problematizador 2.

¿Cuál es la importancia de la interiorización del concepto de amor propio y cuidado de sí?

Objetivo general	Temas		Metodología	Evaluación					Medio didáctico	
	General	Derivados								
Identificar y desarrollar la estructura mental del estudiante en términos de percepciones y sensaciones, pensamientos y	Autoeficacia y reconocimiento de sí mismo	Identifico mi corporalidad y me muevo cómodamente en diversos espacios.	Descubrimiento guiado	Autoevaluación	Rubrica de autoevaluación	Diario de observación	Retroalimentación	Respuesta a la pregunta del núcleo	Capacidades perceptivo- motrices	Actividades polimotoras por estaciones
		Presto atención a mi respiración y me concentro en mis percepciones y sensaciones.	Autoenseñanza							Meditación guiada y ejercicios de respirac
		Soy consciente de la importancia de mis pensamientos y emociones, y los domino para mi beneficio.								

emociones.										ión		
Núcleo problematizador 3.												
¿Cómo exteriorizar motrizmente lo que interiorizo mentalmente en cuanto al concepto de amor propio y cuidado de sí?												
Objetivo general	Temas		Metodología			Evaluación				Medio didáctico		
	General	Derivados	Descubrimiento guiado	Autoenseñanza	Autoevaluación	Rubrica de autoevaluación	Diario de observación	Retroalimentación	Respuesta a la pregunta del núcleo		Capacidades socio-motrices	
Aprehender el concepto de amor propio para hacerlo parte de la cotidianidad consigo mismo, con el entorno y con los demás.	Autoestima y relaciones sociales	Sé que siento, pienso y actúo y por ello me expreso sin temor a lo que piensen de mí.								Narrativa corporal		
		Busco mi bienestar principalmente, para estar en condiciones de velar por el bienestar de los demás.										Ejercicios de autopercepción y autoestima
		Me siento bien conmigo mismo y me conozco constantemente para relacionarme de forma sana con los demás.										
		Exploro mi creatividad y mi imaginación para afrontar problemas de la vida cotidiana.	Reflexión sobre problemas de la vida cotidiana									

Microdiseño curricular

El microdiseño da cuenta de la planificación de cada una de las sesiones de clase a implementar.

En dicho diseño aparecen los objetivos del proyecto, los de cada núcleo problematizador y de la sesión planeada.

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL
FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA**

El amor propio y el cuidado de sí como elementos fundamentales de la Educación Física

Docentes

Institución

Grado y rango de edades

Propósito general

Núcleo problematizador 1.

¿Qué características físicas me identifican como un ser humano capaz motrizmente?

Propósito del núcleo problematizador

Sesión #

Propósito

Nombre de la actividad

Actividad

Descripción de la actividad

**Aprendizajes
esperados**

Fase inicial

Fase central

Fase final

Capítulo IV

Evaluación

El modelo educativo que sustenta este proyecto está sustentando desde la propuesta del doctor en pedagogía Tiburcio Moreno Olivos (2016) denominada “evaluación formativa”, la cual es entendida como un proceso continuo de seguimiento para evaluar durante la práctica el proceso de aprendizaje. Los datos que se van reuniendo en todo el proceso evaluativo se usan para identificar el nivel actual del estudiante y así, planear las mejores estrategias para ayudarlo a alcanzar los objetivos propuestos. En la evaluación formativa, los estudiantes y los profesores comparten metas de aprendizajes y los primeros son participantes activos con los segundos; de esta manera comprenden cómo están progresando, qué pasos deben dar para alcanzar los objetivos y conocen los resultados que han obtenido.

Este modelo educativo hace parte de una de las clasificaciones de evaluación más empleadas en la literatura la cual comprende a ésta desde dos perspectivas: *evaluación sumativa* y *evaluación formativa* (Scriven, 1967). La primera haría referencia al proceso evaluativo que pretende obtener un producto al finalizar el curso o el programa curricular, concediendo de una u otra forma una certificación que de cuenta de los aprendizajes o el producto final obtenido por el estudiante. La segunda, hace referencia a una evaluación constante en aras de monitorear el proceso de aprendizaje en todo momento para lograr de manera eficiente los objetivos inicialmente propuestos.

Así pues, vemos en estas dos formas de concebir la evaluación una relación que resultaría muy útil complementar entre sí. Sin embargo, el mayor énfasis del modelo evaluativo del proyecto

está sustentado en lo que se denominó como evaluación formativa. Este modelo permitirá tanto al docente como al estudiante estar permanentemente informado de lo que está haciendo durante el desarrollo de cada sesión de clase, de sus aciertos y sus errores, y de esta manera podrá hacer las correcciones necesarias en el proceso para finalizarlo de la mejor manera posible. Por esta razón, la retroalimentación se convierte en un elemento fundamental de la evaluación formativa. Este proceso de constante dialogo entre el estudiante y el profesor permite valorar el proceso y la calidad del mismo, con la mira puesta en llevar a cabo el proceso de la forma más adecuada para el cumplimiento de las metas planteadas en el ámbito pedagógico.

A este modelo evaluativo le hemos agregado dos componentes, a saber, la evaluación diagnóstica y la autoevaluación, elementos que consideramos complementarios para valorar de la mejor manera posible si se están alcanzando los objetivos o no.

La evaluación diagnóstica es la que nos permitirá identificar el nivel inicial de cada estudiante para saber desde dónde hay que empezar y valorar el avance durante todo el desarrollo del programa curricular. Para ello, se hará uso de dos test de autoestima que nos darán la información necesaria para saber cuál es la percepción propia que tiene cada estudiante y cómo se ven a sí mismos dentro del contexto inmediato en el que habitan. Esta información será recogida nuevamente a mitad y al finalizar el plan curricular.

Para el tema de la autoevaluación, se ha realizado una rúbrica en la que establecimos ciertos indicadores para que el estudiante, por su propia cuenta, de cuenta de su desempeño, de sus sensaciones y percepciones, y realice un juicio de valor de la totalidad de su proceso de aprendizaje.

Qué se va a evaluar

El objeto de la evaluación no será el estudiante directamente, ni tampoco si logra hacer o no las actividades propuestas. La evaluación irá enfocada en observar y analizar el proceso de aprendizaje de cada estudiante. Por ello, serán tres aspectos fundamentales los que guíen el proceso evaluativo: 1) actitud, 2) contribuciones a la clase y, 3) reconocimiento propio y del otro.

En el componente actitudinal se tendrán en cuenta indicadores que den cuenta de la motivación del estudiante a la hora de realizar las actividades propuestas, y será importante no sólo su motivación particular sino la motivación que logre transmitir a los demás. Adicionalmente, su persistencia, concentración y el interés que demuestre en las actividades serán elementos a tener en cuenta al momento de realizar la evaluación. Estos indicadores responden a la capacidad que tenga el estudiante de asumir cada actividad como un reto personal, como una oportunidad para demostrarse a sí mismo de qué es capaz, y demostrar con qué actitud afronta situaciones retadoras. Consideramos que estos elementos son claves en la medida en que nos indican cuán interesado está el estudiante en superarse a sí mismo, en mejorar su propia confianza y en la medida en que nos indicará parte de su estado actual de autoestima, al demostrar fortaleza, seguridad, o debilidad en el momento de ejecutar los ejercicios propuestos.

El componente de contribuciones a la clase hace referencia al grado de colaboración y de interés que el estudiante demuestra en la clase. Este aspecto nos hará percibir si el estudiante está disfrutando de la clase, o si por el contrario lo está haciendo por cumplir con la sesión de clase y asistir a ella sin mayor interés. Será muy importante valorar si el estudiante se esfuerza por dar aportes para la optimización de la clase, si manifiesta su sentir frente al proceso y si permite la

realización sin interrupciones. De esta forma, no sólo estaremos evaluando el proceso de aprendizaje de los estudiantes, sino también nuestro proceso como docentes encargados de la actividad.

Por último, el tercer aspecto -y el más importante- sobre el reconocimiento propio y del otro hace referencia a la capacidad del estudiante de reconocer sus fortalezas, sus aptitudes, sus debilidades y sensaciones a lo largo de la clase y en función de cada actividad realizada. En este apartado será importante observar si el estudiante logra identificar sus errores y trabaja persistentemente en corregirlos, si sabe cuándo parar de acuerdo con su condición física y cuando exigirse más, si puede reconocer y expresar las fortalezas y debilidades de sus compañeros y que logre apreciar sus fortalezas y las expresa de forma eufórica. Este es el aspecto más importante porque es aquí en donde el estudiante manifiesta su componente introyectivo cuando dirige la mirada hacia sí mismo y logra conocer cosas nuevas que antes quizá ignoraba, y además de ello, logra exteriorizar lo introyectado para relacionarse con los demás e interactuar en pro de alcanzar las mismas metas motrices propuestas.

Instrumentos de evaluación

A continuación, se exponen los instrumentos utilizados para recolectar la información y llevar a cabo el proceso evaluativo.

Rúbrica de evaluación formativa

Sesión		Fecha		Curso	
Propósito del núcleo problematizador					
Propósito de la clase					
ACTITUD		Estudiante 1	Estudiante 2	Estudiante 3	Estudiante...
	Realiza las actividades con persistencia, no se rinde fácilmente				
	Se motiva y motiva a los demás para lograr los retos propuestos				
	Muestra emoción por superar los retos				
	Demuestra interés por la clase y participa de forma entusiasta en la clase				
	No se distrae con facilidad y se concentra en sus actividades				
CONTRIBUCIONES A LA CLASE	Hace aportes para sus compañeros y para el profesor				
	Busca la manera de optimizar el trabajo y hacerlo saber a la clase en general				
	No interrumpe ni falta al respeto a sus compañeros o maestros				
RECONOCIMIENTO PROPIO Y DEL OTRO	Reconoce con facilidad sus fortalezas y debilidades motrices				
	Sabe cuándo parar de acuerdo con su condición física				

	Reconoce y expresa las fortalezas y debilidades de sus compañeros				
	Identifica sus errores y trabaja persistentemente en corregirlos				
	Aprecia sus fortalezas y las expresa de forma eufórica				

Rúbrica de autoevaluación				
Estudiante				
Curso		Fecha		
Por favor registre de la manera más sincera su valoración de acuerdo con cada indicador expuesto a continuación				
Indicadores	SÍ	NO	Observaciones	
1. Asistí de forma puntual a la clase				
2. Realicé las actividades propuestas tal como lo dijo el profesor				
3. Di aportes a la clase para disfrutar más del proceso				
4. Asumí cada dificultad como un reto y me esforcé por superarlo				
5. Soy consciente ahora de mis fortalezas corporales				

6. Ayudé, motivé y animé a mis compañeros a realizar las actividades			
7. Pude identificar las fortalezas y debilidades de mis compañeros y les ayudé a identificarlas a ellos también			
8. Supe cosas que antes no sabía sobre mí (por ejemplo, habilidades físicas, capacidades físicas, actitudes, emociones y sentimientos)			
9. Aprendí nuevos conceptos, palabras, movimientos o lecciones			
10. Me concentré totalmente cuando la actividad lo requería y reflexioné sobre mí mismo			
11. Fui capaz de poner mis fortalezas, mi imaginación y mi creatividad al servicio de la solución de uno o más problemas			
12. Me gustó mi desempeño en la clase y estoy contento con lo que logré			
13. Hice unas cosas o dejé de hacer otras por temor a lo que los demás pudieran decir sobre mí			

Capítulo IV

Análisis de la experiencia

Finalmente, quiero darles a conocer cómo fue mi experiencia en la implementación de la propuesta curricular. En este corto camino como docente conocí diferentes visiones que se tienen en el mundo y diferentes perspectivas acerca de la visión que se tiene de la vida. Tuve la fortuna de interactuar con una maravillosa población, la cual me enseñó aspectos que no se aprenden en la academia, gracias a ello comprendí que el docente debe ser también un estudiante más y aprender de cada una de esas personas. Ahora como docente en formación estoy comenzando un camino muy largo, lleno de retos que nos propone la educación, ya que es un proceso sin fin, por ello debo dar lo mejor de mí para poder dejar huellas, seguir creciendo y poder contribuir a la construcción del conocimiento y del ser humano integral.

De esta manera, siempre se tuvo en mente la constante búsqueda de poder atender la necesidad que sustenta este proyecto, y así, lograr dar cuenta del propósito formativo. Surgen así un conjunto de reflexiones y análisis en relación con las intenciones de este proyecto y lo que se pudo observar y experimentar durante su puesta en escena, abstracciones que quiero compartir con el lector desde dos enfoques diferentes, el primero, en torno al papel y actuación del maestro durante el acto educativo, y el segundo, en referencia a lo que compete al aprendiente y su actuación en el proceso, cavilaciones que pasaremos a comentar a continuación.

Rol docente

De esta experiencia surgen varias anécdotas, pero una de las más significativas hace referencia a la planeación previa de las sesiones. Si bien, una proyección y correcta argumentación de las actividades que den respuesta a mis objetivos son de gran utilidad, pues marcan las pautas a seguir para generar coherencia con lo teórico y lo práctico, ya en el campo de acción siempre aparecerán contratiempos sobre los cuales había que generar adaptaciones en cuanto a lo metodológico y procesual, modificar, y muchas veces cambiar lo que aparece en la planeación inicial, siendo muy cauteloso de no alterar la intencionalidad que gira en torno a la sesión de clase.

En cada una de las sesiones siempre hubo modificaciones sobre las actividades, por diferentes causas, por ejemplo, el tiempo de espera, el clima, los materiales e incluso la actitud de los estudiantes. En esta última es importante resaltar que siempre me mostré seguro y con la mejor actitud; aunque debemos admitir que la actitud y la manera en la que los estudiantes me recibían en primera instancia demarcaba de manera importante cómo iba a ser el desarrollo de la sesión ¿Por qué? Para mí fue muy significativa la última intervención debido a que era el último día de clase y habían festividades y actividades recreativas para los estudiantes, y asumí de antemano que el grupo con el cual iba a desarrollar la sesión no estarían en la mejor disposición; ello fue corroborado una vez me reuní con ellos, pues su gestualidad daba a entender que querían estar en cualquier otro lugar menos allí conmigo. Pero, la sorpresa que me llevé fue grande ya que, gracias a la buena comunicación y didáctica utilizadas con ellos, resultaron siendo el grupo más participativo de todos. El aprendizaje está en siempre tener claro el objetivo de las sesiones sin importar las limitantes que muchas veces solo están en la cabeza de los docentes.

Por otro lado, fue muy difícil fomentar el aprendizaje por descubrimiento guiado, pues tras las dos primeras sesiones logramos percibir que la comunicación que teníamos hacia nuestros estudiantes era netamente instruccional y los limitábamos diciéndoles exactamente lo que tenían que hacer y no crear los canales de comunicación que les permitieran descubrir formas diferentes de cumplir los objetivos establecidos. Esto lo observamos al hacer un recuento de lo que realizamos en la primera sesión, y con base en ello, empezamos a replantear la instrucción con pequeños cambios que representaron un gran cambio para la sesión. El -a primera vista- simple hecho de cambiar la instrucción de decir “tienen que hacer lo siguiente” a “busquen la forma de” nos permitió evidenciar cómo el estudiante empezaba a pensar la mejor forma de lograr la actividad propuesta, intentando una y otra vez, fallando, equivocándose y finalmente logrando corregir los elementos necesarios para culminar con éxito la tarea a realizar.

Uno de los aprendizajes más importantes que nos dejó esta práctica educativa fue el darnos cuenta de lo inmensamente importante y a su vez, difícil que es el atender individualmente el proceso de aprendizaje de los estudiantes sin descuidar el trabajo grupal. Esto lo decimos por una de las últimas sesiones que tuvimos a cargo en la que estuvimos muy concentrados en la correcta ejecución de una de las actividades en donde debíamos estar presentes con cada estudiante, simultáneamente debíamos estar con los demás estudiantes para que no se distrajeran en la espera de su turno para realizar la tarea. Pues nos sucedió que no pudimos atender ambas labores al tiempo y muchos de los estudiantes se distrajeron, perdieron el interés en la clase y la terminaron con menos emoción que al principio. La lección que nos dejó este acontecimiento es que como docentes tenemos una responsabilidad muy importante a la hora de planear cada sesión de clase. Pequeños detalles como una actividad mal enfocada, el uso de los tiempos, o la

necesidad de estar presentes o no en cada actividad marcan el rumbo de la sesión y afectan de una u otra forma el proceso para alcanzar los objetivos propuestos al inicio.

Por otro lado, esta situación nos hizo reflexionar sobre un aspecto muy interesante y es que a pesar de que sea muy difícil pretender atender individualmente el proceso de aprendizaje de cada estudiante, es una labor que, bajo nuestra perspectiva, es indiscutiblemente necesaria para lograr formar seres humanos realmente integrales. Y la reflexión estriba en que la escuela debería brindar espacios propicios para ello, debería considerar que tener 40 estudiantes o más en un mismo salón de clase es algo absurdo si el objetivo es formar seres humanos en lugar de sólo trabajadores listos para seguir instrucciones.

Finalmente, el hecho de sentarnos a planear cinco sesiones de clase pensando en nuestros referentes teóricos, en los objetivos planteados y en los componentes disciplinares, humanísticos y pedagógicos; el hecho de llevarlos a cabo y vivenciar de primera mano las dificultades in situ, las diversas personalidades de los estudiantes, el ambiente en general del colegio, los demás profesores, todo este compendio de elementos situacionales no ha hecho ver la docencia como no la habíamos visto antes. De hecho, hemos confirmado que esta es realmente la carrera que queremos nos acompañe por el resto de nuestras vidas. Somos ahora más conscientes del gran poder y la gran responsabilidad que tiene la educación en la formación de seres humanos. Esta experiencia ha sido una oportunidad para reafirmar nuestra decisión en ser futuros docentes.

Rol estudiante

Siendo ellos los actores principales en nuestra implementación, desempeñan un papel de suma importancia, porque son ellos los que nos permitieron encontrar las dificultades y fortalezas, no

solo de nuestras planeaciones, sino también de nuestra estructura teórica, la causa de dicha afirmación se debe a las preguntas que se generaron durante las sesiones preguntas como ¿Por qué es importante el amor propio?, ¿Quién dijo que nosotros no desarrollamos el cuidado de si? o ¿Sólo hay dependencia emocional? todas las anteriores fueron expuestas por diferentes estudiantes de diferentes grados escolares, afirmaciones como ¡yo no sabía que era bueno en...! o ¡Me gusta la educación física que ustedes nos traen!, todas y cada una de las apreciaciones allí comunicadas fueron de suma importancia porque posibilitaron reflexiones internas sobre nuestro papel como docentes y la importancia de una intencionalidad pedagógica en pro del desarrollo personal de nuestros estudiantes.

Los educandos asumieron un rol activo durante los retos motrices, reflejando durante los mismos las destrezas que tenían a nivel individual y colectivo, así como sus limitantes. Hubo un rol crítico-reflexivo que observamos durante y una vez terminada la actividad al ver a varios estudiantes reconociendo que, aunque muchos no se destacaron en los retos en donde priorizaban las capacidades físico-motrices, sí que obtenían un mejor desempeño en la resolución de acertijos mentales y eran conscientes de ello. Por otro lado, incluso tras la retroalimentación de nuestras sesiones quedaban pequeños grupos conversando sobre lo impactante que era para ellos el enterarse sobre como los percibían los demás, apreciaciones sobre lo que creían era bueno y era malo en esas personas, espacio que se dio gracias a una actividad de apreciación colectiva con el uso de una hoja de papel en donde identificaban aspectos que les gustaran de uno o varios compañeros, y otros que nos les gustara tanto para posteriormente hacerles llegar esa hoja al respectivo dueño y pudiera observar qué piensan los demás de él o ella.

Otro aspecto que fue muy importante fue el hecho de haberles dado una voz activa a los estudiantes en varias actividades en donde debían manifestar los errores cometidos, tanto

individuales como grupales, y sus mejores aciertos para hacer de nuevo la actividad con un mejor desempeño. Esto enriqueció enormemente el propósito de la sesión ya que aparecieron saberes y aprendizajes que en un principio no teníamos contemplados.

También pudimos evidenciar cómo influye nuestra presencia o ausencia en las actividades en el desarrollo de la sesión y la actitud de los estudiantes frente a ello. Cuando asumimos un papel pasivo, limitándonos únicamente a dar instrucciones y procurar la correcta ejecución de la actividad, los estudiantes eran monótonos, no presentaban mayor emoción, pero cuando hacíamos parte de la actividad y nos metíamos en el papel de ser un compañero más, los estudiantes disfrutaban mucho más la actividad, se les notaba en su actitud y en su desempeño. Esto nos hace pensar en la importancia que tiene el hecho de asumir la clase de una forma participativa e incluyente. Como docentes somos una figura de poder que el estudiante ve y siente seguridad, más aún cuando siente que hace parte de su grupo de trabajo, cuando lo ve como un compañero en quien puede confiar.

Evaluación de la propuesta curricular

En el mundo académico, la tarea quizás más difícil de realizar como docentes es la evaluación ¿Cómo medir o valorar el proceso y el resultado de nuestros estudiantes? Es por ello que hemos decidido primero ser coherentes a nuestro ser humano a formar e identificar cuáles son los elementos que lo constituyen, de igual forma siempre fue la intención pedagógica nuestra prioridad a la hora de valorar a nuestros estudiantes en cada una de las sesiones, el entender que lo que queremos fomentar no se puede medir pero que necesariamente y por medio de aspectos previamente seleccionados tendremos que asignar una apreciación numérica, simbólica o

descriptiva, sin importar cual se usara siempre íbamos a enmarcar a los estudiantes entre “bueno-malo”, “alto-bajo” “check-equis” y eso fue muy contradictorio al principio, pero luego entendimos que es esencial para poder llevar un control, un seguimiento de nuestra propuesta e identificar si realmente es de utilidad para nuestra sociedad.

Con base a lo anterior, es importante mencionar que ese “seguimiento” nunca fue posible, porque no intervenimos más de una vez al mismo grupo nunca, pero sí nos permitió realizar modificaciones conforme al paso de las sesiones. La primera sesión, aunque no se llamara “piloto”, para nosotros fue crucial pues a partir de ella se iban hacer las modificaciones necesarias para el óptimo desarrollo de las clases tanto en los aspectos didácticos, estructurales y evaluativos. Ahora bien, cuando decimos que no fue posible hacer un seguimiento no significa que esto nos impidiera recolectar la suficiente información para afirmar la utilidad de esta propuesta para el desarrollo personal de los estudiantes de por lo menos esta región. De ello daremos cuenta en los siguientes párrafos.

Resultado de la implementación con relación a la experiencia

Una vez fue analizada la información recolectada pudimos dar cuenta de dos reflexiones importantes en torno a la propuesta curricular: la primera y quizás más evidente fue que no pudimos alcanzar el propósito formativo en su totalidad a causa de un factor determinante como lo fue la no continuidad de la intervención con cada grupo, pues como ya mencionamos, sólo se nos fu posible realizar una intervención con cada grupo de estudiantes. Nuestro currículo fue pensado para ser desarrollado de forma secuencial por lo que para poder implementar el núcleo problémico dos y tres era necesario ver el núcleo problémico uno, pues este nos permitiría identificar el estado inicial del grupo y con base a esa apreciación inicial realizar un seguimiento y acompañamiento, proceso que no fue posible.

Por otro lado, la segunda reflexión que suscitó esta experiencia es que pese a la falta de información recolectada sí que se pudo identificar esa falta de educación emocional y la necesidad de fomentar espacios que permitan enriquecer la comprensión sobre el cuidado de sí tanto desde el enfoque subjetivo como el social, ya que la experiencia nos permitió identificar con claridad las inseguridades de los estudiantes y el desconocimiento acerca del cómo son percibidos por los demás.

Aprendizaje como profesionales

El estilo de enseñanza y todo aquello que tiene relación con la profesión e interacción pedagógica del docente solo es desarrollado y puesto a prueba en el campo. No hay forma de hacer transformaciones en las maneras de ser docente sino es por medio del mismo acto educativo, que no solo marca e impacta al estudiante, sino que también transforma al maestro en toda su integridad humana. La vocación toma fuerza día tras día y el maestro no vuelve a ser el mismo después de haber desarrollado un vínculo educativo con un grupo. Pudimos aprender que la inocencia de los niños se ve perturbada por las diferentes cosas que ofrecen los medios de comunicación masiva, pero que la esperanza de cambio es real y que es posible por medio de la Educación Física. Esto no significa que la tecnología y todo lo que ahora hace parte de nuestra vida cotidiana debe ser desechado, por el contrario, debe ser integrado de manera lógica a la clase y así sacar el mayor provecho, siempre enfocado en los procesos formativos, que en este caso buscan que todos desde sus prácticas culturales puedan ser partícipes.

La incidencia en las vidas de personas que se cruzan en nuestra vida o que tenemos la fortuna de acompañar y de ser partícipe de su transformación y crecimiento como seres humanos integrales, es algo que realmente nos llena de entusiasmo y alegría. Ahora más que nunca entendemos a nuestro gremio de docentes y que sus luchas no solo están dentro del aula, si no afuera, donde los

principales opositores son los dueños del poder, que a veces poco saben de educación.

Entendemos que el acto de educar es un acto de valientes y que ahora culminamos nuestro camino por la universidad y nos unimos al grupo de docentes que pelea día con día por un país mejor. Es menester resaltar que la ganancia más grande es cada sonrisa y cada momento hermoso que pudimos vivir en esta intervención pedagógica, por su puesto es igual de importante el entrenamiento a nivel metódico, la construcción de una planeación, la sustentación de las actividades y el pensarse un propósito con el cual se interviene una población, identificar cuáles son esas necesidades u oportunidades bajo las cuales trabajar en pro de una educación de calidad siempre priorizando a nuestros estudiantes y a su constante formación para la vida. Trabajar con bachillerato no es fácil, pero la retribución por parte de los estudiantes es incalculable; cosas como esas deberían ser razones más que suficientes para que nuestra disciplina sea vista como un área de gran importancia y no un espacio de relleno creativo.

Referencias

Agudelo, W. M. (2004). *Aprendizaje Significativo* . medellin : Universidad de Antioquia.

Bauman, Z. (2003). *Modernidad Liquida*. Argentina : FDE.

Benjumea, M. (2010). *La Motricidad como dimensión humana - Un abordaje transdisciplinar*.

España-Colombia: iisaber.

Bolaños, G. B. (1990). *Introducción al currículo*. Costa Rica: EUNED.

Diane E. Papalia, S. O. (2009). *Desarrollo humano*. Ciudad de México: Mcgraw.

Durkheim, E. (1895). *Las reglas del método sociológico*. París: Península en Barcelona.

Durkheim, E. (1975). *Educación y sociología*. París: Península en Barcelona.

Federici, C. C. (2007). *Plan Educativo Institucional*. Bogotá: Colegio Carlo Federici.

Foucault, M. (1987). *La Hermenéutica del Sujeto*. Madrid: Endymión.

García, A. R. (5 de Septiembre de 2013). *Dialnet.unirioja*. Obtenido de

file:///C:/Users/jos_e/OneDrive/Escritorio/Semestre%20IX/Documentos/pdf/Dialnet-LaEducacionEmocionalElAutoconceptoLaAutoestimaYSu-4596298.pdf

Gardner, H. (1983). *La teoría de las inteligencias múltiples*. Nueva York: Basic books.

Goleman, D. (1985). *La inteligencia emocional*. Estados Unidos: Piolin.

Gonzalez, M. (1993). *La Educación Física: Fundamentación Teórica y Metodológica*.

Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. Barcelona: Inde.

Helena. (3 de Abril de 2020). *Etimología de Propio*. Obtenido de

<http://etimologias.dechile.net/?propio#:~:text=La%20palabra%20propio%20viene%20del,%2C%20privativo%2C%20privatizar%2C%20etc>

- Hurtado, M. P. (9 de Noviembre de 2016). *Revista.redipe*. Obtenido de file:///C:/Users/jos_e/OneDrive/Escritorio/Semestre%20IX/Documentos/pdf/modelos%20pedagogicos%20reflexiones.pdf
- imparcial, E. (03 de 05 de 2018). *El Imparcial*. Obtenido de <https://www.elimparcial.es/noticia/190322/sociedad/depresion-baja-autoestima-vacio-existencial...-las-maldiciones-de-los-millennials.html>
- Infobae. (12 de 12 de 2016). *Hiperconectados pero infelices: así es la Generación Z*. Obtenido de <https://www.infobae.com/tendencias/2016/12/12/hiperconectados-pero-infelices-asi-es-la-generacion-z/>
- Jean M. Twenge, T. E. (2017). Aumentos en los síntomas depresivos, los resultados relacionados con el suicidio y las tasas de suicidio entre los adolescentes estadounidenses después de 2010 y vínculos con un mayor tiempo de pantalla en los nuevos medios. *SAGE journals*.
- Jennifer Brunet, E. P.-K. (2019). La autoestima modera las asociaciones entre las emociones autoconscientes relacionadas con el cuerpo y los síntomas depresivos. *Journal of Health Psychology*, 833-843.
- Lafrancesco, G. (2004). *Curriculo y Plan de estudios - estructura y planteamientos*. Bogotá: COOPERATIVA EDITORIAL MAGISTERIO.
- Lily C. Bautista, C. L. (2012). Modelo de inteligencia social para la formación integral de los estudiantes de economía en la Universidad Nacional de Trujillo. *Ciencia y Tecnología*, 113-127.

- Liu Yi Lin, J. E. (2016). ASOCIACIÓN ENTRE EL USO DE LAS REDES SOCIALES Y LA DEPRESIÓN ENTRE LOS JÓVENES ADULTOS DE EE. UU. *Pubmed*.
- Marqués, N. S. (2017). *Hacia una Teoría de la Inteligencia Emociosentiente. Olvidados por Daniel Goleman: Wayne Payne y Xavier Zubiri* . Donostia: UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO.
- Marta Castañer, O. F. (1996). *La educación física en la enseñanza primaria*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Moreira, M. (2003). *Biblioteca Virtual Universal*. Obtenido de <https://biblioteca.org.ar/libros/89004.pdf>
- Ochoa, R. F. (1994). *Hacia una pedagogía del conocimiento*. Bogotá: Me Graw Hill.
- Olaya, J. D. (2012). Sobre la noción de autonomía. *Educación y Ciencia*, 23-33.
- Olivos, T. M. (2016). *Evaluación del aprendizaje y para el aprendizaje*. México: Unidad Cuajimalpa.
- Parlebas, P. (1987). *Juegos, deporte y sociedades. Léxico de Praxeología motriz*. Paris: Paidotribo.
- Pérez, M. M. (2010). *La motricidad como dimensión humana*. Colombia-España: Collección leeme .
- Physique, F. I. (2000). *Manifiesto Mundial de la Educación Física*.
- Podestá, P. (21 de Diciembre de 2006). *Redalyc.Org*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3607/360733601002.pdf>

Pract, T. (23 de Octubre de 2018). *Biblioteca Nacional de Medicina*. Obtenido de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29845359/>

Putruele, M. (04 de 09 de 2016). *Empresas 2.0: los Millennials cambiaron los paradigmas*

laborales. Obtenido de [https://www.infobae.com/tendencias/2016/09/04/empresas-2-0-](https://www.infobae.com/tendencias/2016/09/04/empresas-2-0-los-millennials-cambiaron-los-paradigmas-laborales/)

[los-millennials-cambiaron-los-paradigmas-laborales/](https://www.infobae.com/tendencias/2016/09/04/empresas-2-0-los-millennials-cambiaron-los-paradigmas-laborales/)

Res, P. (06 de Junio de 2017). *Biblioteca Nacional de Medicina*. Obtenido de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28285253/>

Restrepo, L. C. (1994). *El derecho a la ternura*. Bogotá: Arango Editores.

Rice, P. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. Madrid: Prentice Hall.

Scriven, M. (1967). "The methodology of evaluation", en *Perspectives of curriculum evaluation*,.

Chicago: Rand McNally.

Sinek, S. (10 de 2016). Millennials in the Workplace. (T. Bilyeu, Entrevistador)

Sonstroem, R. (24 de enero de 1984). *Biblioteca Nacional de Medicina*. Obtenido de

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6376132/>

TECNOSFERA. (09 de marzo de 2021). *El Tiempo*. Obtenido de

[https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/elon-musk-fundador-de-](https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/elon-musk-fundador-de-tesla-no-exige-titulo-universitario-para-contratar-por-esta-razon-559149#:~:text=La%20compa%C3%B1a%20de%20carros%20el%C3%A9ctricos,en%20sus%20procesos%20de%20selecci%C3%B)

[tesla-no-exige-titulo-universitario-para-contratar-por-esta-razon-](https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/elon-musk-fundador-de-tesla-no-exige-titulo-universitario-para-contratar-por-esta-razon-559149#:~:text=La%20compa%C3%B1a%20de%20carros%20el%C3%A9ctricos,en%20sus%20procesos%20de%20selecci%C3%B)

[559149#:~:text=La%20compa%C3%B1a%20de%20carros%20el%C3%A9ctri-](https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/elon-musk-fundador-de-tesla-no-exige-titulo-universitario-para-contratar-por-esta-razon-559149#:~:text=La%20compa%C3%B1a%20de%20carros%20el%C3%A9ctricos,en%20sus%20procesos%20de%20selecci%C3%B)

[cos,en%20sus%20procesos%20de%20selecci%C3%B](https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/elon-musk-fundador-de-tesla-no-exige-titulo-universitario-para-contratar-por-esta-razon-559149#:~:text=La%20compa%C3%B1a%20de%20carros%20el%C3%A9ctricos,en%20sus%20procesos%20de%20selecci%C3%B)

Toro, B. (2011). El cuidado: El paradigma de la nueva civilización. *El paradigma del cuidado*.

Torres, E. (Junio de 2018). *Scielo.org*. Obtenido de Artículos de investigación :

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2145-03662018000100194